

2014

## 5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	木	ご飯・豚肉の生姜焼き・ほうれん草のごま和え・味噌汁・漬物	458	にんじん蒸しパン 紅茶	93
2日	金	炊き込みご飯・魚の幽庵焼き・きんぴらごぼう・千草かき玉汁・漬物	349	せんべい・まんじゅう・ほうじ茶	64
3日	土	けんちんうどん・揚げなすおろし添え パンナコッタ	536	せんべい・どら焼き き・緑茶	91
5日	月	行事食（にぎり寿司・茶碗蒸し・粕汁 フルーツ）	512	かのこ・緑茶	79
6日	火	ご飯・白身魚のカレームニエル・マカロニサラダ・コンソメスープ・漬物	498	フルーツケーキ 紅茶	78
7日	水	ラーメン・かにしゅうまい フルーツゼリー	517	せんべい ほうじ茶	49
8日	木	ご飯・肉豆腐・菜の花の錦糸和え 味噌汁・漬物	454	フルーツヨーグルト	78
9日	金	ご飯・アジフライ・ほうれん草ともやしのナムル・味噌汁・漬物	484	ロールケーキ 紅茶	118
10日	土	たけのこご飯・鶏肉のおろししぎ焼き いとこ煮・すまし汁・漬物	603	抹茶ミルク寒天	46
12日	月	いなり寿司・白身魚の梅風味蒸し 菜の花のからし和え・にら玉汁・漬物	355	カステラ 紅茶	121
13日	火	ご飯・五目野菜炒め・中華風冷奴 味噌汁・漬物	405	せんべい・まんじゅう・ほうじ茶	71
14日	水	チキンカレー・温野菜サラダ トマトと卵のスープ	606	コーヒーゼリー	69
15日	木	ご飯・たらの酢豚風・切り昆布煮つけ 豚肉とキャベツの中華スープ・漬物	497	芋ようかん 緑茶	89
16日	金	ご飯・照り焼きハンバーグ・ポテトサラダ・味噌汁・漬物	520	せんべい ジョア	116
17日	土	山菜とろろそば・ふろふき大根 手作りゼリー	400	ミニたい焼き ほうじ茶	94
19日	月	ご飯・マーボーなす・パンパンジー かに玉スープ・漬物	458	とろろてん	28
20日	火	ご飯・天ぷら・菜の花の錦糸和え すまし汁・漬物	434	ようかんロール 緑茶	91
21日	水	ご飯・かれいみりん漬け焼き きゅうりのわさび和え・豚汁・漬物	562	カルシウムせんべい ほうじ茶	72
22日	木	カレーうどん・かぶとりんごのサラダ ワッフル	521	手作りかぼちゃプリン	89
23日	金	ご飯・豚肉の生姜焼き・ひじき煮つけ 味噌汁・漬物	484	黒棒・丸ぼろろ 緑茶	56
24日	土	ご飯・筑前煮・揚げだし豆腐 味噌汁・漬物	556	栗あんゼリー	37
26日	月	ビビンバ丼・菜の花の梅じゃこ和え わかめスープ・漬物	473	手作りゼリー	57
27日	火	ご飯・あじの南蛮漬け・かぼちゃ煮つけ 味噌汁・漬物	531	カルシウムサブレ 紅茶	184
28日	水	五目タンメン・ポークしゅうまい 杏仁フルーツ	508	あんこ玉 緑茶	23
29日	木	ご飯・揚げ鶏のポン酢がけ・なすのしぎ 焼き・野菜スープ・漬物	553	抹茶蒸しパン ほうじ茶	84
30日	金	菜めし・赤魚の柚香煮・もやしとハムの 華風和え・のっぺい汁・漬物	412	栗せんざい	207
31日	土	ご飯・ハンバーグ・マカロニサラダ コーンクリームスープ・漬物	574	フルーツヨーグルト	78

材料の都合により変更する場合があります