

2024

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	木	御飯・豚肉の和風炒め・枝豆がんもの煮物・ほうれん草となめこの梅和え・味噌汁・漬物	598	黒糖まんじゅう ほうじ茶	127
5日	金	ビビンバ・れんこんと油揚げの煮物・さつま芋とオレンジのサラダ・中華スープ	564	柿ミックスゼリー	52
6日	土	御飯・メバルの生姜煮・青梗菜と豚肉の炒め物・マカロニサラダ・味噌汁・漬物	522	あんシュー・ほうじ茶	91
8日	月	ハヤシライス・しろなと竹輪のサラダ・コンソメスープ・ミルク寒天	566	シルベーヌ・紅茶	108
9日	火	御飯・さばの味噌煮・キャベツとあさりの炒め物・いんげんと平天のごま和え・すまし汁・漬物	591	スイートポテト ほうじ茶	70
10日	水	御飯・とんかつ・煮合い(茨城県郷土料理)・味噌汁・ちりめん山椒・フルーツ	557	レモンかすてら・緑茶	91
11日	木	御飯・さわらの煮つけ・大根と鶏肉の炒め物・ブロッコリーのスローサラダ・味噌汁・漬物	505	ミニたい焼き ほうじ茶	108
12日	金	焼きそば・白身魚の厚揚げの煮物・カリフラワーといんげんのサラダ・味噌汁	469	パウンドケーキ・紅茶	163
13日	土	御飯・肉団子の中華あんかけ・もやしとニラの炒め物・うぐいす豆・味噌汁・漬物	502	黒糖まんじゅう・緑茶	102
15日	月	赤飯・刺身盛り・切干大根と鶏肉の煮物・ほうれん草のおから和え・味噌汁・漬物	449	栗あんまんじゅう ほうじ茶	120
16日	火	ごはん・白身魚の香味焼き・かぼちゃの含め煮・カリフラワーといんげんのサラダ・味噌汁・漬物	496	オレンジシフォンカップケーキ 紅茶	74
17日	水	御飯・豚肉と野菜のごま醤油炒め・黒豆がんもの煮物・しろなの梅和え・味噌汁・漬物	551	ミルクまんじゅう 緑茶	133
18日	木	あんかけ卵とじうどん・じゃが芋の鶏そぼろ煮・大根のごま酢和え	558	アセロラゼリー	32
19日	金	お好み焼き・高野豆腐のサイコロ煮・ほうれん草と平天のお浸し・味噌汁	510	あんシュー・ほうじ茶	100
20日	土	御飯・クリームシチュー・しろなと豚肉のソテー・フルーツ	523	焼き芋まんじゅう 桃山・緑茶	82
22日	月	御飯・コロッケ・ひじきと絹揚げの煮物・マカロニサラダ・味噌汁・漬物	571	紅茶パウンドケーキ ほうじ茶	161
23日	火	散らし寿司・大根と豚肉の煮物・青梗菜と平天のおから和え・味噌汁	492	ショコラブッセ・紅茶	85
24日	水	御飯・かれいの煮つけ・一口がんもの煮物・さつま芋のサラダ・味噌汁・漬物	493	おしるこ・せんべい 緑茶	168
25日	木	大豆と鶏肉のスパイシーカレー・もやしとちりめんの塩麹ドレ和え・コンソメスープ・色寒天	504	ミルクプリン (マンゴーソース)	73
26日	金	御飯・合鴨スモークスライス・とう六豆煮・キャベツとパプリカのサラダ・味噌汁	528	ココアシフォンカップケーキ 紅茶	78
27日	土	御飯・白身魚のカツ・牛肉とごぼうの金平・味噌汁・パイン缶の紅茶ジュレ・漬物	591	酒まんじゅう・緑茶	122
29日	月	御飯・ホキの香草パン粉焼き・ベーコンと枝豆の塩バターソテー・大根とコーンのサラダ・味噌汁・漬物	469	ほうじ茶プリン	94
30日	火	御飯・チーズメンチカツ・じゃが芋と昆布の煮物・コンソメスープ・フルーツ・漬物	586	ミルクまんじゅう ほうじ茶	134
31日	水	豚丼・大豆と竹輪の煮物・白菜としいたけのごま和え・味噌汁・漬物	601	水ようかん・緑茶	75

材料の都合により変更する場合があります