

2025

## 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	土	御飯・豚肉の和風炒め・松風焼き・ブロッコリーと油あげの白ゴマ和え・味噌汁・漬物	599	練り切り和菓子 ほうじ茶	79
6	月	御飯・さわらの生姜煮・ふろふき大根のなめ茸かけ・ポテトサラダ・味噌汁・漬物	490	マドレーヌ・紅茶	145
7	火	御飯・赤魚の柚庵焼き・ごぼうと油揚げの炒め煮・カリフラワーと竹輪のサラダ・味噌汁・漬物	482	あんシュー・緑茶	91
8	水	御飯・豚肉のブルコギ・鶏つみれ・白菜となめこの和え物・味噌汁・漬物	546	ほうじ茶プリン	94
9	木	あんかけ卵とじうどん・豚肉と切干し大根の煮物・胡瓜の酢の物	529	オレンジシフォンカップケーキ 紅茶	73
10	金	御飯・とんかつ・高野豆腐のサイコロ煮・味噌汁・バイン缶の紅茶ジュレ・漬物	581	豆乳カステラ ほうじ茶	115
11	土	御飯・さばの味噌煮・大根とイカの炒め物・ブロッコリーとコーンのサラダ・すまし汁・漬物	575	せんべい・緑茶	51
13	月	ボークカレー・しろなの大葉ドレ和え・コンソメスープ・ミルク寒天	539	あんシュー・ほうじ茶	99
14	火	御飯・ハンバーグ・ふかしじゃがいも・カリフラワーといんげんのサラダ・味噌汁・漬物	603	バウムクーヘン・紅茶	87
15	水	赤飯・刺身盛り・れんこんと豚肉の煮物・大根と平天のサラダ・味噌汁・漬物	474	栗あんまんじゅう 緑茶	120
16	木	御飯・合鴨スモークスライス・大根と鶏肉の塩煮・金時豆煮・味噌汁・白菜のあっさり漬け	468	柿ミックスゼリー	56
17	金	お好み焼き・絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮・ほうれん草と平天のお浸し・中華スープ	506	黒糖まんじゅう ほうじ茶	127
18	土	御飯・クリームシチュー・しろなとツナのソテー・洋なし缶のオレンジジュレ・卵とトマトのスープ	502	いしやきいも 桃山・緑茶	86
20	月	御飯・コロッケ・ひじきと油揚げの煮物・青梗菜とえのきの和え物・味噌汁・漬物	566	酒まんじゅう 緑茶	122
21	火	鮭フレーク丼・山芋と竹輪の煮物・うまい菜のおから和え・味噌汁	469	ふんわりロールケーキ ほうじ茶	56
22	水	御飯・白身魚の揚げ物・白菜と糸昆布の煮物・玉ねぎとハムのマリネ・味噌汁・漬物	560	スイートポテト・紅茶	70
23	木	大豆のチキンカレー・キャベツと竹輪の洋風お浸し・コンソメスープ・フルーツ	466	おかしなバナナ ほうじ茶	157
24	金	海鮮ちゃんぽん・絹揚げと豚肉の炒め煮・大根の白ごま和え	502	あんシュー・緑茶	99
25	土	御飯・赤魚の山椒焼き・切干し大根と鶏肉の煮物・玉子豆腐・味噌汁・漬物	457	ココアシフォンカップケーキ 紅茶	76
27	月	御飯・かれいの味噌粕煮・キャベツと鶏肉の炒め物・ブロッコリーのゴマドレサラダ・すまし汁・漬物	510	おしるこ・せんべい・ ほうじ茶	170
28	火	御飯・蒸し鶏・もやしと豚肉の炒め物・南瓜とみかんのサラダ・味噌汁・漬物	471	キャラメルマドレーヌ 紅茶	161
29	水	焼きそば・絹揚げの煮物・カリフラワーとコーンのサラダ・味噌汁	511	あんシュー・緑茶	100
30	木	御飯・白身魚の煮つけ・金平ごぼう・ごま豆腐・イナムドゥチ（沖縄県郷土料理）・漬物	492	ふんわりロールケーキ ほうじ茶	53
31	金	豚丼・南瓜のミルク煮・味噌汁・色寒天	589	ドームチョコ・紅茶	104

材料の都合により変更する場合があります