

デイサービスメロディ 令和3年2月 献立表

		ごはん食	I初キ-	めん食	I初キ-	おやつ	I初キ-
1	月	さわらの梅煮 きんぴらごぼう 菜の花のお浸し ご飯 味噌汁 マンゴー缶	514	ほうとう風きしめん きんぴらごぼう 菜の花のお浸し ご飯(小) マンゴー缶	491	盛り合わせ	
2	火	赤魚の塩麹焼き なすの味噌かけ ほうれん草のごま和え 大豆ご飯 かき玉汁 漬物	624	肉うどん なすの味噌かけ ほうれん草のごま和え 大豆ご飯(小) 漬物	639	黒豆ようかん	106
3	水	豚肉の山椒焼き さつま芋の甘煮 いんげんのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	536	きつねうどん さつま芋の甘煮 いんげんのおかか和え ご飯(小) 漬物	509	もみじまんじゅう	107
4	木	ポークカレー ホタテ風味フライ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 福神漬け パイン缶	519	けんちんきしめん ホタテ風味フライ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ご飯(小) パイン缶	606	かぼちゃプリン	78
5	金	五目炒め シューマイ おくらの中華和え ご飯 中華スープ 漬物	552	ミートソーススパゲティ シューマイ おくらの中華和え ご飯(小) 漬物	583	田舎まんじゅう	108
6	土	親子煮 卵の花 白菜の甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物	552	焼きそば 卵の花 白菜の甘酢和え ご飯(小) 漬物	580	紅茶のロールケーキ	136
7	日						
8	月	おろしハンバーグ かぼちゃの煮物 わかめのナムル ご飯 コンソメスープ 漬物	555	カレーうどん かぼちゃの煮物 わかめのナムル ご飯(小) 漬物	499	紫芋ようかん	92
9	火	鶏肉のトマトソースかけ ブロッコリーのソテー ポテトサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	589	かき揚げうどん ブロッコリーのソテー ポテトサラダ ご飯(小) 漬物	586	フルーツのパウンドケーキ	96
10	水	あじの南蛮漬け 高野豆腐の煮物 スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	579	あんかけきしめん 高野豆腐の煮物 スナップえんどうのサラダ ご飯(小) 漬物	555	抹茶プリン	76
11	木	豚肉の生姜焼き風 がんもの煮物 チンゲン菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 みかん缶	583	しょうゆラーメン がんもの煮物 チンゲン菜のなめ茸和え ご飯(小) みかん缶	525	バームクーヘン	91
12	金	鶏肉のさっぱり煮 小松菜のソテー もやしと豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	575	とろろそば 小松菜のソテー もやしと豆苗のサラダ ご飯(小) 漬物	501	モカロールケーキ	138
13	土	さわらの味噌漬け焼き なすの煮びたし ひじきの白和え ご飯 すまし汁 もも缶	582	鶏南蛮そば なすの煮びたし ひじきの白和え ご飯(小) もも缶	664	よもぎまんじゅう	109
14	日						

デイサービスメロディ 令和3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
15	月	鱈のみぞれあんかけ 五目豆 菜の花のごま和え ご飯 味噌汁 漬物	515	なめこおろしうどん 五目豆 菜の花のごま和え ご飯(小) 漬物	539	カスタードワッフル	142
16	火	豚肉の野菜炒め 切干大根煮 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	594	味噌煮込み風きしめん 切干大根煮 いんげんのサラダ ご飯(小) 漬物	558	黒糖まんじゅう	78
17	水	鶏つくね ほうれん草の卵とじ 白菜の塩昆布和え ご飯 和風スープ 漬物	531	焼きそば ほうれん草の卵とじ 白菜の塩昆布和え 汁物 漬物	489	ふわりんチーズケーキ	76
18	木	ぶりの照り焼き 大根のゆず味噌かけ スナッフえんどうの辛子マヨ和え ご飯 すまし汁 漬物	525	カレーうどん 大根のゆず味噌かけ スナッフえんどうの辛子マヨ和え ご飯(小) 漬物	561	プレーンロールケーキ	142
19	金	酢鶏 さつま揚げの煮物 キャベツのゆかり和え ご飯 和風スープ パイン缶	638	きつねうどん さつま揚げの煮物 キャベツのゆかり和え ご飯(小) パイン缶	541	コーヒーゼリー	53
20	土	豆腐の五目うま煮 ピーマンと竹輪の炒め物 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物	502	とんこつラーメン ピーマンと竹輪の炒め物 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	487	抹茶ようかん	118
21	日	🌤️🌤️🌤️🌤️🌤️🌤️					
22	月	中華風玉子焼き じゃが芋の煮物 玉ねぎのボン酢和え ご飯 味噌汁 漬物	561	えび天そば じゃが芋の煮物 玉ねぎのボン酢和え ご飯(小) 漬物	516	苺のミルクプリン	52
23	火	鱈のムニエル・バター醤油 いんげんとベーコンのソテー さつま芋のサラダ ご飯 和風スープ もも缶	610	なめこおろしそば いんげんとベーコンのソテー さつま芋のサラダ ご飯(小) もも缶	636	チョコチップバナナの焼菓子	88
24	水	豚丼 チンゲン菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ 味噌汁 オレンジ	572	ほうとう風うどん チンゲン菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ ご飯(小) オレンジ	494	水ようかん	105
25	木	すき焼き風煮 人参しりしり ほうれん草のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物	638	ナポリタンスパゲティ 人参しりしり ほうれん草のピーナツ和え ご飯(小) 漬物	576	オレンジゼリー	57
26	金	さばの味噌煮 れんこんきんぴら 卵の花サラダ ご飯 すまし汁 漬物	667	月見きしめん れんこんきんぴら 卵の花サラダ ご飯(小) 漬物	604	チーズのマドレーヌ	92
27	土	甘辛炒め 冬瓜のかに風味あんかけ ぜんまいのナムル ご飯 中華スープ 漬物	540	とろろそば 冬瓜のかに風味あんかけ ぜんまいのナムル ご飯(小) 漬物	472	ドーナツ	126
28	日	🌤️🌤️🌤️🌤️🌤️🌤️					