

2015

5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	金	ご飯・揚げ鶏のポン酢がけ・小松菜としめじ煮浸し・味噌汁・漬物	517	せんべい・どら焼き ほうじ茶	97
2日	土	ゆかりご飯・魚の漬け焼き・かぶのかにあんかけ・けんちん汁・漬物	501	抹茶ミルク寒天	74
4日	月	ご飯・肉豆腐・菜の花の錦糸和え・味噌汁・漬物	445	せんべい・緑茶	49
5日	火	ご飯・アジフライ・ほうれん草ともやし のナムル・味噌汁・漬物	464	もみじまんじゅう・ほうじ茶	116
6日	水	たけのこご飯・鶏肉のおろししぎ焼き・いとこ煮・すまし汁・漬物	631	手作りゼリー	56
7日	木	五目タンメン・エビチリ・コーヒーゼリー	478	芋ようかん・ほうじ茶	89
8日	金	ご飯・金目の煮つけ・春菊のごま和え・豚汁・フルーツ	514	ロールケーキ・紅茶	118
9日	土	ハヤシライス・大根サラダ・コンスープ	486	フルーツヨーグルト	112
11日	月	三色丼・たけのこの土佐煮・味噌汁・漬物	483	焼芋まんじゅう・ほうじ茶	104
12日	火	ご飯・牛肉と新じゃがの煮物・きゅうりとかぶ酢の物・粕汁・漬物	552	バナナケーキ・紅茶	67
13日	水	にぎり寿司・茶碗蒸し・味噌汁・フルーツ	489	かのこ・緑茶	79
14日	木	ご飯・たらの酢豚風・切昆布煮つけ・豚肉とキャベツの中華スープ・漬物	500	杏仁フルーツ	76
15日	金	ご飯・照り焼きハンバーグ・ポテトサラダ・味噌汁・漬物	512	せんべい・ジョア	95
16日	土	たぬきそば・ふろふき大根・抹茶ミルク寒天	376	ミニたいやき・ほうじ茶	94
18日	月	ご飯・豚肉の生姜焼き・中華風冷奴・味噌汁・漬物	490	せんべい・まんじゅう・緑茶	73
19日	火	ご飯・天ぷら・菜の花の錦糸和え・味噌汁・漬物	493	手作りゼリー	57
20日	水	煮込みうどん・三色なます・ワッフル	362	カルシウムせんべい・野菜ジュース	120
21日	木	ご飯・マーボーなす・バンバンジー・春雨スープ・フルーツ	456	人形焼き・緑茶	86
22日	金	いなり寿司・白身魚の梅風味蒸し・きゅうりのわさび和え・味噌汁・漬物	343	手作りバナナケーキ・紅茶	169
23日	土	ご飯・ピーマンの肉詰め焼き・南瓜の煮物・味噌汁・漬物	501	ところてん	28
25日	月	ラーメン・かにしゅうまい・杏仁フルーツ	520	サブレ・焼芋まんじゅう・紅茶	141
26日	火	炊き込みご飯・ぶりの幽庵焼き・たけのこの酢味噌和え・すまし汁	494	ココア蒸しパン・ほうじ茶	99
27日	水	ご飯・照り焼きチキン・もやしとハムの中華和え・味噌汁・フルーツ	536	あんこ玉・緑茶	23
28日	木	カレーライス・かぶとリンゴのサラダ・コンソメスープ	534	せんべい・ジョア	121
29日	金	ご飯・筑前煮・春菊のくるみ和え・そうめん汁・漬物	457	あんみつ	52
30日	土	ご飯・あじの南蛮漬け・ひじき煮つけ・味噌汁・漬物	454	チョコレートケーキ・紅茶	110

材料の都合により変更する場合があります