

デイサービスメロディ 令和5年4月 献立表

		ごはん食 海鮮中華炒め ぜんまいの煮物 アスパラのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー	めん食 あんかけしめん ぜんまいの煮物 アスパラのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー	おやつ	エネルギー
1	土		651		516	三種盛り	
2	日						
3	月	あじの南蛮漬け ひじきと大豆の煮物 コールスローサラダ ご飯 味噌汁 漬物	552	山菜おろしそば ひじきと大豆の煮物 コールスローサラダ ご飯(小) 漬物	507	ブドウゼリー	54
4	火	回鍋肉 白菜と干しエビの煮物 切干大根の中華和え ご飯 中華スープ 漬物	542	カレーうどん 白菜と干しエビの煮物 切干大根の中華和え ご飯(小) 漬物	491	抹茶ようかん	118
5	水	海鮮きのこ炒め 高野豆腐とふきの煮物 おくらの辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 みかん缶	517	焼きうどん 高野豆腐とふきの煮物 おくらの辛子マヨ和え ご飯(小) みかん缶	504	フルーツのパウンドケーキ	87
6	木	たらのごま焼き ほうれん草の卵とじ ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物	518	ちくわ天うどん ほうれん草の卵とじ ポテトサラダ ご飯(小) 漬物	531	苺のミルクプリン (ホイップクリーム)	54
7	金	鶏天(鶏むね肉) さつま芋の甘煮 ピーマンのナムル ご飯 味噌汁 漬物	642	あんかけ焼きそば さつま芋の甘煮 ピーマンのナムル ご飯(小) 漬物	580	バームクーヘン(チョコ)	109
8	土	葱塩豚丼 根菜の煮物 豆腐サラダ 味噌汁 パイン缶	548	五目そば 根菜の煮物 豆腐サラダ ご飯(小) パイン缶	536	抹茶のロールケーキ	149
9	日						
10	月	さわらの煮付け れんこんきんぴら かぼちゃのサラダ ふきの炊き込みご飯 味噌汁	593	肉きしめん れんこんきんぴら かぼちゃのサラダ ふきの炊き込みご飯(小)	572	水ようかん	105
11	火	親子丼 ひじき煮 おくらのボン酢和え 味噌汁 マンゴー缶	586	たぬきそば ひじき煮 おくらのボン酢和え ご飯(小) マンゴー缶	488	バームクーヘン	92
12	水	豚肉と大根の甘辛煮 ピーマンのじゃこ炒め 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	531	きつねうどん ピーマンのじゃこ炒め 小松菜と干しエビの和え物 ご飯(小) 漬物	458	キャラメルミルクプリン (ホイップクリーム)	61
13	木	アジフライ スナップえんどうの卵とじ もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物	534	ミートソーススパゲティ スナップえんどうの卵とじ もやしのピリ辛和え ご飯(小)	575	田舎まんじゅう	108
14	金	豆腐ステーキに風味あんかけ たけのこの煮物 コールスローサラダ ご飯 和風スープ 生オレンジ	532	カレーうどん たけのこの煮物 コールスローサラダ ご飯(小) 生オレンジ	544	苺のマドレーヌ	92
15	土	鶏団子鍋風 里芋の味噌かけ ごぼうサラダ ご飯 漬物	523	塩ラーメン 里芋の味噌かけ ごぼうサラダ ご飯(小) 漬物	499	オレンジゼリー	56

		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	日						
17	月	中華風玉子焼き シュウマイ キャベツのサラダ ご飯 中華スープ 漬物	536	えび天うどん シュウマイ キャベツのサラダ ご飯(小) 漬物	520	ふんわりバターケーキ	60
18	火	たらのムニエル タルトソース 鶏レバーの甘辛煮 チンゲン菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	541	月見そば 鶏レバーの甘辛煮 チンゲン菜のサラダ ご飯(小) 漬物	555	よもぎまんじゅう	77
19	水	カレーライス アスパラのソテー 豆腐サラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	623	焼きそば アスパラのソテー 豆腐サラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト	518	黒糖まんじゅう	107
20	木	豚肉の柳川風煮 冬瓜の干しエビあんかけ ほうれん草のなめ茸和え ご飯 味噌汁 みかん缶	602	山菜おろしそば 冬瓜の干しエビあんかけ ほうれん草のなめ茸和え ご飯(小) みかん缶	500	緑茶ようかん	104
21	金	さばの味噌煮 いんげんのソテー きらずサラダ ご飯 沢煮椀 漬物	578	あんかけきしめん いんげんのソテー きらずサラダ ご飯(小) 漬物	586	ストロベリーゼリー	53
22	土	麻婆豆腐 さつま芋の甘煮 もやしの中華風サラダ ご飯 中華スープ 漬物	548	鶏南蛮うどん さつま芋の甘煮 もやしの中華風サラダ ご飯(小) 漬物	570	桜のロールケーキ	147
23	日						
24	月	ポークチャップ ピーマンと竹輪の炒め物 白菜の和え物 ご飯 コンソメスープ 漬物	565	五目そば ピーマンと竹輪の炒め物 白菜の和え物 ご飯(小) 漬物	490	抹茶プリン (ホイップクリーム)	76
25	火	海鮮塩炒め なすの土佐煮 チンゲン菜のピーナッツ和え ご飯 中華風かきたま汁 パン缶	543	カレーうどん なすの土佐煮 チンゲン菜のピーナッツ和え ご飯(小) パン缶	555	レモンケーキ	65
26	水	白身魚のフライ 鶏団子の煮物 卵豆腐 ご飯 味噌汁 漬物	612	梅おろしきしめん 鶏団子の煮物 卵豆腐 ご飯(小) 漬物	480	しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)	141
27	木	鶏そぼろ丼 小松菜の煮びたし 春雨の中華和え 和風スープ マンゴー缶	610	しょうゆラーメン 小松菜の煮びたし 春雨の中華和え ご飯(小) マンゴー缶	523	リンゴゼリー	47
28	金	豚肉のブルコギ 冬瓜のかに風味あんかけ もやしのナムル ご飯 中華スープ 漬物	529	たぬきそば 冬瓜のかに風味あんかけ もやしのナムル ご飯(小) 漬物	472	もみじまんじゅう	103
29	土	揚げ出し豆腐 ぜんまいの煮物 スナックえんどうのサラダ 干しエビの混ぜご飯 味噌汁	576	肉うどん ぜんまいの煮物 スナックえんどうのサラダ 干しエビの混ぜご飯(小)	507	桜ようかん	88
30	日						