

2021

9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	御飯・鮭のクリームソースがけ・絹揚げとふきの煮物・味噌汁・フルーツ・漬物	496	クリームコンフェ・紅茶	80
2日	木	御飯・さわらの煮つけ・大根と豚肉の炒め物・キャベツとパプリカのサラダ・味噌汁・漬物	566	きなこソフトマフィン・ほうじ茶	106
3日	金	御飯・とんかつ・白菜と竹輪の塩煮・味噌汁・漬物	558	ミルクまんじゅう・緑茶	136
4日	土	大豆と鶏肉のキーマカレー・大根とハムのサラダ・コンソメスープ・フルーツ	519	マロンクリームワッフル・紅茶	74
6日	月	ゆかり御飯・かれいの揚げ物・キャベツと豚肉の炒め物・胡瓜のごま酢和え・味噌汁・漬物	535	ファンシーケーキ・紅茶	138
7日	火	御飯・肉じゃが・やっこ・味噌汁・フルーツ・漬物	602	フルーツムース	58
8日	水	親子丼・煮味噌（愛知県郷土料理）・キャベツと竹輪のサラダ・すまし汁	502	ガレット・ほうじ茶	86
9日	木	御飯・鮭の若狭焼き・なすの揚げ浸し・インゲンと平天のサラダ・味噌汁・漬物	504	栗あんまんじゅう・緑茶	137
10日	金	御飯・鶏肉の梅風味焼き・高野豆腐のサイコロ煮・味噌汁・フルーツ・漬物	509	コーヒーゼリー	50
11日	土	御飯・白身魚のパン粉焼き・切干大根と鶏肉の煮物・味噌汁・ヨーグルト・漬物	565	せんべい・緑茶	63
13日	月	お好み焼き・レンコンと竹輪の炒め生酢・中華スープ・ぶどうゼリー	501	スイートポテト・紅茶	73
14日	火	御飯・さばの味噌煮・クーブイリチー(沖縄県郷土料理)・胡瓜の甘酢和え・すまし汁・漬物	608	チョコプリン	97
15日	水	御飯・鮭の塩焼き・白菜と平天の炒め煮・ブロッコリーの梅和え・味噌汁・漬物	451	せんべい・野菜ジュース	89
16日	木	えび炒飯・鶏の唐揚げ・大根とアスパラのサラダ・中華スープ	518	紅茶パウンドケーキ・紅茶	170
17日	金	御飯・さわらの鳴門煮・もやしと鶏肉の炒め物・ブロッコリーとコーンのサラダ・味噌汁・漬物	506	まんじゅう・せんべい・緑茶	131
18日	土	えび味噌ラーメン・大根と豚肉の炒め物・フルーツ	487	レモンかすてら・ほうじ茶	91
20日	月	松茸御飯・鮭の柚庵焼き・大根と鶏肉の利休煮・ブロッコリーのおからサラダ・けんちん汁・漬物	456	紅白まんじゅう・緑茶	182
21日	火	御飯・赤魚の生姜煮・なすの田楽・大根と人参の柚子生酢・すまし汁・漬物	482	プリン(塩ミルクソース)	111
22日	水	チキンカレー・キャベツとツナのサラダ・卵とトマトのスープ・黄桃缶のピーチジュレ	478	チョコマドレーヌ・紅茶	149
23日	木	鮭フレック井・絹揚げと昆布の煮物・南瓜サラダ・味噌汁・漬物	512	おはぎ・ほうじ茶	121
24日	金	御飯・牛肉コロッケ・枝豆とベーコンのバターソース・味噌汁・フルーツ・漬物	560	パウンドケーキ・紅茶	171
25日	土	御飯・さばの南部焼・切干大根の煮物・豆腐の味噌だれがけ・かき玉汁・漬物	609	りんごゼリー	38
27日	月	あんかけにゅうめん・青梗菜とツナの炒め物・フルーツ	526	きなこプリン	94
28日	火	御飯・赤魚の照り煮・豚肉の塩だれ炒め・胡瓜の酢の物・味噌汁・漬物	491	バウムクーヘン・紅茶	108
29日	水	そばろと卵の二色丼・キャベツとアサリの炒め物・マカロニサラダ・味噌汁	596	あんシュー・緑茶	103
30日	木	御飯・チキン南蛮・ほうれん草とツナのソース・冷やし冬瓜・味噌汁・漬物	649	キャラメルパウンドケーキ・紅茶	148

材料の都合により変更する場合があります