

デイサービスメロディ 令和6年 4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	干しエビのかき揚げ丼 がんとたけのこの煮物 スナッフえんどうのゆかり和え 味噌汁 みかん缶	557	鶏南蛮きしめん がんとたけのこの煮物 スナッフえんどうのゆかり和え ご飯(小) みかん缶	534	三種盛り	112
2	火	千草焼き 肉じゃが カリフラワーのマリネ ご飯 和風スープ 漬物	513	あんかけそば 肉じゃが カリフラワーのマリネ ご飯(小) 漬物	547	フルーツのパウンドケーキ	87
3	水	たらのごま焼き 大豆の煮物 菜の花の辛子マヨ和え ご飯 かきたま味噌汁 漬物	523	カレーうどん 大豆の煮物 菜の花の辛子マヨ和え ご飯(小) 漬物	539	桜ようかん	88
4	木	鶏もも肉の治部煮 ピーマンの炒め物 玉ねぎのボン酢和え ご飯 味噌汁	545	えび天うどん ピーマンの炒め物 玉ねぎのボン酢和え ご飯(小) 漬物	471	オレンジゼリー	56
5	金	メンチカツの卵とじ 竹輪の磯辺炒め キャベツのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	629	きつねうどん 竹輪の磯辺炒め キャベツのサラダ ご飯(小) 漬物	577	しっとりキャラメルケーキ (ホイップクリーム)	133
6	8	さばの塩焼き ブロッコリーの和風煮 黒豆もやしの和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ(バナナ)	526	卵とじそば ブロッコリーの和風煮 黒豆もやしの和え物 ご飯(小) フルーツ(バナナ)	561	りんごカステラ	45
7	日						
8	月	カレーの煮付け れんごんの和風炒め チンゲン菜のごま和え ご飯 味噌汁 漬物	499	塩ラーメン れんごんの和風炒め チンゲン菜のごま和え ご飯(小) 漬物	479	ブドウゼリー	54
9	火	親子丼 糸昆布煮 おくらの梅サラダ すまし汁 もも缶	592	かき揚げきしめん 糸昆布煮 おくらの梅サラダ ご飯(小) もも缶	541	抹茶ようかん	118
10	水	豚肉と冬瓜の甘辛煮 小松菜と干しエビの炒め物 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物	538	たぬきそば 小松菜と干しエビの炒め物 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	493	鬼まんじゅう	65
11	木	アジフライ スナッフえんどうの卵とじ 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁 パン缶	524	ナポリタンスパゲティ スナッフえんどうの卵とじ 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯(小) パン缶	554	苺のマドレーヌ	92
12	金	豆腐の五目うま煮 菜の花のソテー ポテトサラダ ふきの炊き込みご飯 和風スープ	551	五目うどん 菜の花のソテー ポテトサラダ ふきの炊き込みご飯(小)	532	桜田舎まんじゅう	118
13	土	鶏つくね 里芋の煮物 ごぼうサラダ ご飯 けんちん汁 漬物	579	焼きそば 里芋の煮物 ごぼうサラダ ご飯(小) 漬物	559	抹茶プリン (ホイップクリーム)	76
14	日						
15	月	鶏もも肉と大豆のトマト煮 じゃが芋のソテー いんげんのピーナツ和え ご飯 コンソメスープ 漬物	563	ちくわ天そば じゃが芋のソテー いんげんのピーナツ和え ご飯(小) 漬物	509	水ようかん	105

		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	たらのムニエル 鶏レバーの甘辛煮 おくらのおかか和え ご飯 和風スープ 漬物	523	卵とじうどん 鶏レバーの甘辛煮 おくらのおかか和え ご飯(小) 漬物	512	乳菓まんじゅう	103
17	水	チキンジンジャー 冬瓜のかに風味あんかけ ほうれん草のなめ茸和え ご飯 中華スープ マンゴー缶	560	焼きうどん 冬瓜のかに風味あんかけ ほうれん草のなめ茸和え ご飯(小) マンゴー缶	470	田舎まんじゅう	54
18	木	春野菜ポークカレーライス アスパラのソテー カリフラワーのサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト(もも缶)	594	梅おろしそば アスパラのソテー カリフラワーのサラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト(もも缶)	497	バームクーヘン	102
19	金	さばの味噌煮 いんげんのソテー きらずサラダ ご飯 沢煮碗 漬物	566	あんかけうどん いんげんのソテー きらずサラダ ご飯(小) 漬物	547	苺のロールケーキ	134
20	土	いか団子の野菜あんかけ きくらげと卵の炒め物 ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	520	鶏南蛮きしめん きくらげと卵の炒め物 ほうれん草の和え物 ご飯(小) 漬物	514	レモンのパウンドケーキ	88
21	日						
22	月	豚肉の山椒焼き さつまいもの煮物 ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	606	カレーうどん さつまいもの煮物 ひじきのサラダ ご飯(小) 漬物	545	ようかんカステラ	49
23	火	海鮮塩炒め 春巻き カリフラワーの中華和え ご飯 かきたま汁 漬物	529	和風スパゲティ 春巻き カリフラワーの中華和え ご飯(小)	615	ほうじ茶プリン (ホイップクリーム)	74
24	水	白身魚のフリッター・オーロソース 鶏団子の煮物 わかめの和え物 ご飯 コンソメスープ みかん缶	545	きつねきしめん 鶏団子の煮物 わかめの和え物 ご飯(小) みかん缶	503	黒糖まんじゅう	107
25	木	牛肉とごぼうのしぐれ煮 なすの味噌かけ 白菜の塩昆布和え ご飯 すまし汁 漬物	595	あんかけ焼きそば なすの味噌かけ 白菜の塩昆布和え ご飯(小) 漬物	605	緑茶ようかん	104
26	金	鶏そぼろ丼 小松菜の煮びたし 春雨の酢の物 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	588	しょうゆラーメン 小松菜の煮びたし 春雨の酢の物 ご飯(小) フルーツ(オレンジ)	509	ストロベリーゼリー	53
27	土	揚げ出し豆腐 れんこんきんぴら スナックえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	558	肉うどん れんこんきんぴら スナックえんどうのサラダ ご飯(小) 漬物	506	しっとり紅茶ケーキ (ホイップクリーム)	133
28	日						
29	月	おろし豚かつ ぜんまいの煮物 アスパラのサラダ ゆかりとしらすの混ぜご飯 すまし汁	516	五目うどん ぜんまいの煮物 アスパラのサラダ ゆかりとしらすの混ぜご飯(小)	488	杏仁豆腐 (ストロベリーソース)	80
30	火	鶏むね肉のガリパタ炒め ひじきの煮物 ブロッコリーとチーズのサラダ ご飯 和風スープ 漬物	543	月見うどん ひじきの煮物 ブロッコリーとチーズのサラダ ご飯(小) 漬物	496	バームクーヘン (バナナ)	97
							