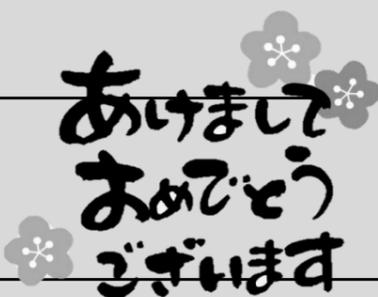


デイサービスメロディ 2022年 1月 献立表

		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	土							
2	日							
3	月							
4	火	カツ丼里 芋の白煮 チンゲン菜のお浸し 味噌汁 漬物			チョコチップバナナの焼菓子		76	
5	水	さばの煮付け 厚揚げの肉味噌かけ 春菊の辛子和え ご飯 すまし汁 漬物	532	たぬきそば 厚揚げの肉味噌かけ 春菊の辛子和え ご飯(小) 漬物	548	かぼちゃようかん	103	
6	木	鶏肉の塩麹炒め ひじきの煮物 カリフラワーのゆかり和え ご飯 味噌汁 フルーツ	563	カレーうどん ひじきの煮物 カリフラワーのゆかり和え ご飯(小) フルーツ	558	コーヒーゼリー	53	
7	金	豚肉の甘酢炒め さつま揚げの煮物 もやしのナムル ご飯 中華スープ 漬物	530	なめこおろしそば さつま揚げの煮物 もやしのナムル ご飯(小) 漬物	479	プレーンロールケーキ	142	
8	土	たらと豆腐の雪見鍋風 人参の金平 玉ねぎのポン酢和え ご飯 漬物	521	ミートソーススパゲティ 人参の金平 玉ねぎのポン酢和え 汁物 フルーツ	528	よもぎまんじゅう	109	
9	日							
10	月	ポークチャップ きこの洋風煮 コーンサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	560	きつねうどん きこの洋風煮 コーンサラダ ご飯(小) 漬物	470	バームクーヘン	91	
11	火	赤魚の中華煮 春雨の炒め物 きらずサラダ ご飯 中華スープ 漬物	569	鶏南蛮きしめん 春雨の炒め物 きらずサラダ ご飯(小) 漬物	669	ぜんざい	177	
12	水	ほうれん草とひき肉のカレー れんこんのソテー 海藻サラダ 福神漬け フルーツ	609	焼きそば れんこんのソテー 海藻サラダ 汁物 フルーツ	488	レモンケーキ	65	
13	木	揚げ豆腐のかに風味あん 肉じゃが もやしと豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	568	月見うどん 肉じゃが もやしと豆苗のサラダ ご飯(小) 漬物	507	抹茶ようかん	118	
14	金	さわらの塩焼き ふろふき大根 ひじきの白和え ご飯 すまし汁 フルーツ	510	肉うどん ふろふき大根 ひじきの白和え ご飯(小) フルーツ	546	ブドウゼリー	57	
15	土	鶏肉の味噌漬け焼き 卵の花 チンゲン菜の辛子和え ご飯 和風スープ 漬物	563	とろろそば 卵の花 チンゲン菜の辛子和え ご飯(小) 漬物	512	モカロールケーキ	138	

デイサービスメロディ2022年 1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	日						
17	月	アジフライ 里芋の煮っころがし オニオンサラダ ご飯 かきたま汁 フルーツ	562	焼きうどん 里芋の煮っころがし オニオンサラダ 汁物 フルーツ	465	水ようかん	105
18	火	ハンバーグ ほうれん草のソテー 豆サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	577	なめこおろしそば ほうれん草のソテー 豆サラダ ご飯(小) 漬物	521	フルーツのパウンドケーキ	96
19	水	回鍋肉 カリフラワーのかに風味あんかけ 切干大根のナムル ご飯 中華スープ 漬物	535	しょうゆラーメン カリフラワーのかに風味あんかけ 切干大根のナムル ご飯(小) 漬物	488	紅茶プリン	78
20	木	さばのおろし煮 じゃが芋のそぼろあん 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	569	たぬきそば じゃが芋のそぼろあん 春菊のお浸し ご飯(小) 漬物	522	もみじまんじゅう	107
21	金	鶏肉の治部煮風 ピーマンと竹輪の炒め物 キャベツのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	513	えび天うどん ピーマンと竹輪の炒め物 キャベツのサラダ ご飯(小) 漬物	498	はちみつマドレーヌ	124
22	土	豚丼 ぜんまいの煮物 いんげんのごま和え 味噌汁 フルーツ	590	ほうとう風きしめん ぜんまいの煮物 いんげんのごま和え ご飯(小) フルーツ	538	りんごゼリー	53
23	日						
24	月	ごぼう入り鶏つくね 人参しりしり コールスローサラダ ご飯 味噌汁 漬物	557	月見そば 人参しりしり コールスローサラダ ご飯(小) 漬物	527	乳菓まんじゅう	142
25	火	ハヤシライス ブロッコリーのソテー 大根サラダ フルーツ	656	きつねうどん ブロッコリーのソテー 大根サラダ ご飯(小) フルーツ	486	苺のミルクプリン	52
26	水	さわらの照り焼き 鶏レバーの味噌煮 白菜の塩昆布和え 炊き込みご飯 すまし汁 フルーツ	527	あんかけきしめん 鶏レバーの味噌煮 白菜の塩昆布和え 炊き込みご飯(小) フルーツ	570	田舎まんじゅう	108
27	木	豚肉のオニオンソース 根菜の煮物 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物	558	とんこつラーメン 根菜の煮物 わかめの酢の物 ご飯(小) 漬物	502	紅茶のロールケーキ	136
28	金	生姜味噌おでん きんぴらごぼう 小松菜のなめ茸和え ご飯 漬物	531	とろろうどん きんぴらごぼう 小松菜のなめ茸和え ご飯(小) 漬物	477	バームクーヘン	90
29	土	赤魚の野菜あんかけ 糸昆布煮 おぐらのゆかり和え ご飯 けんちん汁 漬物	508	鶏南蛮そば 糸昆布煮 おぐらのゆかり和え ご飯(小) 漬物	549	紫芋ようかん	92
30	日						
31	月	豚肉の塩ダレ炒め かぼちゃの煮物 わかめのナムル ご飯 和風スープ 漬物	536	ナポリタンスパゲティ かぼちゃの煮物 わかめのナムル 汁物 フルーツ	557	紅茶プリン	76