

2014

10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	水	ご飯・魚のさらさ蒸し・なすのしぎ焼き・味噌汁・漬物	411	手作りスイートポテト 紅茶	203
2日	木	天ぷらそば・かぶの甘酢あえ・シュークリーム	309	塩ようかん 緑茶	104
3日	金	ご飯・回鍋肉・春雨サラダ・中華スープ・漬物	504	栗あんゼリー	37
4日	土	茶飯・おでん・菜の花のからし和え・味噌汁・漬物	453	バームクーヘン 紅茶	117
6日	月	ラーメン・しゅうまい・フルーツ	498	人形焼き・緑茶	86
7日	火	ご飯・さばの味噌煮・もやし炒め・のっぺい汁・漬物	514	手作りゼリー	54
8日	水	カレーライス・和風大根サラダ・コンソメスープ	557	おかき・ジョア	133
9日	木	炊き込みご飯・かれいみりん漬け焼き・錦糸和え・味噌汁・漬物	532	チョコケーキ・紅茶	110
10日	金	ご飯・はんぺんフライ・切り昆布煮つけ・味噌汁・漬物	516	フルーツ（梨・ぶどう）	34
11日	土	ご飯・クリームシチュー・きんぴらごぼう・味噌汁・漬物	595	水ようかん	106
13日	月	ご飯・鶏肉のパン粉焼き・ツナサラダ・コンソメスープ・漬物	565	カルシウムせんべい 緑茶	49
14日	火	栗ご飯・お刺身・八寸・秋鮭の粕汁・りんごのコンポート	667	あんこ玉 ほうじ茶	23
15日	水	ご飯・豚肉の生姜焼き・卵の花・味噌汁・漬物	499	にんじん蒸しパン 紅茶	93
16日	木	ビビンバ丼・かにしゅうまい・にら玉スープ・漬物	483	せんべい・まんじゅう・緑茶	77
17日	金	ご飯・白身魚のカレームニエル・さつま芋とリンゴ重ね煮・コンソメスープ・漬物	486	コーヒーゼリー	69
18日	土	けんちんうどん・ほうれん草のごま和え・ワッフル	393	和菓子（つやぶくき）・ほうじ茶	52
20日	月	サンドイッチ・ポテトグラタン・コンソメスープ	413	手作りゼリー	56
21日	火	ご飯・金目鯛煮つけ・野菜の甘酢漬け・豚汁・漬物	453	どら焼き・せんべい・緑茶	91
22日	水	山菜とろろそば・ふろふき大根・抹茶ミルク寒天	408	りんごのコンポート	100
23日	木	ご飯・メンチカツ・春雨サラダ・味噌汁・漬物	523	芋ようかん・ほうじ茶	59
24日	金	松茸ご飯・鮭の秋色焼き・錦木・すまし汁・漬物	447	杏仁フルーツ	76
25日	土	ご飯・マーボー豆腐・パンバンジー・中華スープ・漬物	471	丸ぼろろ・黒棒・緑茶	16
27日	月	ご飯・天ぷら・錦糸和え・すまし汁・漬物	446	栗まんじゅう・ほうじ茶	96
28日	火	鮭とイクラ親子寿司・茶碗蒸し・味噌汁・フルーツ	504	手作りバナナケーキ・紅茶	169
29日	水	ご飯・肉豆腐・さつま芋とリンゴ重ね煮・味噌汁・漬物	560	せんべい・ほうじ茶	46
30日	木	五目タンメン・しゅうまい・コーヒーゼリー	478	カルシウムサブレ・紅茶	184
31日	金	ご飯・豚肉の生姜焼き・南瓜サラダ・味噌汁・漬物	510	まんじゅう・ほうじ茶	52

材料の都合により変更する場合があります