

デイサービスメロディ 令和5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	日						
2	月	さわらの煮付け 五目春雨 白菜のおかか和え ご飯 かきたま汁 生オレンジ	533	鶏南蛮そば 五目春雨 白菜のおかか和え ご飯(小) 生オレンジ	533	三種盛り	56
3	火	鶏肉のオイスター炒め 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	581	梅おろしうどん 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯(小) 漬物	505	フルーツのパウンドケーキ	87
4	水	葱塩豚丼 ひじきと大豆の煮物 おくらのごま和え 味噌汁 マンゴー缶	541	たぬききしめん ひじきと大豆の煮物 おくらのごま和え ご飯(小) マンゴー缶	495	抹茶ようかん	118
5	木	カラスカレイのフライ スナップえんどうの卵とじ 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物	551	きつねそば スナップえんどうの卵とじ 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯(小) 漬物	496	オレンジゼリー	56
6	金	豆腐ステーキに風味あんかけ 根菜の煮物 キャベツの和えもの ご飯 味噌汁 漬物	531	えび天うどん 根菜の煮物 キャベツの和えもの ご飯(小) 漬物	513	しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)	141
7	土	親子丼 なすの味噌かけ 小松菜と干しエビの和え物 清し汁 漬物	627	焼きそば なすの味噌かけ 小松菜と干しエビの和え物 ご飯(小) 漬物	544	田舎まんじゅう	108
8	日						
9	月	おでん れんこんきんぴら コールスローサラダ ご飯 もも缶	562	ミートソーススパゲティ れんこんきんぴら コールスローサラダ ご飯(小) もも缶	580	ふんわりバターケーキ	60
10	火	さばの煮付け 鶏レバーの甘辛煮 かぼちゃサラダ きのこ干しエビの炊き込みご飯 味噌汁	578	卵とじそば 鶏レバーの甘辛煮 かぼちゃサラダ きのこ干しエビのご飯(小)	614	よもぎまんじゅう	62
11	水	鶏もも肉のトマトソースかけ ピーマンの和風煮 ごぼうサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	528	五目うどん ピーマンの和風煮 ごぼうサラダ ご飯(小) 漬物	474	バームクーヘン (チョコ)	109
12	木	カレーライス きのこの中華炒め チンゲン菜のサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	634	とんこつラーメン きのこの中華炒め チンゲン菜のサラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト	499	紫芋ようかん	92
13	金	たらのムニエル・バター醤油 ひじきの煮物 豆サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	517	肉そば ひじきの煮物 豆サラダ ご飯(小) 漬物	527	リンゴゼリー	47
14	土	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 漬物	516	ほうとう風きしめん 小松菜の煮びたし 切干大根のサラダ ご飯(小) 漬物	475	しっとりさつまいもケーキ (ホイップクリーム)	141
15	日						

		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	月	豚肉とごぼうのしぐれ煮 きのこソテー おくらのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	549	ちくわ天うどん きのこソテー おくらのサラダ ご飯(小) 漬物	479	紅茶プリン (ホイップクリーム)	77
17	火	シーフードピラフ カリフラワーのカー炒め 白菜のゆかり和え コンソメスープ みかん缶	547	味噌煮込み風きしめん カリフラワーのカー炒め 白菜のゆかり和え ご飯(小) みかん缶	458	バームクーヘン	92
18	水	さわらの甘酢あんかけ なすの煮びたし きらずサラダ ご飯 すまし汁 漬物	592	月見そば なすの煮びたし きらずサラダ ご飯(小) 漬物	616	かぼちゃようかん	103
19	木	鶏つくね じゃが芋のツナ煮 ひじきの白和え ご飯 味噌汁 漬物	566	焼きそば じゃが芋のツナ煮 ひじきの白和え ご飯(小) 漬物	517	ブドウゼリー	54
20	金	豚肉の甘辛炒め 根菜の煮物 春雨サラダ ご飯 中華スープ パイン缶	591	きつねうどん 根菜の煮物 春雨サラダ ご飯(小) パイン缶	498	和栗のマドレーヌ	93
21	土	揚げ豆腐の生姜きのこあんかけ かぼちゃの甘煮 キャベツのサラダ ご飯 豚汁 漬物	590	カレーうどん かぼちゃの甘煮 キャベツのサラダ ご飯(小) 漬物	526	もみじまんじゅう	107
22	日						
23	月	鶏むね肉の野菜炒め さつま芋の甘辛煮 チンゲン菜のおかか和え ご飯 和風スープ マンゴー缶	582	卵とじそば さつま芋の甘辛煮 チンゲン菜のおかか和え ご飯(小) マンゴー缶	569	栗田舎まんじゅう	53
24	火	メンチカツ 竹輪とインゲンの磯辺炒め きのこの和風マリネ ご飯 卵スープ 漬物	561	しょうゆラーメン 竹輪とインゲンの磯辺炒め きのこの和風マリネ ご飯(小) 漬物	498	水ようかん	105
25	水	麻婆豆腐 里芋の白煮 ほうれん草と干しエビのナムル ご飯 中華スープ 漬物	543	なめこおろしうどん 里芋の白煮 ほうれん草と干しエビのナムル ご飯(小) 漬物	460	レモンケーキ	65
26	木	白身魚の野菜あんかけ 春雨の炒め物 海藻サラダ ご飯 味噌汁 もも缶	535	とろろきしめん 春雨の炒め物 海藻サラダ ご飯(小) もも缶	511	キャラメルミルクプリン (ホイップクリーム)	61
27	金	牛肉の柳川風煮 ふろふき大根 菜の花のなめ茸和え 栗赤飯 すまし汁	588	あんかけそば ふろふき大根 菜の花のなめ茸和え 栗赤飯(小)	514	ストロベリーゼリー	118
28	土	鶏もも肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 黒豆もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	620	焼きうどん 高野豆腐の煮物 黒豆もやしのサラダ ご飯(小) 漬物	543	抹茶のロールケーキ	149
29	日						
30	月	あじの南蛮漬け なすの生姜あんかけ 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物	569	肉そば なすの生姜あんかけ 春雨サラダ ご飯(小) 漬物	550	さつまいもとりんごの パウンドケーキ	73

31	火	鶏もも肉のクリーム煮 ほうれん草とさつま揚げの炒め物 カレー風味のポテトサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	595	和風スパゲティ ほうれん草とさつま揚げの炒め物 カレー風味のポテトサラダ ご飯(小) 漬物	571	かぼちゃプリン (ホイップクリーム)	77
----	---	--	-----	---	-----	-----------------------	----