

デイサービスメロディ 令和3年1月 献立表

		ごはん食	I初キ-	めん食	I初キ-	おやつ	I初キ-
1 2 3	金 土 日	 					
4	月	かつ丼 里芋の煮っころがし チンゲン菜のお浸し ご飯(小) 漬物	639	きつねしめん 里芋の煮っころがし チンゲン菜のお浸し ご飯(小) 漬物		盛り合わせ	
5	火	鶏肉の塩麹炒め 切干大根煮 カリフラワーのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	548	カレーうどん 切干大根煮 カリフラワーのゆかり和え ご飯(小) 漬物	547	田舎まんじゅう	65
6	水	さわらの煮付け 厚揚げの肉味噌かけ 春菊の辛子和え ご飯 すまし汁 パン缶	568	とろろそば 厚揚げの肉味噌かけ 春菊の辛子和え ご飯(小) パン缶	562	紫芋ようかん	92
7	木	ポークチャップ きのこの洋風煮 ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物	597	ミートソーススパゲティ きのこの洋風煮 ポテトサラダ ご飯(小) 漬物	499	リンゴゼリー	53
8	金	鶏肉のクリームソースかけ ピーマンのカレー炒め カリフラワーサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	624	あんかけうどん ピーマンのカレー炒め カリフラワーサラダ ご飯(小) 漬物	609	モカロールケーキ	138
9	土	鱈のちゃんちゃん焼き風 かぼちゃの洋風煮 大根の甘酢和え ご飯 和風スープ マンゴー缶	511	鶏南蛮そば かぼちゃの洋風煮 大根の甘酢和え ご飯(小) マンゴー缶	601	ドーナツ(プレーン)	126
10	日						
11	月	ビーフシチュー ブロッコリーのソテー 海藻サラダ ご飯 みかん	648	五目うどん ブロッコリーのソテー 海藻サラダ ご飯(小) みかん	526	もみじまんじゅう	177
12	火	赤魚の野菜あんかけ さつま芋の甘煮 小松菜のごま和え ご飯 和風スープ 漬物	507	なめこおろしそば さつま芋の甘煮 小松菜のごま和え ご飯(小) 漬物	497	柚子のマドレーヌ	124
13	水	酢鶏 さつま揚げの煮物 もやしのナムル ご飯 中華スープ 漬物	672	しょうゆラーメン さつま揚げの煮物 もやしのナムル ご飯(小) 漬物	577	コーヒーゼリー	53
14	木	鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物	570	月見しめん ひじきの煮物 玉ねぎのポン酢和え ご飯(小) 漬物	514	抹茶ようかん	118
15	金	さばの竜田揚げ 卵の花 ほうれん草のなめ茸和え ご飯 味噌汁 もも缶	572	たぬきそば 卵の花 ほうれん草のなめ茸和え ご飯(小) もも缶	533	フルーツのパウンドケーキ	96

デイサービスメロディ 令和3年 1月 献立表

		ごはん食	I礼ギ-	めん食	I礼ギ-	おやつ	I礼ギ-
16	土	豚肉の野菜炒め なすのさっぱり煮 もやしと豆苗のサラダ ご飯 和風スープ 漬物	617	きつねうどん なすのさっぱり煮 もやしと豆苗のサラダ ご飯(小) 漬物	555	ほうじ茶プリン	74
17	日						
18	月	たらふくニエル・バター醤油 ジャーマンポテト 大根サラダ ご飯 和風スープ パイン缶	509	肉そば ジャーマンポテト 大根サラダ ご飯(小) パイン缶	575	かぼちゃようかん	103
19	火	牛肉の甘辛炒め 冬瓜のかに風味あんかけ ブロッコリーのサラダ ご飯 中華スープ 漬物	599	とろろうどん 冬瓜のかに風味あんかけ ブロッコリーのサラダ ご飯(小) 漬物	497	バームクーヘン	91
20	水	鶏肉の唐揚げ 里芋の白煮 小松菜のピリナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物	603	カレーうどん 里芋の白煮 小松菜のピリナッツ和え ご飯(小) 漬物	562	白玉ぜんざい	109
21	木	あじの蒲焼き 高野豆腐の煮物 とろろ ご飯 味噌汁 漬物	502	あんかけそば 高野豆腐の煮物 とろろ ご飯(小) 漬物	545	プレーンロールケーキ	142
22	金	八宝菜 シュウマイ ほうれん草のナムル 中華スープ 漬物	711	とんこつラーメン シュウマイ ほうれん草のナムル ご飯(小) 漬物	709	苺のミルクプリン	52
23	土	豆腐の和風あんかけ チンゲン菜と卵の炒め物 春雨サラダ ご飯 味噌汁 みかん缶	584	焼きそば チンゲン菜と卵の炒め物 春雨サラダ ご飯(小) みかん缶	598	チョコチップバナバケーキ	76
24	日						
25	月	豚丼 きんぴらごぼう 白菜の甘酢和え ご飯 すまし汁 漬物	506	卵とじうどん きんぴらごぼう 白菜の甘酢和え ご飯(小) 漬物	528	レモンケーキ	142
26	火	チキンカレーライス ミニコロッケ コールスローサラダ 福神漬け マンゴー缶	682	ナポリタンスパゲティ ミニコロッケ コールスローサラダ ご飯(小) マンゴー缶	603	水ようかん	105
27	水	さばの味噌煮 れんこんきんぴら わかめの酢の物 炊き込みご飯 すまし汁 漬物	606	えび天そば れんこんきんぴら わかめの酢の物 炊き込みご飯(小) 漬物	559	ドーナツ(黒糖)	126
28	木	鶏つくね きのこのバター醤油炒め かぼちゃサラダ ご飯 コンソメスープ もも缶	632	味噌煮込みうどん きのこのバター醤油炒め かぼちゃサラダ ご飯(小) もも缶	598	紅茶プリン	78
29	金	鶏肉の葱ダシかけ なすの煮びたし 菜の花のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	606	五目きしめん なすの煮びたし 菜の花のおかか和え ご飯(小) 漬物	510	よもぎまんじゅう	107
30	土	ぶりの照り焼き 卵の花 白菜の和え物 ご飯 のっぺい汁 漬物	552	たぬきそば 卵の花 白菜の和え物 ご飯(小) 漬物	558	抹茶のロールケーキ	137
31	日						