

デイサービスメロディ 令和5年6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	木	親子丼 ゴーヤの炒め物 切干大根のピリ辛和え 味噌汁 もも缶	624			冷やし中華 ゴーヤの炒め物 切干大根のピリ辛和え ご飯(小) もも缶	609			三種盛り	
2	金	ハンバーグトマトソース かぼちゃの煮物 キャベツのサラダ 枝豆とコーンの混ぜご飯 コンソメスープ	556			五目そば かぼちゃの煮物 キャベツのサラダ 枝豆とコーンの混ぜご飯(小)	539			しっとりキャラメルケーキ (ホイップクリーム)	133
3	土	揚げ豆腐の夏野菜添え ブロッコリーの洋風煮 ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯 すまし汁 パイン缶	580			月見うどん ブロッコリーの洋風煮 ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯(小) パイン缶	516			パームクーヘン (チョコ)	90
4	日										
5	月	鶏肉と大豆のトマト煮 じゃが芋のソテー 大根サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	548			カレーうどん じゃが芋のソテー 大根サラダ ご飯(小) 漬物	495			フルーツのパウンドケーキ	87
6	火	豚かつ いんげんと卵の炒め物 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 みかん缶 麻婆豆腐	614			きつねそば いんげんと卵の炒め物 ごぼうサラダ ご飯(小) みかん缶	581			杏仁豆腐 (ストロベリーソース)	99
7	水	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	507			焼きうどん 白菜と干しエビの煮物 切干大根の中華和え ご飯(小) 漬物	434			田舎まんじゅう	108
8	木	カレイの煮付け 里芋の味噌かけ おからのサラダ ご飯 かきたま汁 漬物	589			焼きそば 里芋の味噌かけ おからのサラダ ご飯(小) 漬物	606			レモンの水ようかん	115
9	金	ハヤシライス ピーマンのじゃこ炒め もやしの中華風サラダ フルーツヨーグルト(ブルーベリー)	625			卵とじきしめん ピーマンのじゃこ炒め もやしの中華風サラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト(ブルーベリー)	540			オレンジゼリー	56
10	土	鶏肉の塩だれ炒め 根菜の煮物 冷奴 ご飯 味噌汁 漬物	551			梅おろしそば 根菜の煮物 冷奴 ご飯(小) 漬物	497			プレーンロールケーキ	143
11	日										
12	月	あじの梅風味蒲焼き なすの煮びたし ほうれん草のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物	547			とろろそば なすの煮びたし ほうれん草のなめ茸和え ご飯(小) 漬物	516			紅茶プリン (ホイップクリーム)	77
13	火	豚肉の柳川風煮 キャベツのソテー スナックえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	559			あんかけうどん キャベツのソテー スナックえんどうのサラダ ご飯(小) 漬物	467			ふんわりバターケーキ	60
14	水	海鮮塩炒め さつま芋のレモン煮 れんこんサラダ ご飯 中華スープ 漬物	514			肉きしめん さつま芋のレモン煮 れんこんサラダ ご飯(小) 漬物	547			抹茶ようかん	118
15	木	たらのムニエルトマトソース かぼちゃのそぼろあん チンゲン菜のナムル ご飯 ミルクコンソメスープ マンゴー缶	523			ちくわ天そば かぼちゃのそぼろあん チンゲン菜のナムル ご飯(小) マンゴー缶	554			黒糖まんじゅう	107

		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	金	鶏肉の唐揚げ 冬瓜の干しエビあんかけ 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物	580	チャーシュー麺 冬瓜の干しエビあんかけ 人参サラダ ご飯(小) 漬物	519	苺のマドレーヌ	92
17	土	もやしのピピン丼 里芋の煮っころがし 春雨サラダ 中華スープ もも缶	524	五目うどん 里芋の煮っころがし 春雨サラダ ご飯(小) もも缶	505	ストロベリーゼリー	53
18	日						
19	月	豚肉と白菜のうま煮 れんこんのソテー ブロッコリーのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	541	きつねそば れんこんのソテー ブロッコリーのごま和え ご飯(小) 漬物	499	バームクーヘン	92
20	火	鶏天 キャベツのトマト煮 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 パイン缶	634	カレーきしめん キャベツのトマト煮 小松菜と干しエビの和え物 ご飯(小) パイン缶	538	水ようかん	105
21	水	タラのバター焼き ホン酢かけ きくらげと卵の炒め物 おぐらのサラダ ご飯 コンソメスープ オレンジ	500	焼きそば きくらげと卵の炒め物 おぐらのサラダ ご飯(小) オレンジ	540	レモンケーキ	65
22	木	海鮮中華炒め ミニコロケ もやしのナムル ご飯 中華スープ 漬物	487	しょうゆラーメン ミニコロケ もやしのナムル ご飯(小) 漬物	511	マンゴープリン (ホイップクリーム)	53
23	金	豚肉の山椒焼き 切干大根煮 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	557	ためきうどん 切干大根煮 いんげんのサラダ ご飯(小) 漬物	457	フルーツのパウンドケーキ	87
24	土	鶏つくね じゃが芋の洋風煮 ごぼうサラダ ご飯 トマトと卵のスープ 漬物	603	卵とじそば じゃが芋の洋風煮 ごぼうサラダ ご飯(小) 漬物	575	抹茶のロールケーキ	149
25	日						
26	月	さわらの漬け焼き 厚揚げのそぼろあん 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 みかん缶	558	月見きしめん 厚揚げのそぼろあん 白菜のサラダ ご飯(小) みかん缶	575	緑茶ようかん	104
27	火	豚肉の香味炒め さつま揚げの煮物 卵豆腐 干しエビと青菜の混ぜご飯 和風スープ	538	五目そば さつま揚げの煮物 卵豆腐 干しエビと青菜の混ぜご飯(小)	497	よもぎまんじゅう	109
28	水	鶏肉の照り焼き かぼちゃの煮物 もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物	531	えび天うどん かぼちゃの煮物 もやしのピリ辛和え ご飯(小) 漬物	480	桃のミルクプリン (ホイップクリーム)	54
29	木	ハンバーグてりやき ブロッコリーの干しエビあんかけ ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物	539	ナポリタンスパゲティ ブロッコリーの干しエビあんかけ ポテトサラダ ご飯(小) フルーツ	594	レモンのパウンドケーキ	88
30	金	さばの梅煮 五目春雨 海藻サラダ ご飯 のっぺい汁 漬物	543	鶏南蛮そば 五目春雨 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	563	しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)	88

