

2014

## 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
1日	月	ご飯・エビフライ・南瓜サラダ・コンソメスープ・漬物	529	チョコバナナケーキ・紅茶	60
2日	火	ご飯・白身魚のホイル蒸し・小松菜とベーコン炒め・千草かき玉汁・漬物	391	カルシウムせんべい・野菜ジュース	113
3日	水	ご飯・肉豆腐・いんげんツナマヨ和え・味噌汁・漬物	497	栗せんざい・せんべい	162
4日	木	焼豚チャーハン・かにしゅうまい・春雨サラダ・フルーツ	493	ロールケーキ・紅茶	118
5日	金	ご飯・さばの竜田揚げ・茶碗蒸し・味噌汁・漬物	563	どら焼き・せんべい・ほうじ茶	91
6日	土	カレーうどん・菜の花の錦糸和え・ワッフル	460	せんべい・ショア	121
8日	月	ご飯・豚肉の生姜焼き・ひじき煮つけ・味噌汁・漬物	507	五家宝・黒棒・ほうじ茶	127
9日	火	ご飯・ロールキャベツ・れんこんきんぴら・野菜スープ・漬物	420	マロンケーキ・紅茶	98
10日	水	かき揚げそば・きゅうりとかぶの酢の物・手作りゼリー	498	今川焼き・緑茶	89
11日	木	ご飯・鮭のおろしポン酢・炒り豆腐・のっぺい汁・漬物	533	おかき・ほうじ茶	52
12日	金	三色丼・ほうれん草のお浸し・味噌汁・漬物	479	フルーツヨーグルト	92
13日	土	ご飯・白身魚のムニエル・かぶとりんごのサラダ・ミルクスープ・漬物	488	ココア蒸しパン・紅茶	99
15日	月	味噌ラーメン・かにしゅうまい・杏仁フルーツ	462	せんべい・まんじゅう・ほうじ茶	61
16日	火	茶飯・おでん・ツナときゅうり中華和え・味噌汁・漬物	455	ワッフル・紅茶	55
17日	水	ご飯・魚のさらき蒸し・大根の梅和え・粕汁・漬物	407	抹茶ミルク寒天	86
18日	木	ハヤシライス・ポテトサラダ・コンソメスープ	478	りんごのコンポート	88
19日	金	ご飯・和風ハンバーグ・いとこ煮・味噌汁・漬物	546	せんべい・野菜ジュース	110
20日	土	ゆかりご飯・かれいみりん漬け焼き・ほうれん草のごま和え・豚汁・漬物	569	バームクーヘン・紅茶	117
22日	月	ご飯・鮭の秋色焼き・きんぴらごぼう・味噌汁・漬物	492	手作りゼリー	57
23日	火	中華丼・春巻き・ザーサイスープ・漬物	528	芋ようかん・ほうじ茶	89
24日	水	ご飯・煮魚・春菊のくるみ和え・さつま汁・漬物	519	サンタまんじゅう・緑茶	78
25日	木	海老ピラフ・鶏肉のトマトソース煮込み・フレンチサラダ・ハンブキンスープ	606	クリスマスケーキ・紅茶	168
26日	金	ご飯・アスパラと牛肉の卵炒め・にじき煮つけ・味噌汁・漬物	490	せんべい・ほうじ茶	63
27日	土	けんちんうどん・温野菜サラダ・カルピスゼリー	412	カルシウムサブレ・紅茶	184
29日	月	ご飯・卵の千草焼き・切昆布煮つけ・豚肉とキャベツの中華スープ・漬物	488	まんじゅう・せんべい・ほうじ茶	92
30日	火	ご飯・照焼きチキンのネギソース・もやしとハムの華風和え・味噌汁・漬物	477	パンナコッタ	187

材料の都合により変更する場合があります