

2014

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	火	ご飯・魚のさらさ蒸し・いところ煮 味噌汁・漬物	452	せんべい 野菜ジュース	106
2日	水	ご飯・和風ハンバーグ・スパゲティサラ ダ 味噌汁・漬物	493	ところてん	28
3日	木	ラーメン・もやしとハムの華風和え コーヒーゼリー	533	しょうゆようかん 緑茶	59
4日	金	ご飯・さばの味噌煮・小松菜のみぞれ和 え・豚とキャベツの中華スープ・漬物	458	アイスクリーム	104
5日	土	焼き肉散らし寿司・厚揚げ煮つけ すまし汁・漬物	485	ココア蒸しパン 紅茶	99
7日	月	赤飯・天ぷら・茶碗蒸し・鱧碗 フルーツ	556	くず桜 ほうじ茶	64
8日	火	ご飯・照り焼きチキン・青菜ソテー ミルクスープ・漬物	503	サブレ 紅茶	184
9日	水	生姜ご飯・かれいみりん漬け焼き・がん も煮つけ・味噌汁・漬物	614	杏仁フルーツ	76
10日	木	ご飯・豚肉のスタミナ炒め・枝豆腐 味噌汁・漬物	459	人形焼き 緑茶	114
11日	金	ご飯・白身魚のホイル蒸し・マカロニサ ラダ・卵とトマトのスープ・漬物	441	カルシウムせんべい ほうじ茶	49
12日	土	かき揚げそば・菜の花のからし和え あんみつ	491	パームクーヘン 紅茶	73
14日	月	ご飯・マーボーなす・春雨サラダ 中華スープ・漬物	433	せんべい ほうじ茶	25
15日	火	炊き込みご飯・鮭の漬け焼き・青菜の錦 糸和え・豚汁・漬物	498	手作りゼリー	61
16日	水	冷やしたぬきうどん・いなり寿司 葛まんじゅう	397	マロンパイ 紅茶	134
17日	木	ご飯・豚肉の生姜焼き・ひじき煮つけ 味噌汁・漬物	525	フルーツ(すい か)	37
18日	金	夏野菜カレー・かぶとりんごのサラダ コンソメスープ	519	冷やししるこ	132
19日	土	ご飯・さわらの西京焼き もやし炒め・けんちん汁・漬物	501	ところてん	28
21日	月	冷やし中華・しゅうまい・杏仁フルーツ	484	和菓子(つやぶく き)・ほうじ茶	78
22日	火	ご飯・白身魚のムニエル・フレンチサラ ダ・コンソメスープ・漬物	523	丸ぼろろ・黒棒 緑茶	16
23日	水	三色丼・ほうれん草のごま和え 味噌汁・漬物	501	フルーツヨーグル ト	78
24日	木	ご飯・鮭のコンマヨ焼き・和風大根サラ ダ・味噌汁・漬物	536	アイスクリーム	99
25日	金	サンドイッチ・グリルチキン・コンソメ スープ	406	せんべい・まん じゅう・ほうじ茶	71
26日	土	ご飯・あじの南蛮漬け・なすのしぎ焼 き・味噌汁・漬物	520	カルシウムどら焼き 緑茶	144
28日	月	ご飯・ぶりの照り焼き・野菜の甘酢漬 け・粕汁・漬物	510	米粉のカップケー キ 野菜ジュース	148
29日	火	うな丼・緑酢和え・味噌汁・漬物	457	水ようかん	106
30日	水	ご飯・酢豚・しゅうまい・ザーサイと卵 のスープ・漬物	506	金時豆まんじゅう 緑茶	113
31日	木	あんかけうどん・三色なます・フルーツ	406	せんべい・まん じゅう・ほうじ茶	96

材料の都合により変更する場合があります