

2023

10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・ハンバーグ・大豆とベーコンのコンソメ煮・味噌汁・色寒天・漬物	564	黒糖ソフトマフィン ほうじ茶	85
3日	火	御飯・赤魚の生姜煮・うまい菜と鶏肉の炒め物・ピーナツなます(静岡県郷土料理)・味噌汁・漬物	519	きなこプリン	92
4日	水	しょうゆラーメン・かにシュウマイ・杏仁豆腐	459	マドレーヌ・紅茶	145
5日	木	吹き寄せ寿司・白菜と豚肉の煮物・小松菜のおから和え・味噌汁	502	酒まんじゅう・緑茶	122
6日	金	御飯・豚肉と里芋の煮込み・なすの揚げ浸し・白菜と人参の豆乳和え・味噌汁・漬物	580	オレンジシフォンカップケーキ 紅茶	74
7日	土	御飯・鮭の照り焼き・ごぼうと豚肉の炒り煮・きゅうりのごま酢和え・味噌汁・漬物	582	せんべい・ほうじ茶	68
9日	月	御飯・かれいの魚田・レンコンと竹輪の金平・とろろの梅かつお和え・すまし汁・漬物	456	レモンかすてら・紅茶	91
10日	火	ピピンバ・えびシュウマイ・味噌汁・フルーツ	545	黒糖まんじゅう・緑茶	127
11日	水	御飯・鶏肉の豆鼓蒸し・白菜と糸昆布の煮物・タイピーエン(熊本県郷土料理)・フルーツ・漬物	502	ミルクプリン	85
12日	木	御飯・豚肉の和風炒め・キャベツのレモンドレサダ・味噌汁・漬物	533	きなこシフォンカップケーキ 紅茶	76
13日	金	きつねうどん・もやしと豚肉の炒め物・大根とツナの Mayo サラダ	513	コーヒーゼリー	50
14日	土	御飯・豚肉と白菜のすき煮・うまい菜とえのきの炒め物・煮豆・味噌汁・のり佃煮	525	焼き芋まんじゅう 桃山・ほうじ茶	82
16日	月	御飯・赤魚の焼き浸し・切干大根と鶏肉の煮物・キャベツとインゲンのサラダ・味噌汁・漬物	471	スイートポテト ほうじ茶	70
17日	火	きのご御飯・さわらの柚庵焼き・白菜と豚肉の煮物・味噌汁・フルーツゼリー・漬物	488	シルベータ・紅茶	108
18日	水	御飯・カツとじ・キャベツとかまぼこの煮浸し・カリフラワーとインゲンのサラダ・味噌汁・漬物	593	梅ゼリー	43
19日	木	わかめそば・里芋と豚肉の煮物・青梗菜とツナのサラダ	516	ミルクまんじゅう 緑茶	133
20日	金	ねぎとろ丼・キャベツと鶏肉の炒め物・味噌汁・フルーツ	530	水ようかん・ほうじ茶	75
21日	土	御飯・鶏肉のさっぱり煮・もやしとツナの炒め物・おくらのとろろ和え・味噌汁・漬物	501	ココアシフォンカップケーキ 紅茶	78
23日	月	秋の恵みカレー・ブロッコリーとコーンのサラダ・コンソメスープ・ヨーグルト	575	プリン	115
24日	火	御飯・鶏肉の梅風味焼き・黒豆がんもの煮物・もやしとちりめんのサラダ・味噌汁・漬物	525	栗あんまんじゅう 緑茶	120
25日	水	御飯・銀ひらすの香味焼き・レンコンと平天の金平・ブロッコリーと油揚げの和え物・味噌汁・漬物	489	マイケーキ・紅茶	97
26日	木	御飯・コロッケ・豚肉と切干大根の煮物・きゅうりの甘酢和え・味噌汁・漬物	565	パウンドケーキ ほうじ茶	163
27日	金	栗御飯・鶏肉の柚子風味グリル・大豆煮・ほうれん草と平天の和え物・味噌汁・漬物	513	おしるこ・せんべい 緑茶	170
28日	土	御飯・たらの煮付け・卵の花・カリフラワーとインゲンのサラダ・味噌汁・漬物	452	あんシュー・ほうじ茶	102
30日	月	木の葉丼・カリフラワーとベーコンのソテー・味噌汁・フルーツ	498	バームロール・チョコ リエール・ほうじ茶	151
31日	火	御飯・ホッケの南蛮漬け・ごぼうと豚肉の利休煮・白菜と油揚げのひり辛和え・すまし汁・漬物	503	かぼちゃムース	76

材料の都合により変更する場合があります