

デイサービスメロディ 令和4年4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	
1	金	さわらの菜種焼き 高野豆腐とふきの煮物 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 	566	山菜おろしそば 高野豆腐とふきの煮物 わかめの酢の物 ご飯(小) 漬物	465	盛り合わせ
2	土	豚肉のかりわた炒め かぼちゃの煮物 もやしのゆかり和え ご飯 和風スープ 漬物	523	かき揚げそば かぼちゃの煮物 もやしのゆかり和え ご飯(小) 漬物	520	チョコチップバナナの焼菓子
3	日					
4	月	春野菜チキンカレー ミニコロケ 海藻サラダ 福神漬け フルーツ	602	ミートソーススパゲティ ミニコロケ 海藻サラダ 汁物 フルーツ	515	リンゴゼリー
5	火	赤魚の塩麴焼き なすの煮びたし カリフラワーのサラダ ご飯 のっぺい汁 漬物	515	肉そば なすの煮びたし カリフラワーのサラダ ご飯(小) 漬物	577	桜ようかん
6	水	ハンバーグ ブロッコリーのソテー かぼちゃのヨーグルトサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	589	梅おろしうどん ブロッコリーのソテー かぼちゃのヨーグルトサラダ ご飯(小) 漬物 	530	フルーツのパウンドケーキ
7	木	鶏肉の照り焼き がんもの煮物 ほうれん草の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物	584	焼きうどん がんもの煮物 ほうれん草の辛子和え 汁物 漬物	455	豆乳プリン (黒みつ、フルーツ)
8	金	さばの味噌煮 れんこんきんぴら おぐらのなめ茸和え ご飯 すまし汁 漬物	500	とろろきしめん れんこんきんぴら おぐらのなめ茸和え ご飯(小) 漬物	478	よもぎまんじゅう
9	土	すき焼き風煮 人参しりしり 小松菜のごま和え ご飯 味噌汁 漬物 	593	きつねうどん 人参しりしり 小松菜のごま和え ご飯(小) 漬物	477	はちみつマドレーヌ
10	日					
11	月	ポークチャップ きのこの洋風煮 ひじきのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	566	月見そば きのこの洋風煮 ひじきのサラダ ご飯(小) 漬物	513	抹茶ようかん
12	火	鶏肉と春野菜の甘酢炒め じゃが芋のツナ煮 春雨サラダ ご飯 和風スープ 漬物	549	カレーうどん じゃが芋のツナ煮 春雨サラダ ご飯(小) 漬物	570	レモンケーキ
13	水	たらのフライ 大根のそぼろあん 豆腐サラダ ご飯 味噌汁 漬物 	615	たぬききしめん 大根のそぼろあん 豆腐サラダ ご飯(小) 漬物	485	杏仁豆腐 (ストロベリーソース)
14	木	豚玉丼 糸昆布煮 カリフラワーのマリネ 味噌汁 フルーツ	583	なめこおろしうどん 糸昆布煮 カリフラワーのマリネ ご飯(小) フルーツ	470	田舎まんじゅう
15	金	豆腐の五目煮 春巻き ごぼうサラダ ご飯 中華スープ 漬物	570	ナポリタンスパゲティ 春巻き ごぼうサラダ 汁物 フルーツ	624	しっとりキャラメルケーキ (ホイップクリーム)

デイサービスメロディ 令和4年 4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	土	さわらの塩焼き 白菜の煮びたし きらずサラダ 豆ご飯 すまし汁 フルーツ 530	しょうゆラーメン 白菜の煮びたし きらずサラダ 豆ご飯(小) フルーツ 581	もみじまんじゅう	107
17	日				
18	月	あじの南蛮漬け さつま芋の甘煮 おくらのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 577	肉うどん さつま芋の甘煮 おくらのごま和え ご飯(小) 漬物 521	バームクーヘン (チョコ)	90
19	火	メンチカツの卵とじ 冬瓜の生姜煮 チンゲン菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 592	梅おろしそば 冬瓜の生姜煮 チンゲン菜のお浸し ご飯(小) 漬物 467	苺のミルクプリン (ホイップクリーム)	52
20	水	鶏肉と大豆のトマト煮 ほうれん草のソテー マカロニサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ 598	焼きうどん ほうれん草のソテー マカロニサラダ 汁物 フルーツ 482	乳菓まんじゅう	142
21	木	さばの漬け焼き 切干大根煮 卵豆腐 ご飯 味噌汁 フルーツ 514	えび天そば 切干大根煮 卵豆腐 ご飯(小) フルーツ 549	生クリーム (プレーン)	150
22	金	牛肉のブルコギ 豆腐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 580	焼きそば 豆腐のかに風味あんかけ ぜんまいのナムル 汁物 漬物 476	オレンジゼリー	57
23	土	たけのこ入り鶏つくね ピーマンと竹輪の炒め物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 536	カレーうどん ピーマンと竹輪の炒め物 ブロッコリーのサラダ ご飯(小) 漬物 536	水ようかん	105
24	日				
25	月	親子煮 きんぴらごぼう 大根の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 556	五目うどん きんぴらごぼう 大根の塩昆布和え ご飯(小) 漬物 482	ほうじ茶プリン (ホイップクリーム)	74
26	火	ほきの味噌漬け焼き ひじきの煮物 おからポテトサラダ ご飯 すまし汁 フルーツ 523	しょうゆラーメン ひじきの煮物 おからポテトサラダ ご飯(小) フルーツ 601	チーズとはちみつの パウンドケーキ	92
27	水	豚肉のオニオンソース ぜんまいの煮物 いんげんのごま和え ご飯 和風スープ 漬物 553	ちくわ天そば ぜんまいの煮物 いんげんのごま和え ご飯(小) 漬物 548	緑茶ようかん	104
28	木	鶏肉のさっぱり煮 きのこソテー 白菜と糸昆布のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 536	とろろうどん きのこソテー 白菜と糸昆布のサラダ ご飯(小) 漬物 480	コーヒーゼリー	53
29	金	かき揚げ がんもとふきの煮物 キャベツの梅おかか和え 菜の花としらすの混ぜご飯 味噌汁 フルーツ 575	たぬきそば がんもとふきの煮物 キャベツの梅おかか和え 菜の花としらすの混ぜご飯(小) フルーツ 509	苺のマドレーヌ	122
30	土	赤魚の中華煮 シュウマイ 春雨の酢の物 ご飯 中華風かきたま汁 漬物 500	月見きしめん シュウマイ 春雨の酢の物 ご飯(小) 漬物 560	黒糖まんじゅう	107

