

デイサービスメロディ 令和5年8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	火	たらのムニエル・バター醤油 かぼちゃのそぼろあん いんげんの辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	510	卵とじそば かぼちゃのそぼろあん いんげんの辛子マヨ和え ご飯(小) 漬物	581	三種盛り	
2	水	カレーライス チンゲン菜の中華炒め カリフラワーのサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト(ブルーベリー)	620	きつねきしめん チンゲン菜の中華炒め カリフラワーのサラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト	491	苺のミルクプリン (ホイップクリーム)	54
3	木	海鮮と春雨の炒め物 小松菜の煮びたし 切干大根のサラダ ご飯 中華スープ パイン缶	563	ジャージャー麺 小松菜の煮びたし 切干大根のサラダ ご飯(小) パイン缶	470	パームクーヘン (チョコ)	90
4	金	さばの味噌煮 ブロッコリーのソテー 豆サラダ ご飯 沢煮椀 漬物	533	肉そば ブロッコリーのソテー 豆サラダ ご飯(小) 漬物	535	レモンの水ようかん	115
5	土	お好み焼き風 冬瓜の生姜煮 ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁 漬物	517	あんかけうどん 冬瓜の生姜煮 ほうれん草のごま和え ご飯(小) 漬物	570	苺のマドレーヌ	121
6	日						
7	月	豚肉と根菜の甘辛煮 きのこソテー おぐらのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	530	たぬきそば きのこソテー おぐらのゆかり和え ご飯(小) 漬物	465	ふんわりバターケーキ	60
8	火	海鮮塩炒め カリフラワーの洋風煮 白菜の甘酢和え ご飯 中華風かきたま汁 マンゴー缶	500	カレーきしめん カリフラワーの洋風煮 白菜の甘酢和え ご飯(小) マンゴー缶	516	アーモンドミルクプリン (ストロベリーソース)	58
9	水	たらの野菜あんかけ 鶏レバーの味噌煮 もやしの中華風サラダ 干しエビと葉大根のご飯 すまし汁	532	月見そば 鶏レバーの味噌煮 もやしの中華風サラダ 干しエビと葉大根のご飯(小)	587	田舎まんじゅう	108
10	木	鶏そぼろ丼 根菜の煮物 冷奴 味噌汁 みかん缶	605	焼きそば 根菜の煮物 冷奴 ご飯(小) みかん缶	519	抹茶ようかん	118
11	金	豚肉の山椒焼き 高野豆腐の煮物 春雨サラダ ご飯 すまし汁 漬物	580	ちくわ天うどん 高野豆腐の煮物 春雨サラダ ご飯(小) 漬物	489	オレンジゼリー	56
12	土	揚げ豆腐のかに風味あんかけ かぼちゃの甘煮 キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	551	ナポリタンスパゲティ かぼちゃの甘煮 キャベツのサラダ ご飯(小) 漬物	575	プレーンロールケーキ	143
13	日						
14	月	鶏むね肉のガリパタ炒め さつま芋の甘辛煮 チンゲン菜のサラダ ご飯 和風スープ 漬物	546	塩ラーメン さつま芋の甘辛煮 チンゲン菜のサラダ ご飯(小) 漬物	479	紅茶プリン (ホイップクリーム)	77
15	火	天ぷら盛り合わせ 筑前煮 わかめの酢の物 ご飯 そうめん汁 漬物	555	なすとツナのぶっかけそうめん(冷) 筑前煮 わかめの酢の物 ご飯(小) 漬物	572	パームクーヘン	92

		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	水	麻婆豆腐 なすの煮びたし ほうれん草の辛子和え ご飯 中華スープ 漬物	552	なめこおろしうどん なすの煮びたし ほうれん草の辛子和え ご飯(小) 漬物	463	水ようかん	105	
17	木	白身魚の甘酢あんかけ 里芋の煮っころがし キャベツの和え物 ご飯 味噌汁 もも缶	524	冷やし中華 里芋の煮っころがし キャベツの和え物 ご飯(小) もも缶	550	黒糖まんじゅう	107	
18	金	すき焼き風 人参しりしり もやしのごまマヨサラダ ご飯 味噌汁 パイン缶	589	焼きうどん 人参しりしり もやしのごまマヨサラダ ご飯(小) パイン缶	523	しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)	141	
19	土	鶏肉の照り焼き 大豆のトマト煮 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物	550	五目きしめん 大豆のトマト煮 大根サラダ ご飯(小) 漬物	459	リンゴゼリー	47	
20	日							
21	月	あじの蒲焼き いんげんと卵の炒め物 海藻サラダ ご飯 味噌汁 もも缶	570	肉そば いんげんと卵の炒め物 海藻サラダ ご飯(小) もも缶	551	レモンケーキ	65	
22	火	豚肉のブルコギ 冬瓜のかに風味あんかけ 人参サラダ 枝豆と塩昆布の混ぜご飯 中華スープ	559	和風スパゲティ 冬瓜のかに風味あんかけ 人参サラダ 枝豆と塩昆布の混ぜご飯(小)	517	緑茶ようかん	104	
23	水	海鮮きのこ炒め 焼売 ゴーヤのおかかマヨ和え ご飯 中華スープ 漬物	547	あんかけうどん 焼売 ゴーヤのおかかマヨ和え ご飯(小) 漬物	589	くずまんじゅう (こしあん)	87	
24	木	たらのごま焼き 春雨の炒め物 さつま芋のサラダ ご飯 すまし汁 漬物	516	梅おろしきしめん(冷) 春雨の炒め物 さつま芋のサラダ ご飯(小) 漬物	548	マンゴープリン (ホイップクリーム)	53	
25	金	チキン南蛮(鶏むね肉) さつま揚げの炒め物 ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	642	カレーうどん さつま揚げの炒め物 ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯(小) 漬物	522	よもぎまんじゅう	109	
26	土	もやしのヒビン丼 白菜の煮びたし カリフラワーのサラダ 中華風かきたま汁 みかん缶	551	月見そば 白菜の煮びたし カリフラワーのサラダ ご飯(小) みかん缶	541	しっとりキャラメルケーキ (ホイップクリーム)	133	
27	日							
28	月	豚肉の味噌漬け焼き れんこんのソテー ブロッコリーのごま和え ご飯 和風スープ 漬物	529	とろろきしめん れんこんのソテー ブロッコリーのごま和え ご飯(小) 漬物	473	かぼちゃようかん	103	
29	火	鶏肉となすの甘辛炒め 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 漬物	550	なめこおろしそば キャベツのトマト煮 小松菜と干しエビの和え物 ご飯(小) 漬物	480	ブドウゼリー	103	
30	水	たらのパター焼き ホン酢かけ きくらげと卵の炒め物 おぐらのサラダ ご飯 けんちん汁 マンゴー缶	542	たぬきうどん きくらげと卵の炒め物 おぐらのサラダ ご飯(小) マンゴー缶	505	桃のミルクプリン (ホイップクリーム)	54	
31	木	海鮮中華炒め ミニコロッケ もやしのナムル ご飯 中華スープ 漬物	520	しょうゆラーメン ミニコロッケ もやしのナムル ご飯(小) 漬物	544	レモンのパウンドケーキ	88	