

デイサービスメロディ 令和6年 2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	白身魚のフライ・タルソース 春菊のソテー 人参のマリネ ご飯 コンソメスープ 漬物	588	とろろそば 春菊のソテー 人参のマリネ ご飯(小) 漬物	493	三種盛り	112
2	金	和風ハンバーグ ほうれん草と干しエビの炒め物 かぼちゃサラダ ご飯 味噌汁 漬物	568	きつねうどん ほうれん草と干しエビの炒め物 かぼちゃサラダ ご飯(小) 漬物	507	フルーツのパウンドケーキ	87
3	土	ちらし寿司 五目豆 花野菜サラダ(ブロッコリー・カリフラワー) いわしのつみれ汁 フルーツ(みかん)	582	焼きそば 五目豆 花野菜サラダ ご飯(小) フルーツ(みかん)	574	大納言	151
4	日						
5	月	中華風玉子焼き なすの土佐煮 菜の花のお浸し ご飯 中華スープ みかん缶	553	焼うどん なすの土佐煮 菜の花のお浸し ご飯(小) みかん缶	495	ふんわりバターケーキ	60
6	火	たらのムニエル・バター醤油 筑前煮 ほうれん草のごま和え ご飯 のっぺい汁 漬物	504	味噌煮込み風きしめん 筑前煮 ほうれん草のごま和え ご飯(小) 漬物	496	緑茶ようかん	104
7	水	豚肉の生姜焼き風 さつま揚げの煮物 ピーマンの和え物 ご飯 すまし汁 漬物	527	たぬきそば さつま揚げの煮物 ピーマンの和え物 ご飯(小) 漬物	474	よもぎまんじゅう	109
8	木	チキン南蛮(鶏むね肉) かぼちゃの煮物 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	647	ナポリタンスパゲティ かぼちゃの煮物 切干大根のサラダ ご飯(小) 漬物	575	苺のミルクプリン (ホイップクリーム)	54
9	金	さばの味噌煮 人参の金平 スナップえんどうの辛子和え 大根めし すまし汁	535	あんかけそば 人参の金平 スナップえんどうの辛子和え 大根めし(小)	557	バームクーヘン	90
10	土	シーフードカレーライス(エビ・イカ) ジャーマンポテト 黒豆もやしのサラダ 福神漬 フルーツヨーグルト(パイン缶)	578	鶏南蛮うどん ジャーマンポテト 黒豆もやしのサラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト(パイン缶)	537	黒糖ロールケーキ	134
11	日						
12	月	回鍋肉 なすの生姜煮 わかめのナムル ご飯 中華スープ 漬物	592	ちくわ天きしめん なすの生姜煮 わかめのナムル ご飯(小) 漬物	519	苺ようかん	98
13	火	海鮮と春雨の中華煮込み れんこんきんぴら 菜の花のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	523	しょうゆラーメン れんこんきんぴら 菜の花のサラダ ご飯(小) 漬物	513	レモンケーキ	65
14	水	ビーフシチュー チンゲン菜のソテー かぼちゃとチーズのサラダ ご飯 マンゴー缶	672	五目そば チンゲン菜のソテー かぼちゃとチーズのサラダ ご飯(小) マンゴー缶	544	ショコラプリン (ホイップクリーム)	58
15	木	鶏そぼろ丼 カリフラワーのソテー 黒豆もやしのナムル 味噌汁 もも缶	672	海鮮焼きそば カリフラワーのソテー 黒豆もやしのナムル ご飯(小) もも缶	493	黒糖まんじゅう	107

