

## デイサービスメロディ 令和4年10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	土	さばの塩焼き じゃが芋の煮物 白菜の塩昆布和え ご飯 けんちん汁 漬物	501	鶏南蛮そば じゃが芋の煮物 白菜の塩昆布和え ご飯(小) 漬物	518	盛り合わせ	
2	日						
3	月	豚肉の柳川風煮 ふるふき大根 わかめの生薑醤油和え ご飯 和風スープ 漬物	520	たぬきそば ふるふき大根 わかめの生薑醤油和え ご飯(小) 漬物	458	フルーツのパウンドケーキ	92
4	火	あじの南蛮漬け 切り干し大根 きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	601	肉きしめん 切り干し大根 きらずサラダ ご飯(小) 漬物	558	黒糖まんじゅう	106
5	水	海鮮中華丼 シュウマイ もやしのピリ辛ナムル 中華風かきたま汁 フルーツ(マンゴー缶)	550	とんこつラーメン シュウマイ もやしのピリ辛ナムル ご飯(小) フルーツ(マンゴー缶)	555	ブドウゼリー	57
6	木	鶏むね肉の塩麹炒め なすの土佐煮 チンゲン菜のごま和え ご飯 味噌汁 フルーツ(パイナップル缶)	604	どろろそば なすの土佐煮 チンゲン菜のごま和え ご飯(小) フルーツ(パイナップル缶)	527	かぼちゃプリン (ホイップクリーム)	77
7	金	ほきの天ぷら 高野豆腐の卵とじ いんげんのなめ茸和え ご飯 すまし汁 漬物	562	カレーうどん 高野豆腐の卵とじ いんげんのなめ茸和え ご飯(小) 漬物	518	チョコチップバナナの焼菓子	76
8	土	豚肉の山椒焼き かぼちゃのいとこ煮 カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁 漬物	556	なめこおろしうどん かぼちゃのいとこ煮 カリフラワーのマリネ ご飯(小) 漬物	461	和菓のマドレーヌ	93
9	日						
10	月	さわらの煮付け 里芋のそぼろあん 卵豆腐 ご飯 味噌汁 漬物	503	かき揚げうどん 里芋のそぼろあん 卵豆腐 ご飯(小) 漬物	573	抹茶プリン (ホイップクリーム)	76
11	火	鶏もも肉の香味ソースかけ ひじきの煮物 大根のゆかり和え ご飯 和風スープ 漬物	524	味噌煮込み風うどん ひじきの煮物 大根のゆかり和え ご飯(小) 漬物	460	バームクーヘン	85
12	水	揚げ豆腐の野菜添え 鶏レバーの甘辛煮 小松菜のおかか和え 炊き込みご飯 すまし汁 フルーツ(生オレンジ)	560	あんかけそば 鶏レバーの甘辛煮 小松菜のおかか和え 炊き込みご飯(小) フルーツ(生オレンジ)	557	かぼちゃようかん	103
13	木	カレーライス ピーマンソテー もやしのごまマヨサラダ 福神漬 フルーツヨーグルト	631	きつねうどん ピーマンソテー もやしのごまマヨサラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト	528	リンゴゼリー	53
14	金	鶏むね肉とれんごんの甘辛炒め 卵の花 スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	606	焼うどん 卵の花 スナップえんどうのサラダ 汁物 漬物	502	プレーンシフォンケーキ (ホイップクリーム)	104
15	土	赤魚の照り焼き さつま芋のバター醤油煮 ほうれん草と干しエビのお浸し ご飯 味噌汁 漬物	514	梅おろしきしめん さつま芋のバター醤油煮 ほうれん草と干しエビのお浸し ご飯(小) 漬物	499	チョコとクランベリーの パウンドケーキ	73

		ごはん食	エ礼ギ*	めん食	エ礼ギ*	おやつ	エ礼ギ*
16	日						
17	月	厚揚げの甘酢生姜炒め 筑前煮 小松菜のナムル ご飯 味噌汁 漬物	580	とろろそば 筑前煮 小松菜のナムル ご飯(小) 漬物	506	よもぎまんじゅう	109
18	火	シーフードピラフ シュウマイ カリフラワーのサラダ コンソメスープ フルーツ(もも缶)	566	しょうゆラーメン シュウマイ カリフラワーのサラダ ご飯(小) フルーツ(もも缶)	510	苺のミルクプリン イップクリーム)	(ホ) 55
19	水	ほきのムニエル バター醤油 大豆のトマト煮 コールスローサラダ ご飯 味噌汁 漬物	516	鶏南蛮うどん 大豆のトマト煮 コールスローサラダ ご飯(小) 漬物	520	栗のパウンドケーキ	82
20	木	れんこん入り鶏つくね かぼちゃの煮物 玉ねぎの梅和え ご飯 味噌汁 漬物	511	焼きそば かぼちゃの煮物 玉ねぎの梅和え ご飯(小) 漬物	498	水ようかん	105
21	金	豚肉とチンゲン菜の味噌シチュー きのごソテー おからポテトサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	565	たぬきそば きのごソテー おからポテトサラダ ご飯(小) 漬物	533	コーヒーゼリー	43
22	土	あじの竜田揚げ 白菜と干しエビのあっさり煮 ひじきの白和え さつま芋ご飯 味噌汁 フルーツ(マンゴー缶)	535	月見うどん 白菜と干しエビのあっさり煮 ひじきの白和え さつま芋ご飯(小) フルーツ(マンゴー缶)	503	抹茶のロールケーキ	135
23	日						
24	月	カツの卵とじ 卵の花 カリフラワーのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	580	味噌ラーメン 卵の花 カリフラワーのゆかり和え ご飯(小) 漬物	531	紫芋ようかん	92
25	火	赤魚の煮付け きんぴらごぼう 春菊の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	501	ほうとう風うどん きんぴらごぼう 春菊の辛子マヨ和え ご飯(小) 漬物	514	栗田舎まんじゅう	118
26	水	酢鶏(むね) さつま芋の甘煮 春雨の中華和え ご飯 中華スープ 漬物	631	きつねぎしめん さつま芋の甘煮 春雨の中華和え ご飯(小) 漬物	516	アーモンドミルクプリン (ストロベリーソース)	58
27	木	牛肉とごぼうのしぐれ煮丼 ピーマンとさつま揚げの炒め物 海藻サラダ 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	570	カレーうどん ピーマンとさつま揚げの炒め物 海藻サラダ ご飯(小) フルーツ(みかん缶)	503	カスタードワッフル	
28	金	さわらの山椒焼き なすの味噌かけ おぐらのなめ茸和え ほうれん草とひき肉の混ぜご飯 すまし汁 フルーツ(もも缶)	560	肉そば なすの味噌かけ おぐらのなめ茸和え ほうれん草とひき肉の混ぜご飯(小) フルーツ(もも缶)	595	苺のマドレーヌ	93
29	土	豆腐ハンバーグ ほうれん草の卵とじ 人参サラダ ご飯 ミルクスープ 漬物	577	ミートソーススパゲティ ほうれん草の卵とじ 人参サラダ ご飯(小) 漬物	619	オレンジゼリー	61
30	日						
31	月	チキンのトマト煮 チンゲン菜のソテー ポテトサラダ ご飯 フルーツ(パイン缶)	627	ちくわ天うどん チンゲン菜のソテー ポテトサラダ ご飯(小) フルーツ(パイン缶)	536	しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)	141