

## デイスービスメロディ 令和4年 3月 献立表

		ごはん食 エレルギー	めん食 エレルギー	おやつ	エレルギー
1	火	さばの塩焼き かぼちゃの煮物 菜の花のお浸し 炊き込みご飯 味噌汁 もも缶	えびうどん かぼちゃの煮物 菜の花のお浸し 炊き込みご飯(小) もも缶	盛り合わせ	
2	水	鶏肉の照り焼き 卵の花 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	焼そば 卵の花 もやしのゆかり和え ご飯(小) 漬物	ほうじ茶プリン (ホイップクリーム)	74
3	木	春ちらし寿司 筑前煮 大根の塩昆布和え すまし汁 みかん缶	たぬきそば 筑前煮 大根の塩昆布和え ご飯(小) みかん缶	祝・紅まんじゅう	108
4	金	さわらの煮付け なすの味噌かけ ほうれん草の白和え ご飯 和風スープ 漬物	肉うどん なすの味噌かけ ほうれん草の白和え ご飯(小) 漬物	抹茶のロールケーキ	137
5	土	豚肉の塩ダレ炒め 五目豆 海藻サラダ ご飯 中華スープ 漬物	山菜おろしぎしめん 五目豆 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	リンゴゼリー	53
6	日				
7	月	あじの焼き浸し ひじきの煮物 菜の花の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	とろろそば ひじきの煮物 菜の花の和え物 ご飯(小) 漬物	レモンケーキ	65
8	火	チキン南蛮 白菜の煮びたし コーンサラダ ご飯 和風スープ 漬物	カレーうどん 白菜の煮びたし コーンサラダ ご飯(小) 漬物	抹茶ようかん	118
9	水	豚丼 さつま芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 生オレンジ	味噌煮込み風うどん さつま芋の煮物 卵豆腐 ご飯(小) 生オレンジ	よもぎまんじゅう	109
10	木	たらのムニエル・バター醤油 冬瓜の煮物 れんこんサラダ ご飯 和風スープ 漬物	鶏南蛮そば 冬瓜の煮物 れんこんサラダ ご飯(小) 漬物	紅茶プリン (ホイップクリーム)	78
11	金	照り焼きハンバーグ 高野豆腐とふきの煮物 もやしと豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 パン缶	焼きうどん 高野豆腐とふきの煮物 もやしと豆苗のサラダ ご飯(小) パン缶	田舎饅頭	91
12	土	すき焼き風煮 人参しりしり わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物	とんこつラーメン 人参しりしり わかめの酢の物 ご飯(小) 漬物	プレーンロールケーキ	142
13	日				
14	月	麻婆豆腐 ピーマンソテー カリフラワーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	きつねぎしめん ピーマンソテー カリフラワーのサラダ ご飯(小) 漬物	苺のミルクプリン (ホイップクリーム)	52
15	火	カレーライス ミニコロケ キャベツのサラダ 福神漬け もも缶	ナポリダンスパゲティ ミニコロケ キャベツのサラダ ご飯(小) もも缶	フルーツの パウンドケーキ	96

# デイサービスメロディ 令和4年3月 献立表

		ごはん食 エネルギー	めん食 エネルギー	おやつ	エネルギー
16	水	赤魚の野菜あんかけ なすの煮びたし 白菜の甘酢和え ご飯 豚汁 漬物 569	肉うどん なすの煮びたし 白菜の甘酢和え ご飯(小) 漬物 518	苺ようかん	124
17	木	豚肉の生姜焼き風 切干大根煮 いんげんのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 552	ほうとう風きしめん 切干大根煮 いんげんのピーナッツ和え ご飯(小) 漬物 500	バームクーヘン	57
18	金	鶏肉のトマト煮込み スナップえんどうの卵とじ 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 597	山菜おろしそば スナップえんどうの卵とじ 人参サラダ ご飯(小) 漬物 527	はちみつマドレーヌ	124
19	土	さばの味噌煮 きんぴらごぼう とろろ ご飯 すまし汁 マンゴー缶 528	鶏南蛮そば きんぴらごぼう とろろ ご飯(小) マンゴー缶 617	黒糖饅頭	90
20	日				
21	月	さわらの塩麹焼き 若竹煮 菜の花の辛子マヨ和え 山菜ご飯 味噌汁 みかん缶 506	月見そば 若竹煮 菜の花の辛子マヨ和え 山菜ご飯(小) みかん缶 500	桜田舎まんじゅう	108
22	火	豚肉の柳川風煮 さつま揚げの炒め物 カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 581	とろろうどん さつま揚げの炒め物 カリフラワーのマリネ ご飯(小) 漬物 519	キャラメルミルクプリン (ホイップクリーム)	61
23	水	鶏肉の治部煮風 チンゲン菜のソテー 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 528	ミートソーススパゲティ チンゲン菜のソテー 大根サラダ ご飯(小) 漬物 533	チーズとはちみつの パウンドケーキ	92
24	木	アジフライ かぼちゃのおかか煮 ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 542	塩焼きそば かぼちゃのおかか煮 ほうれん草の和え物 ご飯(小) 漬物 499	桜ようかん	101
25	金	牛肉と野菜のオイスター炒め ブロッコリーのかに風味あんかけ ぜんまいのナムル ご飯 中華スープ 漬物 525	五目きしめん ブロッコリーのかに風味あんかけ ぜんまいのナムル ご飯(小) 漬物 453	ストロベリーゼリー	57
26	土	海老ときのこの炒め物 シューマイ いんげんのおかか和え ご飯 中華風かきたま汁 漬物 588	カレーうどん シューマイ いんげんのおかか和え ご飯(小) 漬物 543	苺マドレーヌ	123
27	日				
28	月	鶏そぼろ丼 ひじきの煮物 おくらのごま和え 味噌汁 もも缶 529	しょうゆラーメン ひじきの煮物 おくらのごま和え ご飯(小) もも缶 547	水ようかん	105
29	火	豚かつ ほうれん草の煮びたし ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物 587	きつねきしめん ほうれん草の煮びたし ポテトサラダ ご飯(小) 漬物 527	オレンジゼリー	142
30	水	たらのみぞれあんかけ 根菜の煮物 スナップえんどうのサラダ ご飯 すまし汁 漬物 546	たぬきそば 根菜の煮物 スナップえんどうのサラダ ご飯(小) 漬物 560	抹茶プリン (ホイップクリーム)	76
31	木	鶏つくね 里芋の煮ころがし チンゲン菜のなめ茸和え ご飯 和風スープ パイン缶 537	焼きうどん 里芋の煮ころがし チンゲン菜のなめ茸和え ご飯(小) パイン缶 434	カスタードワッフル	107