

2022

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	火	御飯・豚肉のバター醤油炒め・松風焼き・キャベツの梅和え・味噌汁・千枚漬け	575	和菓子(雪花うさぎ)・緑茶	88
5日	水	ビビンバ・白菜と小エビの煮物・中華スープ・杏仁豆腐	465	黒糖まんじゅう・ほうじ茶	127
6日	木	御飯・鮭の照り焼き・大根と豚肉のとろみ炒め・うまい菜とシメジのサラダ・味噌汁・漬物	493	クリームコンフェ・紅茶	80
7日	金	御飯・かれいの揚げ浸し・絹揚げの鶏そぼろ煮・もやしと人参の土佐酢和え・味噌汁・漬物	542	あんシュー・緑茶	92
8日	土	御飯・鶏肉の梅風味焼き・キャベツのじゃこ炒め・やっこ・豚汁・漬物	541	プリン	115
10日	月	御飯・さわらの西京焼き・ひじきと豚肉の炒め煮・ポテトサラダ・すまし汁・漬物	570	今川焼き・ほうじ茶	102
11日	火	御飯・とんかつ・煮合い(茨城県郷土料理)・味噌汁・フルーツ・漬物	605	おしるこ・せんべい・緑茶	213
12日	水	海鮮焼きそば・絹揚げと豚肉の煮物・ブロッコリーとコーンのサラダ・味噌汁	506	スイートポテト・紅茶	70
13日	木	御飯・豚肉とモヤシの野菜炒め・三色稲荷の煮物・アスパラとパプリカのサラダ・味噌汁・漬物	601	黒糖まんじゅう・緑茶	128
14日	金	御飯・さばの味噌煮・白菜と豚肉のとろみ炒め・すまし汁・フルーツ・漬物	609	ミルクプリン	73
15日	土	赤飯・刺身盛り・里芋と平天の煮物・ほうれん草となめこの白和え・味噌汁・漬物	451	もみじまんじゅう・ほうじ茶	110
17日	月	ハヤシライス・キャベツとツナのソテー・コンソメスープ・抹茶ゼリー	491	栗あんまんじゅう・緑茶	120
18日	火	御飯・鮭の塩焼き・絹揚げと人参の煮物・白菜と大根葉の洋風お浸し・味噌汁・漬物	473	マドレーヌ・紅茶	145
19日	水	御飯・豚肉と野菜のごま醤油炒め・カニシューマイ・胡瓜の昆布和え・味噌汁・漬物	534	ミルクまんじゅう・ほうじ茶	134
20日	木	あんかけにゅうめん・里芋と豚肉の味噌煮・もやしとインゲンの和え物・フルーツ	530	せんべい・緑茶	50
21日	金	お好み焼き・大豆煮・うまい菜となめこのお浸し・味噌汁	498	ファンシーケーキ・ほうじ茶	138
22日	土	御飯・クリームシチュー・しろなと豚肉のソテー・コンソメスープ・フルーツ	521	ベリーハウンドケーキ・紅茶	150
24日	月	御飯・コロッケ・ひじきと絹揚げの煮物・味噌汁・ヨーグルト・漬物	559	カフェマドレーヌ・紅茶	142
25日	火	御飯・赤魚の焼き浸し・さつま芋と鶏肉の煮物・青梗菜と竹輪の和え物・味噌汁・漬物	479	せんべい・野菜ジュース	132
26日	水	御飯・鶏肉のマリネソース焼き・キャベツのじゃこ炒め・ポテトサラダ・味噌汁・漬物	547	ガレット・ほうじ茶	109
27日	木	衣笠井(京都府郷土料理)・ごぼうと豚肉の煮物・キャベツとパプリカのサラダ・味噌汁	530	バームクーヘン・紅茶	108
28日	金	ポークカレー・もやしとツナのサラダ・卵とトマトのスープ・フルーツ	532	ほうじ茶プリン	93
29日	土	御飯・さわらの柚庵焼き・大豆と竹輪の煮物・卵とうふ・味噌汁・漬物	475	酒まんじゅう・せんべい・緑茶	133
31日	月	御飯・ホキの香草パン粉焼き・枝豆とベーコンのバターソテー・大根と人参のサラダ・味噌汁・漬物	539	ミルクまんじゅう・ジョア	205

材料の都合により変更する場合があります