

2020

7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	たこ飯・さばの西京焼き・筍と油揚げの煮物・きゅうりの土佐酢和え・すまし汁・漬物	580	キャラメルハウンドケーキ・紅茶	148
2日	木	御飯・豚肉のオイスターソース炒め・ひじきとじゃが芋の煮物(山梨県郷土料理)・中華スープ・杏仁豆腐・漬物	571	せんべい・ジョア	107
3日	金	お好み焼き・レンコンと豚肉の炒り煮・味噌汁・すいかゼリー	533	酒まんじゅう・ほうじ茶	122
4日	土	御飯・鮭の南部焼き・高野豆腐の卵とじ・ブロッコリーとパプリカのサラダ・味噌汁・漬物	585	ところてん	44
6日	月	御飯・煮込みハンバーグ・大根とチリメンのサラダ・緑野菜のゆばあんかけ・味噌汁・昆布佃煮	529	ミルクまんじゅう・緑茶	136
7日	火	七夕そうめん・稲荷寿司・大根と豚肉の煮物・フルーツ	586	ミルクプリン	81
8日	水	御飯・豚肉のバター醤油炒め・かにシューマイ・うまい菜とかまぼこのポン酢和え・味噌汁・漬物	595	まんじゅう・せんべい・ほうじ茶	126
9日	木	ピピンバ・なすの味噌炒め・中華スープ・フルーツ	534	ハウンドケーキ・紅茶	171
10日	金	御飯・ホキの唐揚げ・青梗菜と鶏肉の炒め物・白菜と竹輪のなめたけ和え・味噌汁・漬物	591	アセロラゼリー	32
11日	土	親子丼・キャベツと絹揚げの炒め煮・とろろのゆかり和え・味噌汁	505	冷やししるこ・せんべい・緑茶	178
13日	月	シーフードカレー・カリフラワーとピーマンのサラダ・コンソメスープ・ヨーグルト	535	黒ごまみたらし餅・ほうじ茶	94
14日	火	御飯・豚肉とキャベツの野菜炒め・千草焼き・ブロッコリーと玉葱のサラダ・味噌汁・漬物	617	抹茶シフォンカップケーキ・紅茶	80
15日	水	ぶっかけそば(野菜かき揚げ)・レンコンと豚肉の煮物・ほうれん草と竹輪の豆乳和え	559	黒糖まんじゅう・緑茶	128
16日	木	御飯・枝豆がんもの炊き合わせ・からし菜とチリメンの炒め・コールスローサラダ・けんちん汁・漬物	555	フルーツ杏仁	51
17日	金	ばら寿司(香川県郷土料理)・なすの鶏そぼろ煮・味噌汁・フルーツ	478	せんざい・せんべい・ほうじ茶	188
18日	土	御飯・豚肉と大根の利休煮・もやしとカマボコの炒め・さつま芋サラダ・かき玉汁・漬物	640	マドレーヌ・紅茶	143
20日	月	枝豆御飯・鮭の柚庵焼き・大根と平天の炒め煮・味噌汁・フルーツ・漬物	498	ミルクまんじゅう・野菜ジュース	153
21日	火	うな井・高野豆腐のサイコロ煮・きゅうりの浅漬け・味噌汁	517	せんべい・ほうじ茶	60
22日	水	御飯・豚肉のごま醤油炒め・白菜と昆布の煮物・味噌汁・ぶどうゼリー・漬物	514	スイートポテト・紅茶	92
23日	木	海鮮焼きそば・うまい菜と豚肉の煮浸し・カリフラワーと豆のサラダ・コンソメスープ	480	黒糖まんじゅう・緑茶	128
24日	金	御飯・ハンバーグ・レンコンとコンニャクの煮物・小松菜とチリメンの豆乳和え・味噌汁・漬物	522	せんべい・ほうじ茶	102
25日	土	鶏の照り焼き丼・切干大根と小エビの煮物・味噌汁・フルーツ	488	ベリーハウンドケーキ・紅茶	148
27日	月	御飯・チキンカツ・ふかしじゃが芋・きゅうりの土佐酢和え・味噌汁・漬物	599	ずんだもち・ほうじ茶	115
28日	火	御飯・回鍋肉・うまい菜とカニカマの和え物・中華スープ・杏仁豆腐・漬物	531	オレンジシフォンカップケーキ・紅茶	77
29日	水	炊き込み御飯・三色稲荷の炊き合わせ・肉金平・大根と人参の柚子生酢・味噌汁・漬物	497	せんべい・ジョア	128
30日	木	御飯・鮭の照り焼き・ほうれん草と豚肉のソテー・葱とアサリの酢味噌和え・すまし汁・漬物	449	チョコマドレーヌ・紅茶	149
31日	金	ビーフカレー・もやしとハムのサラダ・卵とトマトのスープ・ヨーグルト	577	ほうじ茶プリン	96

材料の都合により変更する場合があります