

2022

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	土	御飯・白身魚のソテー・あみ大根(岡山県郷土料理)・ポテトサラダ・コンソメスープ・漬物	455	パウンドケーキ 紅茶	163
3日	月	御飯・ハンバーグ・いかふくさ焼き・大根と大根葉の和え物・味噌汁・漬物	536	きなこソフトマフィン 紅茶	98
4日	火	御飯・赤魚の焼き浸し・白菜と豚肉の煮物・小松菜のおから和え・味噌汁・漬物	499	プリン	116
5日	水	焼きそば・大豆と竹輪の煮物・味噌汁・フルーツ	455	レモンかすてら ほうじ茶	91
6日	木	御飯・さわらの照り焼き・絹揚げと豚肉の炒め煮・モヤシとカマボコの土佐酢和え・味噌汁・漬物	554	酒まんじゅう・緑茶	121
7日	金	御飯・豚肉とキャベツのマスタート炒め・なすの揚げ浸し・白菜となめこの豆乳和え・味噌汁・漬物	573	オレンジシフォンカップケーキ・紅茶	74
8日	土	栗御飯・白身魚の生姜煮・カリフラワーとベーコンのソテー・胡瓜のごま酢和え・茶碗蒸し・すまし汁	605	せんべい・ほうじ茶	68
10日	月	萩御飯・鮭の若狭焼き・レンコンと竹輪の煮物・味噌汁・柿ゼリー・漬物	542	シルベーナ・紅茶	108
11日	火	ビビンバ・えびシューマイ・胡瓜の昆布和え・中華スープ・漬物	506	あんシュー ほうじ茶	99
12日	水	御飯・鶏肉の豆鼓蒸し・ひじきと豚肉の炒め煮・白菜となめこの梅かつお和え・味噌汁・漬物	580	ミルクプリン	97
13日	木	御飯・ホキのグリル・金平ごぼう・キャベツとしめじのサラダ・コンソメスープ・漬物	471	きなこシフォンカップケーキ・紅茶	75
14日	金	きつねうどん・もやしと鶏肉の炒め物・アスパラとコーンのサラダ	481	コーヒーゼリー	51
15日	土	御飯・豚肉のすき煮・うまい菜とえのきの炒め物・金時豆・味噌汁・のり佃煮	535	黒糖まんじゅう 緑茶	127
17日	月	御飯・赤魚の焼き浸し・なすの田舎煮・味噌汁・白桃缶のピーチジュレ・漬物	502	スイートポテト 紅茶	70
18日	火	しょうけめし(岐阜県郷土料理)・鮭の柚庵焼き・とう六豆煮・インゲンとパプリカのサラダ・味噌汁・漬物	555	アセロラゼリー	32
19日	水	御飯・カツとじ・しろなのじゃこ炒め・味噌汁・フルーツ・漬物	623	せんべい 野菜ジュース	103
20日	木	野菜かき揚げそば・高野豆腐のサイコロ煮・チンゲン菜とツナのサラダ	584	とと焼き・緑茶	63
21日	金	ねぎとろ丼・キャベツと鶏肉の炒め物・味噌汁・フルーツ	524	マロンクリームワッフル・ほうじ茶	74
22日	土	御飯・鶏肉のさっぱり煮・もやしとハムの炒め物・おくらのとろろ和え・味噌汁・漬物	524	ココアシフォンカップケーキ・紅茶	78
24日	月	秋の恵みカレー・ブロッコリーとコーンのサラダ・抹茶ゼリー・卵とトマトのスープ	577	せんべい・ほうじ茶	36
25日	火	御飯・牛肉の和風炒め・黒豆がんもの煮物・もやしとちりめんのサラダ・味噌汁・漬物	607	栗あんまんじゅう・緑茶	120
26日	水	御飯・コロッケ・レンコンと昆布の煮物・うまい菜と油揚げの和え物・味噌汁・漬物	538	ファンシーケーキ ほうじ茶	138
27日	木	あさりの卵とじ丼・里芋と鶏肉の煮物・胡瓜の甘酢和え・味噌汁	490	ベリーパウンドケーキ・紅茶	144
28日	金	御飯・鶏肉の柚子風味グリル・大豆煮・ほうれん草と平天のピリ辛和え・味噌汁・漬物	469	おしるこ・せんべい・緑茶	184
29日	土	御飯・かれいの山椒煮・卵の花・アスパラの塩ごまダレ和え・味噌汁・漬物	464	チョコレートケーキ・紅茶	127
31日	月	御飯・銀ひらすの香味焼き・カリフラワーとベーコンのソテー・胡瓜と竹輪の酢の物・味噌汁・漬物	511	かぼちゃムース	76

材料の都合により変更する場合があります