

2018

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	カレーライス・ツナサラダ・コンソメスープ・	509	紅白まんじゅう・緑茶	157
5日	金	ご飯・白身魚のホイル蒸し・ひじき煮つけ・味噌汁・漬物	443	おしるこ・せんべい	138
6日	土	ご飯・煮込みハンバーグ・和風大根サラダ・卵とトマトのスープ・漬物	525	ムースケーキ・紅茶	85
8日	月	ご飯・エビフライ・温野菜サラダ・コーンチャウダー・漬物	514	せんべい・まんじゅう・緑茶	92
9日	火	ご飯・赤魚のさらさ蒸し・いとこ煮・味噌汁・フルーツ・漬物	481	手作りバナナケーキ・紅茶	169
10日	水	きつねうどん・竹輪の磯辺揚げ・ワッフル	476	せんべい・野菜ジュース	121
11日	木	ご飯・酢豚・春雨サラダ・わかめスープ・漬物	460	フルーツヨーグルト	112
12日	金	ゆかりご飯・かれいみりん漬け焼き・ほうれん草ごま和え・豚汁・漬物	611	和風プリン	116
13日	土	焼き肉散らし寿司・白和え・味噌汁・フルーツ	474	ココア蒸しパン・紅茶	99
15日	月	ご飯・鶏肉のおろししぎ焼き・ポテトサラダ・味噌汁・漬物	550	黒棒・丸ぼろろ・緑茶	131
16日	火	ご飯・マーボー豆腐・パンパンジー・中華スープ・漬物	459	芋ようかん・ほうじ茶	89
17日	水	炊き込みご飯・煮魚・白菜のこぶ茶和え・つみれ汁・漬物	452	手作りゼリー	56
18日	木	ご飯・豚肉の生姜焼き・南瓜サラダ・味噌汁・漬物	558	プチケーキ・紅茶	135
19日	金	ねぎとろ丼・高野豆腐煮つけ・すまし汁・フルーツ・漬物	438	人形焼き・緑茶	103
20日	土	味噌ラーメン・エビチリ・カルピスゼリー	514	せんべい・ジョア	153
22日	月	三色丼・ふきの信田煮・味噌汁・漬物	481	抹茶ミルク寒天	74
23日	火	ご飯・さばの味噌煮・シルバーサラダ・すまし汁・フルーツ・漬物	496	どら焼き・せんべい・ほうじ茶	91
24日	水	たぬきそば・いなり寿司・フルーツゼリー	427	手作りバナナケーキ・紅茶	169
25日	木	ゆかりご飯・金目鯛幽庵焼き・牛肉とごぼう甘辛煮・味噌汁・漬物	479	イチゴパウム・サブレ・紅茶	208
26日	金	サンドイッチ・鶏肉のレモンバジル焼き・コンソメスープ・カップゼリー	510	せんべい・ジョア	113
27日	土	ご飯・豚肉とレンコンの中華炒め・かにしゅうまい・中華風コンソメスープ・漬物	476	杏仁フルーツ	76
29日	月	カレーうどん・キャベツのごま風味サラダ・コーヒーゼリー	482	せんべい・野菜ジュース	121
30日	火	炊き込みご飯・白身魚の梅風味蒸し・レンコンと竹輪炒め煮・味噌汁・漬物	478	和風プリン	118
31日	水	ご飯・ピーマンの肉詰め焼き・きゅうりとかぶ酢の物・ザーサイと卵のスープ・漬物	457	ウエハース・サブレ・紅茶	124

材料の都合により変更する場合があります