

デイサービスメロディ 令和3年 7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	ハンバーグトマトソース ピーマンのバター醤油炒め 海藻サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	555	えび天きしめん ピーマンのバター醤油炒め 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	557	盛り合わせ	
2	金	豚丼 かぼちゃのいとこ煮 ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁 パン缶	596	梅おろしそば(冷) かぼちゃのいとこ煮 ほうれん草のなめ茸和え ご飯(小) パン缶	571	しっとり抹茶ケーキ	110
3	土	さわらの梅煮 厚揚げの肉味噌かけ 人参サラダ ご飯 すまし汁 漬物	535	たぬきそば 厚揚げの肉味噌かけ 人参サラダ ご飯(小) 漬物	569	お楽しみ	53
4	日						
5	月	あじの蒲焼き 卵の花 小松菜のごま和え ご飯 味噌汁 漬物	573	焼きうどん 卵の花 小松菜のごま和え ご飯(小) 漬物	462	レモンケーキ	65
6	火	豚肉の山椒焼き ひじきの煮物 さつま芋のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	644	きつねうどん ひじきの煮物 さつま芋のサラダ ご飯(小) 漬物	598	アサイーミックスゼリー	47
7	水	七夕ちらし寿司 高野豆腐の煮物 豚しゃぶサラダ 冬瓜汁 生オレンジ	574	冷しぶっかけそうめん 高野豆腐の煮物 豚しゃぶサラダ ご飯(小) 生オレンジ	573	くずまんじゅう	87
8	木	たらのみぞれあんかけ じゃが芋のそぼろ煮 いんげんとコーンの和え物 ご飯 味噌汁 もも缶	547	しょうゆラーメン じゃが芋のそぼろ煮 いんげんとコーンの和え物 ご飯(小) もも缶	550	田舎まんじゅう	142
9	金	鶏肉の野菜炒め カリフラワーのかに風味あんかけ チンゲン菜のおかか和え ご飯 和風スープ 漬物	558	焼きそば カリフラワーのかに風味あんかけ チンゲン菜のおかか和え ご飯(小) 漬物	459	オレンジゼリー	57
10	土	豆腐の五目ま煮 シュウマイ わかめときゅうりのサラダ ご飯 中華スープ 漬物	541	ナポリタンスパゲティ シュウマイ わかめときゅうりのサラダ ご飯(小) 漬物	605	レモンの水ようかん	115
11	日						
12	月	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ 切り干し大根の炒り煮 キャベツのサラダ 豆ごはん 味噌汁 漬物	563	カレーうどん 切り干し大根の炒り煮 キャベツのサラダ 豆ごはん(小) 漬物	593	杏仁豆腐	78
13	火	さばの味噌煮 夏野菜の煮びたし いんげんの磯和え ご飯 すまし汁 みかん缶	508	肉うどん 夏野菜の煮びたし いんげんの磯和え ご飯(小) みかん缶	526	もみじまんじゅう	107
14	水	豚肉のさっぱりオイスター炒め かぼちゃの煮物 ぜんまいのナムル ご飯 中華スープ 漬物	551	月見きしめん かぼちゃの煮物 ぜんまいのナムル ご飯(小) 漬物	512	チーズのマドレーヌ	89
15	木	すき焼き風煮 人参しりしり オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物	634	冷やし中華 人参しりしり オニオンサラダ ご飯(小) 漬物	534	ぶどうゼリー	57

デイサービスメロディ 令和3年7月 献立表

		ごはん食	I礼ギ-	めん食	I礼ギ-	おやつ	I礼ギ-
16	金	赤魚の甘酢あんかけ れんこんきんぴら ブロッコリーの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	571	たぬきそば れんこんきんぴら ブロッコリーの和風マヨ和え ご飯(小) 漬物	558	よもぎまんじゅう	104
17	土	鶏そぼろ丼 里芋の煮っころがし 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁 パイン缶	662	焼うどん 里芋の煮っころがし 小松菜のピーナッツ和え ご飯(小) パイン缶	545	ふんわりチーズケーキ	88
18	日						
19	月	豚肉の甘辛炒め がんもの煮物 わかめの酢の物 ご飯 中華スープ もも缶	614	卵とじうどん がんもの煮物 わかめの酢の物 ご飯(小) もも缶	583	チョコチップバナナの焼き菓子	76
20	火	揚げ出し豆腐の夏野菜添え れんこんの白煮 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物	567	五目きしめん れんこんの白煮 大根サラダ ご飯(小) 漬物	506	しっとりショコラケーキ	108
21	水	たらのムニエル・バター醤油 小松菜のソテー 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物	522	ミートソーススパゲティ 小松菜のソテー 豆サラダ ご飯(小) フルーツ	577	カスタードワッフル	57
22	木	ポークカレー ミニコロッケ カリフラワーとトマトのサラダ 福神漬け マンゴー缶	638	鶏南蛮そば ミニコロッケ カリフラワーとトマトのサラダ ご飯(小) マンゴー缶	653	水ようかん	105
23	金	鶏つくね 冬瓜のツナ煮 オクラとコーンのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	549	冷しぶっかけそうめん 冬瓜のツナ煮 オクラとコーンのサラダ ご飯(小) 漬物	497	お楽しみ	60
24	土	あじのさっぱり梅おろしがけ 人参の金平 スナップエンドウのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	639	焼きそば 人参の金平 スナップエンドウのサラダ ご飯(小) 漬物	586	ストロベリーゼリー	107
25	日						
26	月	さわらの塩麹焼き 筑前煮 ほうれん草のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物	543	しょうゆラーメン 筑前煮 ほうれん草のピーナッツ和え ご飯(小) 漬物	558	抹茶ようかん	118
27	火	麻婆なす ひじきの煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 中華スープ 漬物	539	とろろきしめん ひじきの煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯(小) 漬物	515	レモンのパウンドケーキ	88
28	水	うなぎ丼 牛肉 おしんこ 味噌汁			560	お楽しみ	74
29	木	さばの竜田揚げ 小松菜の煮びたし 冷奴 ご飯 味噌汁 漬物	538	肉そば 小松菜の煮びたし 冷奴 ご飯(小) 漬物	518	パウムクーヘン	142
30	金	牛肉の柳川風煮 ピーマンと竹輪の炒め物 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物	612	焼きうどん ピーマンと竹輪の炒め物 白菜の塩昆布和え ご飯(小) 漬物	423	モカロールケーキ	138
31	土	メンチカツ チンゲン菜のソテー カリフラワーのゆかり和え ご飯 味噌汁 みかん缶	507	冷やし中華 チンゲン菜のソテー カリフラワーのゆかり和え ご飯(小) みかん缶	541	黒糖まんじゅう	53