

2022

## 4月の献立

松葉園デイサービス

日付	曜日	昼食	熱量kcal	3時おやつ	熱量kcal
1日	金	御飯・かれいの煮つけ・モヤシと鶏肉の炒め物・胡瓜とカマボコのごま酢和え・味噌汁・漬物	485	ぶどうゼリー	38
2日	土	御飯・豚肉のピリ辛炒め・三色稲荷の煮物・大根と平天のサラダ	578	あんシュー	101
4日	月	御飯・焼き鯖の南蛮漬け・キャベツとカマボコの煮浸し・モヤシとピーマンのミルク和え・味噌汁・漬物	548	ととやき・ほうじ茶	63
5日	火	御飯・赤魚の西京焼き・黒豆がんもの煮物・茶碗蒸し・すまし汁・漬物	509	フルーツヨーグルト	117
6日	水	おにかけそば(長野県郷土料理)・いかふくさ焼き・パイン缶の紅茶ジュレ	511	オレンジシフォンカップケーキ・紅茶	74
7日	木	御飯・白身魚のグリル・絹揚げと豚肉の炒め煮・モヤシと人参のピリ辛和え・すまし汁・漬物	539	黒ごま水ようかん・緑茶	72
8日	金	御飯・豚肉のごま醤油炒め・ひじき大豆・さつま芋と白桃のサラダ・味噌汁・漬物	589	プチクレープ・紅茶	58
9日	土	御飯・白身魚の香草ハン粉焼き・はたけ菜とウィンナーのソテー・スパゲティサラダ・コンソメスープ・漬物	610	クリームコンフェ・ほうじ茶	80
11日	月	豆御飯・鮭の若狭焼き・高野豆腐のサイコロ煮・胡瓜の甘酢和え・味噌汁・漬物	486	レモンかすてら・ほうじ茶	91
12日	火	ビビンバ・一口がんもの煮物・中華スープ・フルーツ	495	抹茶シフォンカップケーキ・紅茶	77
13日	水	御飯・ホッケの塩麹焼き・小松菜と絹揚げの炒め煮・カリフラワーとコーンのサラダ・味噌汁・漬物	467	せんべい・甘酒	129
14日	木	あさりの柳川井・えび豆(滋賀県郷土料理)・ブロッコリーのピーナツトレサラダ・豚汁	574	クッキー・紅茶	102
15日	金	かき揚げうどん・筍と鶏肉の煮物・アスパラとコーンのマヨサラダ	583	ミルクプリン(マンゴーソース)	78
16日	土	御飯・豚肉のすき煮・いかふくさ焼き・菜の花となめこの和え物・味噌汁・漬物	595	よもぎまんじゅう・緑茶	119
18日	月	ねぎとろ井・じゃが芋と鶏肉の煮物・味噌汁・黄桃缶のピーチジュレ	503	マドレーヌ・紅茶	145
19日	火	御飯・赤魚の和風あんかけ・筍と豚肉の煮物・ブロッコリーの梅かつお和え・味噌汁・漬物	507	桜のしぐれ・ほうじ茶	82
20日	水	御飯・カツとじ・春野菜のソテー・もやしと人参の土佐酢和え・味噌汁	625	ミルクまんじゅう・緑茶	128
21日	木	御飯・鶏肉の塩麹蒸し・大根と竹輪の煮物・しろなの真砂和え・味噌汁・漬物	491	おしるこ・せんべい・ほうじ茶	180
22日	金	御飯・さわらの西京焼き・高野豆腐のサイコロ煮・キャベツと平天のお浸し・とろろ汁・漬物	485	黒糖まんじゅう・緑茶	127
23日	土	御飯・鶏の唐揚げ・もやしとツナの炒め物・胡瓜のごま酢和え・味噌汁・漬物	594	バウムクーヘン・紅茶	108
25日	月	ハヤシライス・カリフラワーとハムのサラダ・コンソメスープ・色寒天	551	ミニたい焼き・緑茶	96
26日	火	御飯・白身魚のソテー・ひじきと豚肉の炒め煮・切干大根と豆のサラダ・味噌汁・漬物	562	ファンシーケーキ・ほうじ茶	138
27日	水	散らし寿司・山芋の鶏そぼろ煮・しろなのおから和え・味噌汁	473	プリン	116
28日	木	御飯・コロッケ・大豆煮・胡瓜の甘酢和え・味噌汁・漬物	604	シルベーヌ・紅茶	108
29日	金	筍御飯・鮭の塩焼き・肉金平・玉子豆腐・味噌汁・漬物	511	酒まんじゅう・緑茶	121
30日	土	御飯・赤魚の山椒煮・もやしと鶏肉の炒め煮・インゲンとコーンの和え物・味噌汁・漬物	512	スイートポテト・紅茶	70

材料の都合により変更する場合があります