

# デイサービスメロディ 令和3年11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	月	味噌おでん きんぴらごぼう 菜の花のなめ茸和え ご飯 漬物	533	肉きしめん きんぴらごぼう 菜の花のなめ茸和え ご飯(小) 漬物	524	盛り合わせ	
2	火	中華炒め さつま芋の甘辛煮 チンゲン菜のナムル ご飯 中華スープ フルーツ(もも缶)	650	焼うどん さつま芋の甘辛煮 チンゲン菜のナムル ご飯(小) フルーツ(もも缶)	538	水ようかん	105
3	水	アジフライ 肉じゃが わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物	524	とんこつラーメン 肉じゃが わかめの酢の物 ご飯(小) 漬物	516	栗田舎まんじゅう	115
4	木	鶏肉のトマト煮込み ピーマンソテー カリフラワーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	516	とろろそば ピーマンソテー カリフラワーのサラダ ご飯(小) 漬物	502	しっとり抹茶ケーキ	110
5	金	カレーライス きのこのソテー キャベツのサラダ 福神漬け フルーツ(生オレンジ)	520	たぬきそば きのこのソテー キャベツのサラダ ご飯(小) フルーツ(生オレンジ)	560	チョコチップバナナの焼菓子	76
6	土	さわらの照り焼き 冬瓜のかにあんかけ ほうれん草のごま和え きのこの炊き込みご飯 すまし汁 漬物	533	あんかけそば 冬瓜のかにあんかけ ほうれん草のごま和え きのこの炊き込みご飯(小) 漬物	599	苺のミルクプリン	52
7	日	🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁					
8	月	豚肉の甘辛炒め かぼちゃの煮物 白菜のナムル ご飯 中華スープ 漬物	573	味噌煮込み風うどん かぼちゃの煮物 白菜のナムル ご飯(小) 漬物	540	抹茶ようかん	118
9	火	さばの煮付け 里芋のそぼろあん おぐらの辛子和え ご飯 かきたま汁 漬物	548	ちくわ天うどん 里芋のそぼろあん おぐらの辛子和え ご飯(小) 漬物	553	バームクーヘン	91
10	水	鶏肉のクリームソースかけ キャベツのカレー煮 豆サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	578	ほうとう風きしめん キャベツのカレー煮 豆サラダ ご飯(小) 漬物	464	かぼちゃプリン	78
11	木	すき焼き風牛丼 人参しりしり 玉ねぎのポン酢和え 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	577	なめこおろしそば 人参しりしり 玉ねぎのポン酢和え ご飯(小) フルーツ(パイナップル)	508	黒糖まんじゅう	107
12	金	たらの味噌漬け焼き 切り干し大根 ポテトサラダ ご飯 すまし汁 フルーツ(マンゴー缶)	511	カレーうどん 切り干し大根 ポテトサラダ ご飯(小) フルーツ(マンゴー缶)	645	和栗のマドレーヌ	122
13	土	揚げ豆腐の生姜きのこあん 筑前煮 とろろ ご飯 味噌汁 漬物	572	焼きそば 筑前煮 とろろ 汁物 漬物	543	もみじまんじゅう	107
14	日	🍂🍂🍂🍂🍂🍂🍂🍂					
15	月	赤魚の甘酢あんかけ 卵の花 いんげんのサラダ ご飯 のっぺい汁 漬物	568	月見そば 卵の花 いんげんのサラダ ご飯(小) 漬物	554	レモンケーキ	65

# デイサービスメロディ 令和3年11月 献立表

		ごはん食	I礼拝	めん食	I礼拝	おやつ	I礼拝
16	火	鶏肉のさっぱり煮 キャベツの炒め物 卵豆腐 ご飯 味噌汁 漬物	557	月見きしめん キャベツの炒め物 卵豆腐 ご飯(小) 漬物	569	ほうじ茶プリン	74
17	水	回鍋肉 冬瓜の生姜煮 春雨サラダ ご飯 中華スープ フルーツ(みかん缶)	547	えび天うどん 冬瓜の生姜煮 春雨サラダ ご飯(小) フルーツ(みかん缶)	529	お楽しみ	
18	木	たらのムニエルきのこバターソース ほうれん草の卵とじ ごぼうサラダ ご飯 和風スープ 漬物	524	ミートソーススパゲティ ほうれん草の卵とじ ごぼうサラダ 汁物 漬物	574	かぼちゃようかん	103
19	金	麻婆豆腐 里芋の煮ころがし 小松菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	527	しょうゆラーメン 里芋の煮ころがし 小松菜のおかか和え ご飯(小) 漬物	488	ブドウゼリー	57
20	土	味噌カツ丼 さつまいものレモン煮 オニオンサラダ 味噌汁 フルーツ(マンゴー缶)	607	ためきそば さつまいものレモン煮 オニオンサラダ ご飯(小) フルーツ(マンゴー缶)	552	しっとり抹茶ケーキ キショコラケーキ	108
21	日	🌸🌸🌸🌸🌸🌸		🌸🌸🌸🌸🌸🌸			
22	月	鶏肉の照り焼き ひじきと大豆の煮物 チンゲン菜のピーナツ和え ご飯 味噌汁 フルーツ(もも缶)	582	ほうとう風うどん ひじきと大豆の煮物 チンゲン菜のピーナツ和え ご飯(小) フルーツ(もも缶)	489	杏仁豆腐	78
23	火	煮込みハンバーグ れんこんのソテー ブロッコリーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	593	きつねうどん れんこんのソテー ブロッコリーのサラダ ご飯(小) 漬物	515	よもぎまんじゅう	109
24	水	さわらのもみじ焼き 湯豆腐 菜の花のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	555	鶏南蛮そば 湯豆腐 菜の花のお浸し ご飯(小) 漬物	570	紫芋ようかん	92
25	木	ミックスフライ 白菜の煮びたし 大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	531	カレーうどん 白菜の煮びたし 大根のサラダ ご飯(小) 漬物	534	リンゴゼリー	53
26	金	豚丼 れんこんの白煮 きのこの和え物 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	553	海鮮塩焼きそば れんこんの白煮 きのこの和え物 汁物 フルーツ(みかん缶)	462	プレーンロールケーキ	142
27	土	さばの味噌煮 人参の金平 オクラのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	573	かき揚げそば 人参の金平 オクラのサラダ ご飯(小) 漬物	609	田舎まんじゅう	108
28	日	🍄🍄🍄🍄🍄🍄		🍄🍄🍄🍄🍄🍄			
29	月	牛肉と野菜のオイスター炒め カリフラワーのかに風味あんかけ 海藻サラダ ご飯 中華スープ 漬物	529	とろろそば カリフラワーのかに風味あんかけ 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	473	バームクーヘン	90
30	火	あじの南蛮漬け 五目豆 白菜の塩昆布和え 菜めし 味噌汁 フルーツ(パイン缶)	564	味噌煮込み風うどん 五目豆 白菜の塩昆布和え 菜めし(小) フルーツ(パイン缶)	553	人参のマドレーヌ	106