

2019

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
2日	月	御飯・牛肉のすき煮・大根と小エビの炒め物・きゅうりとささみの酢の物・味噌汁・漬物	555	鈴焼き・紅茶	114
3日	火	御飯・白身魚のハーブ焼き・レンコンと平天の煮物・マカロニサラダ・味噌汁・漬物	544	フルーツヨーグルト	112
4日	水	豚野菜丼・小松菜と干びょうの煮浸し・すまし汁・フルーツ	513	キャラメルハウンドケーキ・紅茶	148
5日	木	御飯・鶏肉の塩焼き・高野豆腐のサイコロ煮・ブロッコリーとツナのサラダ・味噌汁・漬物	528	黒糖まんじゅう・野菜ジュース	128
6日	金	ゆかり御飯・ひろうすの炊き合わせ・うまい菜と豚肉の炒め物・味噌汁・フルーツ・漬物	461	マドレーヌ・紅茶	143
7日	土	御飯・カレイ煮つけ・卵の花・キャベツとカマボコの酢の物・豚汁・漬物	543	せんべい・ジョア	125
9日	月	海鮮丼・高野豆腐のサイコロ煮・コールスローサラダ・茶碗蒸し・すまし汁	560	バームクーヘン・紅茶	108
10日	火	ちゃんぽん麺・しろなと椎茸の煮浸し・杏仁豆腐	497	ミルクまんじゅう・せんべい・ほうじ茶	137
11日	水	御飯・赤魚のあんかけ・白菜と豚肉の煮浸し・ねぎとモヤシの酢味噌和え・とろろ汁・漬物	516	ほうじ茶プリン	99
12日	木	キーマカレー・パプリカとレタスのサラダ・コンソメスープ・ヨーグルト	539	ハウンドケーキ・紅茶	172
13日	金	御飯・さばの味噌煮・大根と人参の金平・たたききゅうり・けんちん汁・漬物	521	せんべい・緑茶	72
14日	土	御飯・牛肉と大根の煮物・やっこ・アスパラと平天の香味和え・味噌汁・漬物	559	メロンゼリー	40
16日	月	御飯・ハンバーグ・うまい菜と鶏肉のソテー・味噌汁・フルーツ・漬物	541	サンドケーキ(あんこ)・緑茶	82
17日	火	鮭と卵の二色丼・筍と豚肉の味噌煮・ほうれん草と油揚げの豆乳和え・すまし汁・漬物	538	コーヒーゼリー	50
18日	水	御飯・さわら山椒焼き・奈良のっぺ(奈良県郷土料理)・緑野菜のゆばあんかけ・高菜炒め・すまし汁	461	ミルクまんじゅう・ほうじ茶	130
19日	木	炊き込み御飯・肉じゃが・卵の花・ブロッコリーとササミのサラダ・味噌汁・漬物	653	みたらし団子・緑茶	73
20日	金	あんかけ卵とじうどん・絹揚げと豚肉の煮物・白菜とツナの和え物	507	ショコラケーキ・紅茶	111
21日	土	御飯・鮭の塩焼き・ひじきと竹輪の煮物・きゅうりと錦糸卵の甘酢和え・豚汁・漬物	600	せんべい・野菜ジュース	86
23日	月	御飯・白身魚の揚げ浸し・ふろふき大根・ほうれん草の真砂和え・すまし汁・漬物	494	チョイス・バームロール・紅茶	115
24日	火	御飯・赤魚の柚庵焼き・肉金平・きゅうりの浅漬け風・味噌汁・煮豆	461	チョコプリン	75
25日	水	オムライス・鶏のから揚げ・コンソメスープ	581	クリスマスケーキ・紅茶	158
26日	木	御飯・三色稲荷の炊き合わせ・白菜と鶏肉のとりみ炒め・春巻・味噌汁・ちりめん山椒	582	動物ホットケーキ・紅茶	80
27日	金	御飯・白身魚フライ・ホウレン草と干びょうの煮浸し・味噌汁・漬物	530	栗あんまんじゅう・緑茶	120
28日	土	鶏肉の生姜丼・しろなと絹揚げの豆乳和え・味噌汁・フルーツ・漬物	480	手作りゼリー	76
30日	月	御飯・豚肉のオイスターソース炒め・卵豆腐・青梗菜と油揚げの和え物・味噌汁・漬物	582	せんべい・緑茶	60

材料の都合により変更する場合があります