

デイサービスメロディ 令和4年5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	日						
2	月	さばの塩焼き さつまいの甘煮 ほうれん草のごま和え 豆ご飯 味噌汁 フルーツ(パイン缶)	558	きつねぎしめん さつまいの甘煮 ほうれん草のごま和え 豆ご飯(小) フルーツ(パイン缶)	554	盛り合わせ	
3	火	豚肉の甘酢炒め さつま揚げの煮物 キャベツのナムル ご飯 中華スープ 漬物	536	焼うどん さつま揚げの煮物 キャベツのナムル ご飯(小) 漬物	502	紅茶プリン (ホイップクリーム)	76
4	水	鶏肉の塩麹炒め 里芋の煮ころがし チンゲン菜のなめ茸和え ご飯 すまし汁 フルーツ(マンゴー缶)	532	カレーうどん 里芋の煮ころがし チンゲン菜のなめ茸和え ご飯(小) フルーツ(マンゴー缶)	541	よもぎまんじゅう	109
5	木	天ぷら盛り合わせ 若竹煮 人参の白和え ご飯 味噌汁 漬物	559	鶏肉そば 若竹煮 人参の白和え ご飯(小) 漬物	580	はちみつマドレーヌ	121
6	金	ほきのバター焼き ホン酢かけ きのこの炒め 卵の花 ご飯 和風スープ 漬物	531	ナポリタンスパゲティ きのこの洋風煮 きらずサラダ ご飯(小) 漬物	548	オレンジゼリー	57
7	土	鶏肉のトマト煮込み 小松菜のソテー ごぼうサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	578	月見うどん 小松菜のソテー ごぼうサラダ ご飯(小) 漬物	506	抹茶ようかん	118
8	日						
9	月	豚肉の生姜焼き風 ひじきの煮物 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物	555	えび天そば ひじきの煮物 大根サラダ ご飯(小) 漬物	532	杏仁豆腐 (ストロベリーソース)	78
10	火	カレー アスパラのソテー もやしと豆苗のサラダ 福神漬 フルーツ(みかん缶)	607	梅おろしぎしめん アスパラのソテー もやしと豆苗のサラダ ご飯(小) フルーツ(みかん缶)	472	バームクーヘン	85
11	水	アジフライ 筑前煮 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	549	しょうゆラーメン 筑前煮 ほうれん草のお浸し ご飯(小) 漬物	543	水ようかん	105
12	木	豚肉の味噌漬焼き がんもとたけのこの煮物 玉ねぎのボン酢和え ご飯 和風スープ フルーツ(生オレンジ)	560	五目うどん がんもとたけのこの煮物 玉ねぎのボン酢和え ご飯(小) フルーツ(生オレンジ)	492	ストロベリーゼリー	57
13	金	麻婆豆腐 かぼちゃの煮物 海藻サラダ ご飯 卵スープ 漬物	570	焼きそば かぼちゃの煮物 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	502	プレーンロールケーキ	142
14	土	さわらの煮付け なすの肉味噌かけ チンゲン菜のピーナツ和え ご飯 すまし汁 漬物	539	ちくわ天そば なすの肉味噌かけ チンゲン菜のピーナツ和え ご飯(小) 漬物	591	レモンケーキ	65
15	日						

デイサービスメロディ 令和4年 5月 献立表

		ごはん食 鶏そぼろ丼 ぜんまいの煮物 わかめの酢の物 味噌汁 フルーツ(黄桃)	エネルギー	めん食 五目うどん ぜんまいの煮物 わかめの酢の物 ご飯(小) フルーツ(黄桃)	エネルギー	おやつ	エネルギー
16	月		594		497	コーヒゼリー	43
17	火	ほきのみぞれあんかけ なすの煮びたし 小松菜の磯和え ご飯 味噌汁 漬物	526	鶏南蛮うどん なすの煮びたし 小松菜の磯和え ご飯(小) 漬物	573	緑茶ようかん	104
18	水	鶏肉の照り焼き 五目豆 白菜のゆかり和え ご飯 若竹汁 フルーツ(パイン缶)	551	なめこおろしそば 五目豆 白菜のゆかり和え ご飯(小) フルーツ(パイン缶)	574	パームクーヘン (チョコ)	90
19	木	揚げ出し豆腐 鶏レバーの甘辛煮 ほうれん草のお浸し ご飯 豚汁 漬物	590	海鮮塩焼きそば 鶏レバーの甘辛煮 ほうれん草のお浸し ご飯(小) 漬物	518	苺のミルクプリン (ホイップクリーム)	59
20	金	さばの味噌煮 きんぴらごぼう 大根の塩昆布和え たけのこご飯 すまし汁 漬物	500	とろろきしめん きんぴらごぼう 大根の塩昆布和え たけのこご飯(小) 漬物	520	もみじまんじゅう	107
21	土	ポークチャップ カリフラワーの洋風煮 スナップえんどうのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	535	きつねうどん カリフラワーの洋風煮 スナップえんどうのサラダ ご飯(小) 漬物	445	苺のマドレーヌ	122
22	日						
23	月	赤魚のカレー風味あんかけ かぼちゃの煮物 おぐらの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	539	月見そば かぼちゃの煮物 おぐらの和風マヨ和え ご飯(小) 漬物	547	カスタードワッフル	
24	火	和風ハンバーグ きのこの生姜醤油炒め カリフラワーサラダ ご飯 和風スープ 漬物	519	焼うどん きのこの生姜醤油炒め カリフラワーサラダ ご飯(小) 漬物	503	チョコチップバナナの焼き菓子	
25	水	中華炒め シュウマイ 冬瓜のツナ煮 ご飯 中華スープ フルーツ(みかん缶)	550	ミートソーススパゲティ シュウマイ 冬瓜のツナ煮 ご飯(小) フルーツ(みかん缶)	422	抹茶プリン (ホイップクリーム)	68
26	木	さわらのごま焼き 卵の花 菜の花の酢味噌かけ ご飯 すまし汁 漬物	542	山菜おろしそば 卵の花 菜の花の酢味噌かけ ご飯(小) 漬物	506	黒糖まんじゅう	106
27	金	味噌カツ丼 スナップえんどうの卵とじ ほうれん草のなめ茸和え 和風スープ フルーツ(みかん缶)	566	たぬきしめん スナップえんどうの卵とじ ほうれん草のなめ茸和え ご飯(小) フルーツ(みかん缶)	511	モカロールケーキ	139
28	土	すき焼き風煮 人参しりしり オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物	589	カレーうどん 人参しりしり オニオンサラダ ご飯(小) 漬物	546	チーズとはちみつの パウンドケーキ	92
29	日						
30	月	鶏むね肉の塩麴揚げ 切干大根煮 スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	577	とろろうどん 切干大根煮 スナップえんどうのサラダ ご飯(小) 漬物	472	田舎まんじゅう	108
31	火	あじの蒲焼き 白菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ(黄桃)	559	肉そば 白菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ ご飯(小) フルーツ(黄桃)	550	キャラメルミルクプリン (ホイップクリーム)	70