

デイサービスメロディ 令和3年12月 献立表

		ごはん食	I初級	めん食	I初級	おやつ	I初級
1	水	鶏肉と白菜のクリーム煮 チンゲン菜のソテー 大根サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	541	ミートスパゲティ チンゲン菜のソテー 大根サラダ ご飯(小) 漬物	472	盛り合わせ	
2	木	豚肉の生姜焼き風 卵の花 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物	557	えび天きしめん 卵の花 わかめの酢の物 ご飯(小) 漬物	506	かぼちゃようかん	103
3	金	たらのフライ じゃが芋の洋風煮 ほうれん草のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物	572	しょうゆラーメン じゃが芋の洋風煮 ほうれん草のピーナツ和え ご飯(小) 漬物	510	チョコチップバナナの焼き菓子	76
4	土	揚げ出し豆腐 なすの味噌かけ もやしと豆苗のサラダ ご飯 漬物	535	なめこおろしそば なすの味噌かけ もやしと豆苗のサラダ ご飯(小) 漬物	528	ほうじ茶プリン	74
5	日						
6	月	メンチカツ ひじきの煮物 カリフラワーのサラダ ゆかりご飯 味噌汁 漬物	539	月見きしめん ひじきの煮物 カリフラワーのサラダ ゆかりご飯(小) 漬物	496	しっとりショコラケーキ	108
7	火	鶏肉のおろし煮 さつま揚げの炒め物 豆サラダ ご飯 味噌汁 フルーツ(もも缶)	603	五目そば さつま揚げの炒め物 豆サラダ ご飯(小) フルーツ(もも缶)	580	カスタードワッフル	142
8	水	赤魚の煮付け ほうれん草と卵の炒め物 かぼちゃサラダ ご飯 味噌汁 漬物	549	ほうとう風うどん ほうれん草と卵の炒め物 かぼちゃサラダ ご飯(小) 漬物	576	抹茶ようかん	118
9	木	カレーライス 白菜のかに風味あんかけ ブロッコリーのサラダ 福神漬け フルーツ(みかん缶)	596	鶏南蛮そば 白菜のかに風味あんかけ ブロッコリーのサラダ ご飯(小) フルーツ(みかん缶)	584	パームクーヘン	91
10	金	豆腐ハンバーグ きのこあん かぼちゃの煮物 いんげんのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	585	卵とじそば かぼちゃの煮物 いんげんのごま和え ご飯(小) 漬物	478	苺のミルクプリン	52
11	土	さばの塩麹焼き 鶏レバーの味噌煮 ほうれん草の辛子和え ご飯 のっぺい汁 漬物	539	焼うどん 鶏レバーの味噌煮 ほうれん草の辛子和え ご飯(小) 漬物	503	黒糖まんじゅう	107
12	日						
13	月	鶏そぼろ丼 冬瓜のゆず味噌かけ チンゲン菜の磯和え 味噌汁 フルーツ(マンゴー缶)	602	きのこのあんかけきしめん 冬瓜のゆず味噌かけ チンゲン菜の磯和え ご飯(小) フルーツ(マンゴー缶)	523	リンゴゼリー	53
14	火	さわらのごま焼き 卵の花 ほうれん草のお浸し しょうがご飯 すまし汁 漬物	528	肉うどん 卵の花 ほうれん草のお浸し しょうがご飯(小) 漬物	494	水ようかん	105
15	水	ビーフシチュー ブロッコリーのソテー 海藻サラダ ご飯 フルーツ(みかん缶)	624	味噌煮込み風うどん ブロッコリーのソテー 海藻サラダ ご飯(小) フルーツ(みかん缶)	493	レモンケーキ	65

デイサービスメロディ 令和3年12月 献立表

		ごはん食	I初級	めん食	I初級	おやつ	I初級	
16	木	おでん 人参しりしり 菜の花のごま和え ご飯 漬物	519	ナポリタンスパゲティ 人参しりしり 菜の花のごま和え 汁物 フルーツ	559	杏仁豆腐	78	
17	金	あじの蒲焼き 白菜の煮びたし とろろ ご飯 味噌汁 漬物	520	焼きそば 白菜の煮びたし とろろ 汁物 漬物	504	田舎まんじゅう	108	
18	土	豚肉のオイスター炒め 切り干し大根 もやしのナムル ご飯 中華スープ 漬物	531	たぬきしめん 切り干し大根 もやしのナムル ご飯(小) 漬物	481	しっとりかぼちゃケーキ	148	
19	日							
20	月	ぶり大根 里芋の肉味噌かけ 白菜の塩昆布和え ご飯 すまし汁 漬物	541	カレーうどん 里芋の肉味噌かけ 白菜の塩昆布和え ご飯(小) 漬物	555	紫芋ようかん	92	
21	火	味噌カツ丼 五目豆 チンゲン菜の辛子和え すまし汁 フルーツ(パイン缶)	544	とろろそば 五目豆 チンゲン菜の辛子和え ご飯(小) フルーツ(パイン缶)	521	よもぎまんじゅう	109	
22	水	鶏肉の幽庵焼き かぼちゃのいとこ煮 ひじきの白和え ご飯 味噌汁 漬物	603	五目きしめん かぼちゃのいとこ煮 ひじきの白和え ご飯(小) 漬物	526	紅茶プリン	78	
23	木	さばの竜田焼 きんぴらごぼう カリフラワーの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物	531	月見うどん きんぴらごぼう カリフラワーの甘酢和え ご飯(小) 漬物	501	フルーツのパウンドケーキ	96	
24	金	お楽しみ					しっとり抹茶ケーキ	110
25	土	クリスマスフライドチキン キャベツのトマト煮 ポテトサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ(生みかん)	642	あんかけうどん キャベツのトマト煮 ポテトサラダ ご飯(小) フルーツ(生みかん)	581	プレーンロールケーキ	170	
26	日							
27	月	豚肉と大根の甘辛煮 ほうれん草の中華炒め オニオンサラダ ご飯 和風スープ 漬物	508	味噌煮込み風うどん ほうれん草の中華炒め オニオンサラダ ご飯(小) 漬物	490	もみじまんじゅう	57	
28	火	親子煮 れんこんきんぴら おぐらのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	589	ほうとう風きしめん れんこんきんぴら おぐらのサラダ ご飯(小) 漬物	491	抹茶プリン	76	
29	水	あじの野菜あんかけ 冬瓜の生姜煮 白菜の磯和え ご飯 けんちん汁 漬物	510	肉そば 冬瓜の生姜煮 白菜の磯和え ご飯(小) 漬物	476	バームクーヘン(チョコ)		
30	木	お休み						
31	金							