

デイサービスメロディ 令和3年 3月 献立表

		ごはん食	Iエネルギー	めん食	Iエネルギー	おやつ	Iエネルギー
1	月	赤魚の煮付け 厚揚げの肉味噌かけ 白菜の甘酢和え ご飯 のっぺい汁 漬物	512	しょうゆラーメン 厚揚げの肉味噌かけ 白菜の甘酢和え ご飯(小) 漬物	562	盛り合わせ	
2	火	回鍋肉 さつま芋の甘辛煮 菜の花のおかか和え ご飯 中華スープ 漬物 ほうじ茶プリン	614	きつねうどん さつま芋の甘辛煮 菜の花のおかか和え ご飯(小) 漬物 ほうじ茶プリン	563	お楽しみデザート	74
3	水	春ちらし寿司 筑前煮 大根の塩昆布和え すまし汁 マンゴー缶	542	卵とじしめん 筑前煮 大根の塩昆布和え ご飯(小) マンゴー缶	475	祝・紅まんじゅう	108
4	木	さわらのごま焼き 卵の花 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物	554	月見そば 卵の花 わかめの酢の物 ご飯(小) 漬物	528	抹茶ようかん	118
5	金	中華玉子焼き シュウマイ 小松菜の磯和え ご飯 味噌汁 パイ缶	512	梅おろしうどん シュウマイ 小松菜の磯和え ご飯(小) パイ缶	561	リンゴゼリー	53
6	土	鶏肉のさっぱり煮 チンゲン菜のソテー もやしと豆苗のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	542	カレーきしめん チンゲン菜のソテー もやしと豆苗のおかか和え ご飯(小) 漬物	525	モカロールケーキ	138
7	日						
8	月	ハンバーグのデミグラスソースかけ なすの土佐煮 おぐらのナムル ご飯 味噌汁 漬物	618	エビ天そば なすの土佐煮 おぐらのナムル ご飯(小) 漬物	520	杏仁豆腐	73
9	火	さばの味噌煮 きんぴらごぼう とろろ ご飯 すまし汁 オレンジ	500	肉うどん きんぴらごぼう とろろ ご飯(小) オレンジ	551	レモンケーキ	65
10	水	豚肉の生姜焼き風 アスパラの洋風煮 カリフラワーサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	608	ナポリタンスパゲティ アスパラの洋風煮 コーンサラダ ご飯(小) 漬物	541	苺ようかん	124
11	木	鶏肉の唐揚げ ひじき煮 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物	582	とろろそば ひじき煮 玉ねぎのポン酢和え ご飯(小) 漬物	484	コーヒーゼリー	53
12	金	鱈のムニエル・バター醤油 卵の花 かぼちゃのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	660	五目きしめん 卵の花 かぼちゃのサラダ ご飯(小) 漬物	677	抹茶のロールケーキ	137
13	土	ビーフカレーライス きのこソテー 海藻サラダ 福神漬け もも缶	690	焼きそば きのこソテー 海藻サラダ 汁物 もも缶	502	田舎まんじゅう	108
14	日						
15	月	豚肉と根菜の甘辛煮 ピーマンのじゃこ炒め キャベツの生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物	544	焼きうどん ピーマンのじゃこ炒め キャベツの生姜醤油和え ご飯(小) 漬物	471	バームクーヘン	91

デイサービスメロディ 令和3年 3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
16	火	親子煮 里芋の味噌かけ 白菜の磯和え ご飯 和風スープ 漬物	529	かき揚げうどん 里芋の味噌かけ 白菜の磯和え ご飯(小) 漬物	537	水ようかん	105
17	水	あじの蒲焼き がんもの煮物 ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物	632	たぬきそば がんもの煮物 ポテトサラダ ご飯(小) 漬物	601	チョコチップバナナの焼菓子	76
18	木	メンチカツ ほうれん草の煮びたし 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物	509	梅おろしきしめん ほうれん草の煮びたし 豆サラダ ご飯(小) 漬物	563	もみじ饅頭	52
19	金	中華丼 野菜コロッケ もやしと豆苗のサラダ 中華スープ みかん缶	567	カレーうどん 野菜コロッケ もやしと豆苗のサラダ ご飯(小) みかん缶	601	よもぎ饅頭	107
20	土	さわらの味噌漬け焼き 若竹煮 菜の花の辛子和え 山菜ご飯 すまし汁 マンゴー缶	505	鶏南蛮そば 若竹煮 菜の花の辛子和え 山菜ご飯(小) マンゴー缶	589	チーズのマドレーヌ	93
21	日						
22	月	牛肉の甘辛炒め さつま揚げの煮物 わかめのボン酢和え ご飯 中華スープ 漬物	590	ミートソーススパゲティ さつま揚げの煮物 わかめのボン酢和え ご飯(小) 漬物	508	桜ようかん	101
23	火	鱈のみぞれあんかけ 卵の花 チンゲン菜のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物	529	ほうとう風きしめん 卵の花 チンゲン菜のピーナツ和え ご飯(小) 漬物	485	ストロベリーゼリー	142
24	水	鶏肉の照り焼き ぜんまいの煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	580	五目そば ぜんまいの煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯(小) 漬物	537	紅茶プリン	78
25	木	豚肉の塩麴炒め 五目豆 大根とツナのサラダ ご飯 和風スープ パイン缶	582	とんこつラーメン 五目豆 大根とツナのサラダ ご飯(小) パイン缶	518	桜田舎まんじゅう	108
26	金	さばの塩焼き 肉じゃが 菜の花のお浸し ご飯 味噌汁 みかん缶	510	焼きそば 肉じゃが 菜の花のお浸し ご飯(小) みかん缶	480	プレーンロールケーキ	142
27	土	揚げ出し豆腐 鶏レバーの甘辛煮 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物	589	とろろうどん 鶏レバーの甘辛煮 オニオンサラダ ご飯(小) 漬物	558	ドーナツ	126
28	日						
29	月	あじの南蛮漬け さつま芋の甘煮 ほうれん草のなめ茸和え ご飯 味噌汁 もも缶	583	きつねきしめん さつま芋の甘煮 ほうれん草のなめ茸和え ご飯(小) もも缶	536	ふんわりチーズケーキ	88
30	火	鶏肉の葱ダレかけ かぼちゃの煮物 スナップエンドウのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	578	たぬきそば かぼちゃの煮物 スナップエンドウのサラダ ご飯(小) 漬物	513	抹茶プリン	76
31	水	豚肉の柳川風煮 ピーマンと竹輪の炒め物 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	559	山菜おろしうどん ピーマンと竹輪の炒め物 小松菜のお浸し ご飯(小) 漬物	476	カスタードワッフル	57