

2015

## 2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
2日	月	ご飯・クリームシチュー・ほうれん草のソテー・フルーツ和え・漬物	601	せんべい・りんごジュース	136
3日	火	太巻きいなり寿司・八寸・五目豆・すまし汁	453	鬼の干菓子・おやき・緑茶	105
4日	水	ご飯・白身魚のホイル蒸し・菜の花のからし和え・味噌汁・漬物	377	栗ぜんざい・せんべい	207
5日	木	あんかけうどん・温野菜サラダ・コーヒーゼリー	442	バームクーヘン・紅茶	117
6日	金	ご飯・回鍋肉・きゅうりとツナの中華和え・ザーサイと卵のスープ・漬物	446	フルーツヨーグルト	92
7日	土	ひじきご飯・鮭のおろしポン酢がけ・さつま芋とリンゴの重ね煮・味噌汁・漬物	540	おかき・緑茶	57
9日	月	ご飯・あじの中華風焼き・大根そぼろ煮・中華風コンソメスープ・フルーツ	468	和菓子(きみしぐれ)・ほうじ茶	46
10日	火	カレーライス・フレンチサラダ・コンソメスープ	586	せんべい・ジョア	121
11日	水	ご飯・豚肉の生姜焼き・なめたけ奴・味噌汁・漬物	491	ブッセ・紅茶	115
12日	木	ゆかりご飯・煮魚・きんぴらごぼう・味噌汁・フルーツ	452	ようかんロール・ほうじ茶	91
13日	金	ご飯・ハンバーグ・ほうれん草のごま和え・コンソメスープ・漬物	487	手作りゼリー	56
14日	土	味噌ラーメン・かにしゅうまい・りんごのコンポート	552	チョコレートケーキ・紅茶	110
16日	月	にぎり寿司・茶碗蒸し・味噌汁・漬物	421	黒棒・五家宝・緑茶	93
17日	火	ご飯・かれいみりん漬け焼き・春野菜のスープ煮・味噌汁・漬物	531	プリンパフェ	144
18日	水	たぬきそば・三色なます・ワッフル	357	カルシウムせんべい・ほうじ茶	49
19日	木	ご飯・鶏肉のパン粉焼き・りんごのサラダ・コンソメスープ・漬物	523	芋ようかん・緑茶	89
20日	金	ピピン丼・ポテトサラダ・わかめスープ・漬物	493	せんべい・まんじゅう・ほうじ茶	76
21日	土	ご飯・魚のさらさ蒸し・さつま芋とリンゴの重ね煮・味噌汁・漬物	485	にんじん蒸しパン・紅茶	93
23日	月	山菜おこわ・鮭のおろしポン酢がけ・いとこ煮・豚汁・漬物	587	手作りゼリー	54
24日	火	ご飯・ピーマンの肉詰め焼き・春雨サラダ・味噌汁・漬物	494	あんドーナツ・緑茶	169
25日	水	ご飯・さばの味噌煮・白和え・レタスのかき玉汁・フルーツ	497	和菓子(つやぶくさ)・ほうじ茶	78
26日	木	三色丼・野菜の甘酢和え・粕汁・漬物	509	手作りバナナケーキ・紅茶	169
27日	金	ご飯・筑前煮・春菊のくるみ和え・味噌汁・漬物	463	マロンパイ・ほうじ茶	134
28日	土	カレーうどん・和風大根サラダ・クレープ	515	せんべい・まんじゅう・緑茶	100

材料の都合により変更する場合があります