






## デイサービスメロディ 令和4年7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	金	豚肉と野菜のさっぱりレモン炒め かぼちゃのおかか煮 おくらサラダ ご飯 卵スープ 漬物	582	冷やしぶっかけそうめん かぼちゃのおかか煮 おくらサラダ ご飯(小) 漬物	585	盛り合わせ	
2	土	ほきのごま焼き なすのそぼろあん 豆腐サラダ ご飯 味噌汁 漬物	539	なめこどろろそば なすのそぼろあん 豆腐サラダ ご飯(小) 漬物	546	苺のマドレーヌ	93
3	日						
4	月	さばの煮付け 里芋の味噌かけ チンゲン菜のごま和え ご飯 すまし汁 漬物	525	ナポリタンスパゲティ 里芋の味噌かけ チンゲン菜のごま和え ご飯(小) 漬物	602	抹茶ようかん	117
5	火	豚肉の生姜焼き風 人参しりしり ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	582	きつねうどん 人参しりしり ひじきのサラダ ご飯(小) 漬物	485	チョコチップバナナの焼き菓子	76
6	水	チキン南蛮 かぼちゃの煮物 小松菜のじゃこサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	628	焼きそば かぼちゃの煮物 小松菜のじゃこサラダ ご飯(小) フルーツ(みかん缶)	464	バームクーヘン	85
7	木	コハダの七夕ちりし寿司 高野豆腐の煮物 パンパンジー風サラダ そうめん汁 フルーツ(パイン缶)	621	ちくわ天そば 高野豆腐の煮物 パンパンジー風サラダ ご飯(小) フルーツ(パイン缶)	605	田舎まんじゅう	
8	金	あじのみぞれあんかけ ひじき煮 きらずサラダ ご飯 和風スープ 漬物	592	肉うどん ひじき煮 きらずサラダ 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)	143
9	土	豚肉の塩ダレ炒め さつま芋の煮物 切干大根のナムル ご飯 中華スープ 漬物	583	しょうゆラーメン さつま芋の煮物 切干大根のナムル ご飯(小) 漬物	551	オレンジゼリー	57
10	日						
11	月	さわらの梅煮 きんぴらごぼう チンゲン菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	515	冷やし中華 きんぴらごぼう チンゲン菜のお浸し ご飯(小) 漬物	535	レモンケーキ	65
12	火	タンダーチキン キャベツのトマト煮 ブロッコリーのサラダ コーンライス 卵スープ フルーツ(マンゴー缶)	502	冷やしぶっかけそうめん キャベツのトマト煮 ブロッコリーのサラダ コーンライス(小) フルーツ(マンゴー缶)	571	アサイーミックスゼリー (ホイップクリーム)	47
13	水	鶏そぼろ丼 じゃがいものツナ煮 いんげんのおかか和え 味噌汁 フルーツ(黄桃缶)	525	かき揚げうどん じゃがいものツナ煮 いんげんのおかか和え ご飯(小) フルーツ(黄桃缶)	483	黒糖まんじゅう	106
14	木	赤魚の野菜あんかけ 卵の花 かぼちゃのヨーグルトサラダ ご飯 すまし汁 漬物	565	梅おろしうどん 卵の花 かぼちゃのヨーグルトサラダ ご飯(小) 漬物	554	緑茶ようかん	103
15	金	豚肉とゴーヤの味噌炒め 冬瓜のカニ風味あんかけ もやしの中華和え ご飯 味噌汁 漬物	502	五目そば 冬瓜のカニ風味あんかけ もやしの中華和え ご飯(小) 漬物	499	コーヒーゼリー	43

		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	土	肉豆腐 ビーマンと竹輪の炒め物 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物	547	たぬきしめん ビーマンと竹輪の炒め物 玉ねぎのポン酢和え ご飯(小) 漬物	469	プレーンケーキ	142	
17	日							
18	月	カレー いんげんのソテー 海藻サラダ 福神漬 フルーツヨーグルト(パイン缶入り)	610	鶏肉そば いんげんのソテー 海藻サラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト(パイン缶入り)	612	かぼちゃプリン (ホイップクリーム)	77	
19	火	あじの梅風味蒲焼き かぼちゃの甘煮 わかめの生姜醤油和え ご飯 花魁のすまし汁 フルーツ(みかん缶)	535	肉うどん かぼちゃの甘煮 わかめの生姜醤油和え ご飯(小) フルーツ(みかん缶)	539	チーズとはちみつ のパウンドケーキ	92	
20	水	ほぎのムニエル バター醤油 カリフラワーの洋風煮 コールスローサラダ ご飯 ミルクスープ 漬物	511	和風スパゲティ カリフラワーの洋風煮 コールスローサラダ ご飯(小) 漬物	571	レモンの水ようかん	114	
21	木	豚カツ 高野豆腐の卵とじ ほうれん草の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	549	なめこおろしそば 高野豆腐の卵とじ ほうれん草の辛子マヨ和え ご飯(小) 漬物	503	ブドウゼリー	57	
22	金	麻婆豆腐 なすの煮びたし もやしと豆腐のサラダ ご飯 中華スープ 漬物	571	月見うどん なすの煮びたし もやしと豆腐のサラダ ご飯(小) 漬物	510	人参マドレーヌ	104	
23	土	土用の丑の日						
24	日							
25	月	豚肉のオニオンソース じゃが芋の煮物 切干大根の中華和え ご飯 かきたま汁 漬物	585	塩ラーメン じゃが芋の煮物 切干大根の中華和え ご飯(小) 漬物	555	もみじまんじゅう	107	
26	火	さわらのレモン醤油照り焼き レンコンのきんぴら 小松菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物	524	たぬきそば レンコンのきんぴら 小松菜のなめ茸和え ご飯(小) 漬物	531	水ようかん	104	
27	水	揚げ豆腐の夏野菜添え 冬瓜のえびあんかけ おぐらのピーナッツ和え ひじきの炊き込みご飯 味噌汁 フルーツ(生オレンジ)	563	五目きしめん 冬瓜のえびあんかけ おぐらのピーナッツ和え ひじきの炊き込みご飯(小) フルーツ(生オレンジ)	477	リンゴゼリー	53	
28	木	牛肉の柳川風煮 さつま揚げの炒め物 わかめの酢の物 ご飯 和風スープ 漬物	619	とろろうどん さつま揚げの炒め物 わかめの酢の物 ご飯(小) 漬物	482	しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)	143	
29	金	さばのごま味噌煮 卵の花 ほうれん草のお浸し ご飯 すまし汁 フルーツ(黄桃缶)	538	梅おろしそば 卵の花 ほうれん草のお浸し ご飯(小) フルーツ(黄桃缶)	543	よもぎまんじゅう	109	
30	土	ハンバーグ(トマトソース) きのこの和風煮 プロッコリーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	507	冷やし中華 きのこの和風煮 プロッコリーのサラダ ご飯(小) 漬物	523	杏仁豆腐 (ストロベリーソース)	60	
31	日	