

デイサービスメロディ 令和4年6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	水	豚肉となすの味噌炒め 冬瓜の生姜煮 おくらのナムル ご飯 中華スープ 漬物	571	冷やしぶっかけそうめん 冬瓜の生姜煮 おくらのナムル ご飯(小) 漬物	482	盛り合わせ	
2	木	蒸し鶏のごまだれかけ ピーマンのカレー炒め カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	545	五目うどん ピーマンのカレー炒め カリフラワーのサラダ ご飯(小) 漬物	469	抹茶ようかん	118
3	金	ほきのムニエル トマトソース ほうれん草のソテー マカロニサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	512	きつねきしめん ほうれん草のソテー マカロニサラダ ご飯(小) 漬物	533	ストロベリーゼリー	57
4	土	豚丼 ひじきの煮物 さつまいのヨーグルトサラダ 味噌汁 フルーツ(パイン缶)	648	かき揚げそば ひじきの煮物 さつまいのヨーグルトサラダ ご飯(小) フルーツ(パイン缶)	627	はちみつマドレーヌ	121
5	日						
6	月	八宝菜 シュウマイ きらずサラダ ご飯 中華スープ 漬物	511	味噌ラーメン シュウマイ きらずサラダ ご飯(小) 漬物	620	ほうじ茶プリン (ホイップクリーム)	74
7	火	カレー いんげんのソテー キャベツのサラダ 福神漬 フルーツ(マンゴー缶)	596	焼きうどん いんげんのソテー キャベツのサラダ ご飯(小) フルーツ(マンゴー缶)	427	フルーツのパウンドケーキ	92
8	水	赤魚の煮付け れんこんきんぴら 高野豆腐の煮物 ご飯 味噌汁 漬物	540	梅おろしうどん れんこんきんぴら 高野豆腐の煮物 ご飯(小) 漬物	567	かぼちゃのようかん	103
9	木	あじの梅おろしがけ かぼちゃの煮物 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 フルーツ(もも缶)	545	カレーうどん かぼちゃの煮物 白菜の塩昆布和え ご飯(小) フルーツ(もも缶)	574	オレンジゼリー	57
10	金	油淋鶏風 卵の花 オニオンサラダ ご飯 和風スープ 漬物	581	冷やし中華 卵の花 オニオンサラダ ご飯(小) 漬物	591	プレーンロールケーキ	142
11	土	牛肉と野菜のオイスター炒め カリフラワーのカニ風味あんかけ 冷奴 ご飯 中華風かきたま汁 漬物	573	焼きそば カリフラワーのカニ風味あんかけ 冷奴 ご飯(小) 漬物	479	くずまんじゅう (こしあん)	87
12	日						
13	月	さわらの塩麹焼き 鶏レバーの甘辛煮 チンゲン菜のごま和え ご飯 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	528	月見そば 鶏レバーの甘辛煮 チンゲン菜のごま和え ご飯(小) フルーツ(みかん缶)	542	バームクーヘン	85
14	火	鶏肉の照り焼き 五目豆 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物	564	たぬきそば 五目豆 大根サラダ ご飯(小) 漬物	506	緑茶ようかん	104
15	水	ゴーヤチャンプルー さつまいの煮物 もやしの梅和え ご飯 和風スープ 漬物	560	きつねうどん さつまいの煮物 もやしの梅和え ご飯(小) 漬物	482	コーヒーゼリー	43

デイサービスメロディ 令和4年 6月 献立表

		ごはん食 さばの味噌煮 きんぴらごぼう とろろ ご飯 すまし汁 漬物	エネルギー	めん食 肉きしめん きんぴらごぼう とろろ ご飯(小) 漬物	エネルギー	おやつ	エネルギー
16	木		506		513	苺のマドレーヌ	122
17	金	おろしハンバーグ じゃがいものツナ煮 ほうれん草のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	572	ナポリタンスパゲティ じゃがいものツナ煮 ほうれん草のサラダ ご飯(小) 漬物	593	黒糖まんじゅう	106
18	土	豚肉の甘辛炒め 冬瓜のあんかけ 小松菜のナムル ご飯 中華スープ フルーツ(もも缶)	545	えび天そば 冬瓜のあんかけ 小松菜のナムル ご飯(小) フルーツ(もも缶)	520	苺のミルクプリン (ホイップクリーム)	59
19	日						
20	月	豚肉の生姜醤油炒め かぼちゃの甘煮 もやしナムル ご飯 味噌汁 漬物	590	冷やしぶっかけそうめん かぼちゃの甘煮 もやしナムル ご飯(小) 漬物	539	レモンの水ようかん	115
21	火	ほきのみぞれあんかけ れんごんの煮物 卵豆腐 枝豆とひじきの梅ご飯 味噌汁 フルーツ(マンゴー缶)	522	鶏南蛮うどん れんごんの煮物 卵豆腐 枝豆とひじきの梅ご飯(小) フルーツ(マンゴー缶)	574	チーズとはちみつの パウンドケーキ	92
22	水	ハヤシライス ピーマンソテー 海藻サラダ フルーツ(パイン缶)	638	ちくわ天きしめん ピーマンソテー 海藻サラダ ご飯(小) フルーツ(パイン缶)	525	マンゴープリン (ホイップクリーム)	60
23	木	鶏肉と野菜炒め ひじきの煮物 ごほうサラダ ご飯 和風スープ 漬物	503	冷やし中華 ひじきの煮物 ごほうサラダ ご飯(小) 漬物	550	もみじまんじゅう	107
24	金	赤魚の漬け焼き なすの煮びたし いんげんの辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	517	とろろうどん なすの煮びたし いんげんの辛子マヨ和え ご飯(小) 漬物	555	生クリームパン (チョコ)	153
25	土	メンチカツ 豆腐のかに風味あん スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	562	焼きそば 豆腐のかに風味あん スナップえんどうのサラダ ご飯(小) 漬物	500	ブドウゼリー	57
26	日						
27	月	鶏肉の南蛮漬け 人参しりしり カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	638	五目きしめん 人参しりしり カリフラワーのサラダ ご飯(小) 漬物	512	レモンのパウンドケーキ	88
28	火	豚肉の山椒焼き 白菜の煮びたし おくらのみね茸和え ご飯 味噌汁 漬物	528	梅おろしそば 白菜の煮びたし おくらのみね茸和え ご飯(小) 漬物	489	杏仁豆腐 (ストロベリーソース)	78
29	水	えびカレーピラフ 野菜コロッケ 春雨サラダ コンソメスープ フルーツ(もも缶)	605	たぬきそば 野菜コロッケ 春雨サラダ ご飯(小) フルーツ(もも缶)	655	田舎まんじゅう	108
30	木	さわらの味噌漬け焼き がんもの煮物 いんげんのごま和え 菜めし すまし汁 フルーツ(生オレンジ)	523	ミートソーススパゲティ がんもの煮物 いんげんのごま和え 菜めし(小) フルーツ(生オレンジ)	538	水ようかん	105