

デイサービスメロディ 令和4年9月 献立表

		ごはん食 カロリー -	めん食 カロリー -	おやつ	カロリー -		
1	木	カレーライス チンゲン菜のソテー 豆腐サラダ 福神漬け フルールヨーグルト(ブルーベリー)	643	めん食 ちくわうどん チンゲン菜のソテー 豆腐サラダ ご飯(小) フルールヨーグルト(ブルーベリー)	554	盛り合わせ	
2	金	アジフライ 冬瓜のそぼろあん ブロッコリーのサラダ ご飯 卵スープ 漬物	523	きつねうどん 冬瓜のそぼろあん ブロッコリーのサラダ ご飯(小) 漬物	487	オレンジゼリー (ホイップクリーム)	52
3	土	鶏肉のトマト煮込み ピーマンソテー おからポテトサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	606	焼きそば ピーマンソテー おからポテトサラダ ご飯(小) 漬物	525	和栗のマドレーヌ	122
4	日						
5	月	豚肉ときのこのみぞれ煮 さつま揚げの炒め物 小松菜のごま和え ご飯 和風スープ 漬物	559	とろろうどん さつま揚げの炒め物 小松菜のごま和え ご飯(小) 漬物	459	チョコチップバナナの焼き菓子	76
6	火	チキン南蛮 かぼちゃのおかか煮 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物	615	月見そば かぼちゃのおかか煮 人参サラダ ご飯(小) 漬物	515	抹茶ようかん	117
7	水	赤魚の煮付け なすの肉味噌かけ 冷奴 大根葉と干しエビの混ぜご飯 すまし汁 漬物	530	たぬきそば なすの肉味噌かけ 冷奴 大根葉と干しエビの混ぜご飯(小) 漬物	610	フルーツのパウンドケーキ	92
8	木	海鮮中華炒め シュウマイ 大豆もやしのピリ辛ナムル ご飯 中華スープ 漬物	514	塩ラーメン シュウマイ 大豆もやしのピリ辛ナムル ご飯(小) 漬物	601	紅茶プリン (ホイップクリーム)	77
9	金	鶏そぼろ丼 さつま芋の煮物 ひじきのサラダ 味噌汁 フルーツ(生オレンジ)	643	カレーぎしめん さつま芋の煮物 ひじきのサラダ ご飯(小) フルーツ(生オレンジ)	599	プレーンシフォンケーキ (ホイップクリーム)	105
10	土	さわらの照り焼き 里芋の白煮 きのこの塩麹和え ご飯 味噌汁 フルーツ(パイン缶)	518	五目うどん 里芋の白煮 きのこの塩麹和え ご飯(小) フルーツ(パイン缶)	504	田舎まんじゅう (うさぎ)	108
11	日						
12	月	ほきのごま焼き ごぼうきんぴら ほうれん草のなめ茸和え ご飯 味噌汁 フルーツ(マンゴー缶)	504	かき揚げそば ごぼうきんぴら ほうれん草のなめ茸和え ご飯(小) フルーツ(マンゴー缶)	581	抹茶プリン (ホイップクリーム)	68
13	火	ひき肉入りオムレツ じゃが芋の洋風煮 海藻サラダ ご飯 ミルクスープ フルーツ(もも缶)	600	焼きうどん じゃが芋の洋風煮 海藻サラダ ご飯(小) フルーツ(もも缶)	481	チーズとはちみつの パウンドケーキ	92
14	水	鶏肉のスタミナ炒め 冬瓜のツナ煮 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	540	あんかけぎしめん 冬瓜のツナ煮 小松菜のお浸し ご飯(小) 漬物	505	紫芋ようかん	92
15	木	あじの焼き浸し 卵の花 いんげんのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	504	ほうとう風うどん 卵の花 いんげんのごま和え ご飯(小) 漬物	531	黒糖まんじゅう	106

		ごはん食	エ礼ギ-	めん食	エ礼ギ-	おやつ	エ礼ギ-	
16	金	8周年祭 お楽しみ食						
17	土	揚げ豆腐の生姜きのこあんかけ なすとひき肉の甘辛煮 白菜のボン酢和え ご飯 のっぺい汁 漬物	613	鶏南蛮そば なすとひき肉の甘辛煮 白菜のボン酢和え ご飯(小) 漬物	614	リンゴゼリー (ホイップクリーム)	52	
18	日							
19	月	敬老会 お楽しみ食				祝・紅まんじゅう		108
20	火	赤魚の塩麹焼き 切干大根煮 きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	527	五目うどん 切干大根煮 きらずサラダ ご飯(小) 漬物	567	ほうじ茶プリン (ホイップクリーム)	74	
21	水	塩麻婆厚揚げ丼 ブロッコリーのかに風味あんかけ 大豆もやしのナムル わかめと卵のスープ フルーツ(パイン缶)	573	月見うどん ブロッコリーのかに風味あんかけ 大豆もやしのナムル ご飯(小) フルーツ(パイン缶)	497	もみじまんじゅう	107	
22	木	鶏肉の甘酢炒め チンゲン菜の煮びたし れんこんサラダ ご飯 味噌汁 漬物	543	なめこおろしそば チンゲン菜の煮びたし れんこんサラダ ご飯(小) 漬物	502	かぼちゃようかん	102	
23	金	焼きさばのきのこあんかけ 里芋の煮ころがし 人参の白和え ご飯 すまし汁 漬物	506	焼きそば 里芋の煮ころがし 人参の白和え ご飯(小) 漬物	468	ブドウゼリー (ホイップクリーム)	52	
24	土	牛肉の柳川風煮 小松菜と干しエビの炒め物 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物	616	カレーうどん 小松菜と干しエビの炒め物 大根サラダ ご飯(小) 漬物	519	プレーンロールケーキ	142	
25	日							
26	月	鶏肉の治部煮風 なすの味噌かけ チンゲン菜のおかか和え ご飯 和風スープ 漬物	609	梅おろしうどん なすの味噌かけ チンゲン菜のおかか和え ご飯(小) 漬物	514	水ようかん	104	
27	火	ハンバーグ(ケチャップソースかけ) ほうれん草のソテー ごぼうサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	560	和風スパゲティ ほうれん草のソテー ごぼうサラダ ご飯(小) 漬物	582	カスタードワッフル		
28	水	さわらのムニエルきのこバターソース おからとひじきの煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物	585	焼きうどん おからとひじきの煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え 汁物 漬物	460	苺のミルクプリン (ホイップクリーム)	54	
29	木	豚肉の生姜焼き風 冬瓜の干しえびあんかけ 春雨の中華和え 里芋ご飯 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	576	きつねぎしめん 冬瓜の干しえびあんかけ 春雨の中華和え 里芋ご飯(小) フルーツ(みかん缶)	491	よもぎまんじゅう	109	
30	金	豆腐の五目煮 シュウマイ 大豆もやしのごまマヨサラダ ご飯 中華風かきたま汁 フルーツ(もも缶)	602	しょうゆラーメン シュウマイ 大豆もやしのごまマヨサラダ ご飯(小) フルーツ(もも缶)	597	しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)	143	