

デイサービスメロディ 令和4年8月 献立表

		ごはん食 E初キ-	めん食 E初キ-	おやつ	E初キ-
1	月	ほきのムニエルトマトソース ほうれん草のソテー おからポテトサラダ ご飯 卵スープ 漬物	和風スパゲティ ほうれん草のソテー おからポテトサラダ ご飯(小) 漬物	盛り合わせ	
2	火	油淋鶏風 冬瓜のツナ煮 切干大根のサラダ ご飯 中華スープ 漬物	きつねうどん 冬瓜のツナ煮 切干大根のサラダ ご飯(小) 漬物	バームクーヘン	85
3	水	ゴーヤチャンプルー さつま芋のレモン煮 小松菜のごま和え ご飯 和風スープ 漬物	ジャージャー麺 さつま芋のレモン煮 小松菜のごま和え ご飯(小) 漬物	アーモンドミルクプリン (フルーツ)	56
4	木	赤魚の煮付け きんぴらごぼう チンゲン菜のなめ茸和え 炊き込みご飯 味噌汁 フルーツ(マンゴー)	たぬきそば きんぴらごぼう チンゲン菜のなめ茸和え 炊き込みご飯(小) フルーツ(マンゴー)	チョコチップバナナの焼き菓子	76
5	金	海鮮中華炒め なすのそぼろあん 春雨サラダ ご飯 中華スープ 漬物	肉きしめん なすのそぼろあん 春雨サラダ ご飯(小) 漬物	プレーンシフォンケーキ (ホイップクリーム)	105
6	土	カレーライス キャベツのソテー 大根サラダ 福神漬け フルーツヨーグルト(ブルーベリー)	冷やしぶっかけそうめん キャベツのソテー 大根サラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト(ブルーベリー)	アサイーミックスゼリー (ホイップクリーム)	47
7	日				
8	月	ハンバーグきのこあんかけ ビーマンソテー ひじきのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	とろろそば ビーマンソテー ひじきのサラダ ご飯(小) 漬物	フルーツのパウンドケーキ	92
9	火	さばの塩焼き がんもの煮物 ほうれん草のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物	五目きしめん がんもの煮物 ほうれん草のピーナツ和え ご飯(小) 漬物	紅茶プリン (ホイップクリーム)	77
10	水	鶏肉の梅風味照り焼き 里芋の煮っころがし 小松菜のしらす和え ご飯 味噌汁 漬物	焼きそば 里芋の煮っころがし 小松菜のしらす和え ご飯(小) 漬物	黒糖まんじゅう	106
11	木	肉チャーハン シュウマイ もやしのナムル 中華スープ フルーツ(生オレンジ)	塩ラーメン シュウマイ もやしのナムル ご飯(小) フルーツ(生オレンジ)	抹茶ようかん	117
12	金	あじの南蛮漬け 卵の花 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	カレーうどん 卵の花 カリフラワーのサラダ ご飯(小) 漬物	オレンジゼリー (ホイップクリーム)	52
13	土	麻婆厚揚げ 春雨の炒め物 おぐらのボン酢和え ご飯 中華スープ 漬物	ちくわ天そば 春雨の炒め物 おぐらのボン酢和え ご飯(小) 漬物	しっとりキャラメルケーキ (ホイップクリーム)	135
14	日				
15	月	親子丼 大豆の煮物 大根の塩昆布和え 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	焼きうどん 大豆の煮物 大根の塩昆布和え ご飯(小) フルーツ(みかん缶)	苺のミルクプリン (ホイップクリーム)	54

		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	天ぷら盛り合わせ 筑前煮 わかめの酢の物 ご飯 そうめん汁 フルーツ(パイン缶)	577	なめこおろしうどん 筑前煮 わかめの酢の物 ご飯(小) フルーツ(パイン缶)	547	レモンケーキ	65
17	水	さわらの味噌漬け焼き 大根の煮物 おからのサラダ 枝豆ご飯 すまし汁 フルーツ(もも缶)	563	肉うどん 大根の煮物 おからのサラダ 枝豆ご飯(小) フルーツ(もも缶)	571	かぼちゃようかん	102
18	木	メンチカツ 高野豆腐の煮物 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物	526	冷やし中華 高野豆腐の煮物 オニオンサラダ ご飯(小) 漬物	588	コーヒーゼリー	43
19	金	豚肉の香味炒め 白菜の煮びたし かぼちゃのヨーグルトサラダ ご飯 味噌汁 漬物	606	かき揚げそば 白菜の煮びたし かぼちゃのヨーグルトサラダ ご飯(小) 漬物	589	抹茶のロールケーキ	136
20	土	ほきのみぞれあんかけ きんぴらごぼう チンゲン菜のなめ茸和え ご飯 すまし汁 漬物	508	きつねきしめん きんぴらごぼう チンゲン菜のなめ茸和え ご飯(小) 漬物	500	チーズとはちみつの パウンドケーキ	92
21	日						
22	月	赤魚の甘酢あんかけ 切干大根煮 フロッコリーのナムル ご飯 中華風かきたま汁 漬物	515	冷やしぶっかけそうめん 切干大根煮 フロッコリーのナムル ご飯(小) 漬物	539	よもぎまんじゅう	109
23	火	鶏肉の塩麴炒め れんこんの煮物 白菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	550	とろろうどん れんこんの煮物 白菜の和え物 ご飯(小) 漬物	475	水ようかん	104
24	水	木の葉丼 なすの肉味噌かけ 冷奴 すまし汁 フルーツ(みかん缶)	593	しょうゆラーメン なすの肉味噌かけ 冷奴 ご飯(小) フルーツ(みかん缶)	611	リンゴゼリー (ホイップクリーム)	52
25	木	あじの焼き浸し おからとひじきの煮物 さつま芋のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	558	焼きそば おからとひじきの煮物 さつま芋のサラダ ご飯(小) 漬物	572	苺のマドレーヌ	93
26	金	揚げ豆腐のかに風味あん 冬瓜と鶏肉の煮物 人参サラダ 大根葉としらすの混ぜご飯 味噌汁 フルーツ(パイン缶)	562	たぬきそば 冬瓜と鶏肉の煮物 人参サラダ 大根葉としらすの混ぜご飯(小) フルーツ(パイン缶)	522	カスタードワッフル	
27	土	豚肉と野菜のさっぱりレモン炒め かぼちゃのおかか煮 小松菜のごま和え ご飯 味噌汁 漬物	567	月見そば かぼちゃのおかか煮 小松菜のごま和え ご飯(小) 漬物	520	杏仁豆腐 (ストロベリーソース)	60
28	日						
29	月	牛肉の甘辛炒め 高野豆腐の卵とじ 海藻サラダ ご飯 中華スープ 漬物	591	梅おろしうどん(冷) 高野豆腐の卵とじ 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	501	緑茶ようかん	103
30	火	さわらの煮付け 人参の金平 チンゲン菜の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 フルーツ(もも缶)	536	鶏南蛮そば 人参の金平 チンゲン菜の辛子マヨ和え ご飯(小) フルーツ(もも缶)	605	もみじまんじゅう	107
31	水	おからのチキンナゲット きのこソテー スナップえんどうのサラダ ご飯 ミルクスープ 漬物	625	ナポリタンスパゲティ きのこソテー スナップえんどうのサラダ ご飯(小) 漬物	570	マンゴープリン (ホイップクリーム)	52