2019

4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	御飯・肉団子の和風あんかけ・白菜との煮浸し・ｷｭｳﾘの甘酢・味噌汁・漬物	529	おしるこ・せんべい	169
2日	火	御飯･鮭の南部焼き・大豆煮・ｷｬﾍﾞﾂのﾅﾑﾙ・味噌汁・漬物	482	マドレーヌ・紅茶	161
3日	水	チキンカレー・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのサラダ・ヨーグルト・コンソメスープ	542	プリン	122
4日	木	御飯・さわらの西京焼き・山芋の煮物・菜の花のからし和え・すまし汁・漬物	473	桜どら焼き・緑茶	118
5日	金	御飯・たらの揚げ浸し・ごぼうの煮物・ｷｭｳﾘのごま和え・味噌汁・漬物	481	フルーツヨーグルト	112
6日	土	御飯・鶏肉の塩麹焼き・ｷｬﾍﾞﾂの煮浸し・とろろ・味噌汁・漬物	527	せんべい・グレープジュース	149
8日	月	桜の散らし寿司・青梗菜の煮浸し・茶碗蒸し・味噌汁・フルーツ	485	バームクーヘン・紅茶	108
9日	火	御飯・豚肉のﾏﾖ味噌焼き・絹揚げの煮物・菜の花菜種和え・すまし汁・漬物	593	よもぎまんじゅう・緑茶	116
10日	水	御飯・れんこんまんじゅう・白菜のゆかり和え・味噌汁・フルーツ・漬物	568	手作りゼリー	105
11日	木	豆御飯・鶏肉のさっぱり煮・小松菜の炒め物・ﾓﾔｼのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え・味噌汁・漬物	554	ファンシーケーキ・紅茶	134
12日	金	御飯・ﾎｷの香草ﾊﾟﾝ粉焼き・卵豆腐・ﾎｳﾚﾝ草の塩ｺﾞﾏ和え・ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ・漬物	490	せんべい・野菜ジュース	135
13日	土	焼きそば・かにｼｭｰﾏｲ・味噌汁・寒天フルーツ添え	535	ﾁｮｺﾏﾄﾞﾚｰﾇ・紅茶	156
15日	月	御飯・豚肉の和風炒め・ｷｬﾍﾞﾂの煮浸し・ｺﾞﾏ豆腐・すまし汁・漬物	595	芋ようかん・緑茶	76
16日	火	御飯・ﾒﾝﾁｶﾂ・いかﾌﾗｲ・ひじきの煮物・ｷｬﾍﾞﾂの三杯酢・味噌汁・漬物	523	ﾊﾟｳﾝﾄﾞｹｰｷ・紅茶	148
17日	水	しっぽくうどん(香川県郷土料理)・いなり寿司・白菜煮浸し・フルーツ	521	まんじゅう・ほうじ茶	111
18日	木	御飯・さばの味噌煮・ﾚﾝｺﾝ金平・緑野菜のゆば和え・すまし汁・浅漬け	564	ｼﾌｫﾝｶｯﾌﾟｹｰｷ・紅茶	84
19日	金	キーマカレー・ブロッコリーとツナのサラダ・コンソメスープ・フルーツ	523	ほうじ茶プリン	99
20日	土	御飯・ホキのピカタ・山芋と鶏肉の煮物・ｷｭｳﾘの酢の物・味噌汁・漬物	492	せんべい・ジョア	98
22日	月	御飯・鮭の木の芽焼き・卯の花・菜の花のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え・味噌汁・漬物	512	紅茶ｻﾝﾄﾞｹｰｷ・紅茶	114
23日	火	小ｴﾋﾞ御飯・鶏肉の照り焼き・里芋の煮物・ｷｭｳﾘの塩ｺﾞﾏﾀ和え・味噌汁・漬物	558	手作りゼリー	78
24日	水	御飯・豚肉の塩だれ炒め・高野豆腐の煮物・もやしの土佐酢和え・味噌汁・漬物	558	やわらか桜もち・ほうじ茶	109
25日	木	ねぎとろとろろ丼・筍とふきの煮物・味噌汁・フルーツ	547	ミルクまんじゅう・緑茶	137
26日	金	御飯・牛肉のすき煮・小松菜とﾊﾑのｿﾃｰ・ｷｬﾍﾞﾂのゆかり和え・味噌汁・漬物	557	せんべい・野菜ジュース	78
27日	土	御飯・豚肉のｺﾞﾏ醤油炒め・たこふくさ焼き・ﾓﾔｼの酢味噌和え・すまし汁・漬物	598	ｲﾁｺﾞﾊﾟｳﾝﾄﾞｹｰｷ・紅茶	148
29日	月	あさりの柳川丼・がんも煮つけ・大根と人参の生酢・味噌汁・漬物	494	せんべい・ほうじ茶	69
30日	火	お好み焼き・大根としめじの塩煮・たたきｷｭｳﾘ・味噌汁	448	マドレーヌ・紅茶	150

材料の都合により変更する場合があります