


デイサービスメロディ 令和5年11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	水	味噌おでん 人参の金平 白菜の塩昆布和え ご飯 漬物 515	梅おろしうどん 人参の金平 白菜の塩昆布和え ご飯(小) 漬物 441	三種盛り 56
2	木	たらのオーロソースかけ 根菜煮 卵豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 505	たぬきそば 筑前煮 卵豆腐 ご飯(小) 漬物 534	抹茶ようかん 118
3	金	鶏もも肉の香味焼き さつま揚げの炒め物 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 564	五目きしめん さつま揚げの炒め物 いんげんのサラダ ご飯(小) 漬物 514	和栗のマドレーヌ 93
4	土	ビビンバ丼 竹輪の煮物 カリフラワーのサラダ きくらげと卵のスープ フルーツ(オレンジ) 549	月見うどん 竹輪の煮物 カリフラワーのサラダ ご飯(小) フルーツ(オレンジ) 494	フルーツパウンドケーキ 87
5	日			
6	月	豚肉の味噌漬け焼き ピーマンソテー かぼちゃとチーズのサラダ ご飯 和風スープ 漬物 596	ナポリタンスパゲティ ピーマンソテー かぼちゃとチーズのサラダ ご飯(小) 625	苺のミルクプリン (ホイップクリーム) 54
7	火	鶏天(鶏むね肉) 糸昆布煮 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 570	あんかけそば 糸昆布煮 小松菜と干しエビの和え物 ご飯(小) 漬物 511	バームクーヘン (チョコ) 90
8	水	たらのムニエルきのこバターソース 高野豆腐の卵とじ おぐらのサラダ ご飯 豚汁 漬物 549	カレーうどん 高野豆腐の卵とじ おぐらのサラダ ご飯(小) 漬物 538	紫芋ようかん 92
9	木	エビピラフ なすのさっぱり煮 黒豆もやしのサラダ コンソメスープ みかん缶 614	ほうとう風きしめん なすのさっぱり煮 黒豆もやしのサラダ ご飯(小) みかん缶 545	オレンジゼリー 56
10	金	豚肉の生姜焼き風 切干大根煮 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 558	かき揚げそば 切干大根煮 いんげんのサラダ ご飯(小) 漬物 577	しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム) 141
11	土	ごぼう入り鶏つくね じゃが芋の洋風煮 春雨サラダ ご飯 和風スープ 漬物 559	卵とじうどん じゃが芋の洋風煮 春雨サラダ ご飯(小) 漬物 535	田舎まんじゅう 112
12	日			
13	月	赤魚の煮付け 厚揚げのそぼろあん 白菜のサラダ にんじんご飯 味噌汁 551	とろろそば 厚揚げのそぼろあん 白菜のサラダ にんじんご飯(小) 572	ふんわりバターケーキ 60
14	火	豚肉のオイスター炒め さつま揚げの煮物 卵豆腐 ご飯 中華スープ マンゴー缶 588	きつねうどん さつま揚げの煮物 卵豆腐 ご飯(小) マンゴー缶 491	かぼちゃようかん 103
15	水	鶏もも肉の照り焼き 根菜の煮物 スナップえんどうの梅和え ご飯 味噌汁 漬物 517	味噌煮込み風きしめん 根菜の煮物 スナップえんどうの梅和え ご飯(小) 漬物 442	バームクーヘン 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	木	豆腐ハンバーグ 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	532	ちくわ天そば ブロッコリーの干しエビあんかけ ポテトサラダ ご飯(小) 漬物	538	ほうじ茶プリン (ホイップクリーム)	74	
17	金	たらのちゃんちゃん焼き風 春雨の炒め物 海藻サラダ ご飯 のっぺい汁 フルーツ(りんご)	503	鶏南蛮うどん 春雨の炒め物 海藻サラダ ご飯(小) フルーツ(りんご)	525	焼き芋 	107	
18	土	根菜のキーマカレー 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)	627	海鮮あんかけ焼きそば 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 (ブルーベリー)	572	プレーンロールケーキ	143	
19	日							
20	月	ポークチャップ ひじきの煮物 豆サラダ ご飯 卵スープ 漬物	652	しょうゆラーメン ひじきの煮物 豆サラダ ご飯(小) 漬物	549	緑茶ようかん	104	
21	火	アジフライ きくらげと卵の炒め物 小松菜のごま和え ご飯 味噌汁 漬物	536	五目しめん きくらげと卵の炒め物 小松菜のごま和え ご飯(小) 漬物	492	レモンケーキ	65	
22	水	牛肉の甘辛炒め なすの土佐煮 ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯 中華スープ パイン缶	629	ほうとう風うどん なすの土佐煮 ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯(小) パイン缶	542	かぼちゃプリン (ホイップクリーム)	77	
23	木	クリームシチュー キャベツのソテー 大根サラダ ご飯 もも缶	579	卵とじそば さつまいもの甘辛煮 チンゲン菜のおかか和え ご飯(小) もも缶 	502	さつまいもとりんごの パウンドケーキ	73	
24	金	カレイの幽庵焼き さつまいもと糸昆布の煮物 春菊の白和え きのこ栗の炊き込みご飯 味噌汁	519	月見そば さつまいもと糸昆布の煮物 春菊の白和え きのこ栗の炊き込みご飯(小)	579	栗田舎まんじゅう	118	
25	土	中華風玉子焼き かぼちゃの甘煮 黒豆もやしの中華風サラダ ご飯 中華スープ 漬物	517	肉うどん かぼちゃの甘煮 黒豆もやしの中華風サラダ ご飯(小) 漬物	484	しっとりキャラメルケーキ (ホイップクリーム)	133	
26	日							
27	月	海鮮中華丼 じゃが芋の煮物 れんこんサラダ 中華スープ みかん缶	504	カレーしめん じゃが芋の煮物 れんこんサラダ ご飯(小) みかん缶	561	乳菓まんじゅう	103	
28	火	白身魚の咖喱風味あんかけ なすの煮びたし キャベツとチーズのサラダ ご飯 鶏団子汁 漬物	569	味噌煮込み風うどん なすの煮びたし キャベツとチーズのサラダ ご飯(小) 漬物	528	 焼き芋	76	
29	水	鶏もも肉の唐揚げ きのこソテー きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	670	焼きうどん きのこソテー きらずサラダ ご飯(小) 漬物	539	よもぎまんじゅう	109	
30	木	回鍋肉 五目豆 カリフラワーのゆかり和え ご飯 中華スープ 漬物	540	けんちんそば 五目豆 カリフラワーのゆかり和え ご飯(小) 漬物	523	 水ようかん	105	