

2021

1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
4日	月	御飯・豚肉のバター醤油炒め・三色稲荷の煮物・キャベツのはちみつ梅和え・味噌汁・漬物	595	おしるこ・せんべい・緑茶	138
5日	火	きつねうどん・豚肉とごぼうの味噌煮・フルーツ	515	プリン	118
6日	水	ビビンバ・えびシューマイ・刻みオクラ・中華スープ	480	黒糖まんじゅう・緑茶	128
7日	木	御飯・赤魚の生姜煮・もやしとウィンナーのソテー・貝柱と胡瓜の酢の物・粕汁・漬物	540	せんべい・野菜ジュース	117
8日	金	御飯・かれいの煮つけ・大根と牛肉の金平・味噌汁・フルーツ・漬物	523	シルバーヌ・紅茶	108
9日	土	親子丼・キャベツのじゃこ炒め・とろろのゆかり和え・すまし汁	528	きなこシフォンカップケーキ・ほうじ茶	78
11日	月	御飯・さばの味噌煮・卵の花・白菜とにらの和え物・すまし汁・漬物	578	パウンドケーキ・紅茶	194
12日	火	御飯・とんかつ・ちゃつ(三重県郷土料理)・五目豆・味噌汁・胡瓜の柚香漬	647	せんべい・緑茶	87
13日	水	海鮮焼きそば・絹揚げと豚肉の煮物・カフラワーとピーマンのサラダ・味噌汁	529	イチゴクレープ・紅茶	95
14日	木	牛丼・うまい菜のじゃこ炒め・もずく酢・味噌汁	498	ミルクまんじゅう・ほうじ茶	125
15日	金	赤飯・刺身盛り・白菜と豚肉のとろみ炒め・味噌汁・フルーツ・漬物	486	ミルクプリン	83
16日	土	御飯・鱈の西京焼き・ごぼうと油揚げの煮物・ほうれん草となめこの和え物・すまし汁・漬物	454	まんじゅう・せんべい・緑茶	129
18日	月	ハヤシライス・キャベツと平天のサラダ・コンソメスープ・フルーツ	480	栗あんまんじゅう・緑茶	121
19日	火	炊き込み御飯・鮭の塩焼き・絹揚げと人参の煮物・白菜の梅かつお和え・味噌汁・漬物	499	フルーツ杏仁	51
20日	水	御飯・豚肉と野菜のごま醤油炒め・南瓜の含め煮・味噌汁・フルーツ・漬物	557	バームクーヘン・紅茶	108
21日	木	あんかけにゅうめん・里芋と豚肉の酒粕煮・青梗菜と人参の和え物	589	メロンゼリー	40
22日	金	お好み焼き・大豆煮・ブロッコリーのサラダ・味噌汁	488	せんべい・ほうじ茶	68
23日	土	御飯・クリームシチュー・しろなとツナのソテー・黄桃缶のピーチジュレ・卵とトマトのスープ	503	ベリーパウンドケーキ・紅茶	148
25日	月	御飯・コロッケ・ひじきと干びょうの煮物・味噌汁・ヨーグルト・漬物	604	カフェマドレーヌ・紅茶	143
26日	火	ゆかり御飯・鱈の若狭焼き・さつま芋と鶏肉の煮物・胡瓜とカマボコの土佐酢和え・味噌汁・漬物	496	抹茶しぐれ・せんべい・緑茶	116
27日	水	御飯・鶏肉のマリネソース焼き・キャベツと椎茸の煮浸し・ポテトサラダ・味噌汁・漬物	542	りんごタルト・紅茶	117
28日	木	散らし寿司・ごぼうと豚肉の味噌煮・キャベツとシメジの和え物・すまし汁	468	せんべい・ジョア	112
29日	金	ビーフカレー・もやしとインゲンのサラダ・コンソメスープ・フルーツ	607	ほうじ茶プリン	96
30日	土	御飯・鮭の柚庵焼き・山芋の鶏そぼろ煮・卵豆腐・けの汁(青森県郷土料理)・漬物	527	酒まんじゅう・ほうじ茶	122

材料の都合により変更する場合があります