

2020

12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	火	御飯・牛肉のブルコギ風・金時豆煮・胡瓜とカニ カマ土佐酢和え・味噌汁・漬物	530	せんべい・ほうじ茶	83
2日	水	御飯・メンチカツ・エビフライ・絹揚げとせんまいの煮 物・味噌汁・洋梨缶の紅茶ジュレ・漬物	625	ストロベリータルト・紅茶	126
3日	木	親子丼・高野豆腐の炊き合せ・レンコンと豚肉の金 平・モヤシとインゲンのゴマ和え・味噌汁	551	みたらし餅・ほうじ 茶	73
4日	金	御飯・ミートローフ風・切干大根と鶏肉の煮物・ 五目豆・味噌汁・高菜炒め	542	抹茶プリン	96
5日	土	御飯・白身魚の揚げ物・ブロッコリーとカニカマのサラ ダ・味噌汁・フルーツ・漬物	555	ワッフル・紅茶	73
7日	月	御飯・白身魚のピカタ・ふかしじゃが芋・胡瓜の ピリ辛和え・味噌汁・漬物	497	フルーツヨーグルト	117
8日	火	御飯・ハンバーグ・梅尾煮(とがのおに)・もずく 酢・味噌汁・漬物	504	チョコマドレーヌ・ 紅茶	149
9日	水	海鮮ちゃんぽん・金平ごぼう・フルーツ	470	ほうじ茶プリン	96
10日	木	ちらし寿司・里芋と昆布の煮物・白菜の香味和 え・味噌汁	511	黒糖まんじゅう・緑 茶	128
11日	金	御飯・鶏肉の柚子風味グリル・レンコンと豚肉の炒 り煮・小松菜とカニカマの豆乳和え・味噌汁・漬物	541	スイートポテト・紅 茶	92
12日	土	御飯・豚大根・キャベツとツナの炒め物・豆腐の梅 だれがけ・味噌汁・漬物	604	柿ミックスゼリー	51
14日	月	カレーうどん・ブロッコリーとしめじのサラダ・ フルーツ	570	ミルクまんじゅう・ 野菜ジュース	130
15日	火	鶏そぼろと卵の二色丼・里芋と豚肉の煮物・胡瓜 の甘酢和え・味噌汁	541	ファンシーケーキ・ 紅茶	138
16日	水	御飯・鮭の柚庵焼き・大豆と小エビの煮物・白菜 と竹輪の梅和え・味噌汁・漬物	463	せんべい・緑茶	62
17日	木	御飯・肉じゃが・うまい菜と平天の真砂和え・味 噌汁・フルーツ・漬物	609	コーヒーゼリー	50
18日	金	かてめし(埼玉県郷土料理)・赤魚のあんかけ・青梗菜 とカマボコの煮浸し・大根のごま酢和え・味噌汁・漬物	477	黒糖まんじゅう・ほ うじ茶	128
19日	土	御飯・オレンジチキン・枝豆とベーコンの塩バターソ テー・モヤシと人参ピリ辛和え・味噌汁・漬物	512	原宿ドッグ・紅茶	115
21日	月	御飯・鶏肉の梅風味焼き・南瓜の含め煮・大根と チリメンの和え物・味噌汁・漬物	475	抹茶シフォンカップケ ーキ・緑茶	80
22日	火	御飯・ホキの唐揚げ・キャベツと鶏肉の煮浸し・味 噌汁・フルーツ・漬物	493	黒ゴマみたらし餅・ ほうじ茶	94
23日	水	御飯・鶏肉の塩麴焼き・大豆煮・たたき胡瓜・け んちん汁・漬物	524	おしるこ・せんべ い・緑茶	185
24日	木	御飯・牛肉コロッケ・ほうれん草と鶏肉の煮浸 し・もずく酢・味噌汁・漬物	517	りんごタルト・紅茶	117
25日	金	オムライス・レモンチキン・アスパラサラダ・ミ ルクスープ	568	クリスマスケーキ・ 紅茶	114
26日	土	御飯・白身魚の揚げ浸し・さつま芋の甘煮・ブ ロッコリーのサラダ・味噌汁・漬物	534	酒まんじゅう・ほう じ茶	122
28日	月	御飯・肉団子の甘酢あんかけ・大根焼き(京都府 郷土料理)・五目豆・味噌汁・高菜炒め	576	青りんごゼリー	35
29日	火	ねぎとろ丼・小松菜と豚肉の炒め物・味噌汁・パ イン缶の紅茶ジュレ	511	ミルクまんじゅう・ 緑茶	136
30日	水	御飯・白身魚の香草ハン粉焼き・里芋と鶏肉の煮 物・胡瓜とカマボコ土佐酢和え・味噌汁・漬物	515	ココアワッフル・紅 茶	81

材料の都合により変更する場合があります