

デイサービスメロディ 令和4年11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	火	生姜味噌おでん れんこんきんぴら 白菜のゆかり和え ご飯 漬物 	509	たまごそば れんこんきんぴら 白菜のゆかり和え ご飯(小) 漬物	483	盛り合わせ	
2	水	赤魚の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 ひじきの白和え ご飯 味噌汁 マンゴー缶	526	月見そば かぼちゃの煮物 ひじきの白和え ご飯(小) マンゴー缶	547	パームクーヘン (チョコ)	90
3	木	豚肉のオニオンソース ブロッコリーの干しえびあんかけ もやしのナムル ご飯 味噌汁 漬物	535	五目うどん ブロッコリーの干しえびあんかけ もやしのナムル ご飯(小) 漬物	445	抹茶ようかん	118
4	金	海鮮と春雨の炒め物 シュウマイ 切干大根のサラダ ご飯 中華風かきたま汁 漬物	554	しょうゆラーメン シュウマイ 切干大根のサラダ ご飯(小) 漬物	514	ブドウゼリー	54
5	土	ほきのごま焼き ほうれん草の煮びたし きらずサラダ ご飯 味噌汁 オレンジ	535	鶏南蛮うどん ほうれん草の煮びたし きらずサラダ ご飯(小) オレンジ 	552	和菓のマドレーヌ	93
6	日						
7	月	豚肉のブルコギ 大根のかに風味あんかけ 春雨サラダ ご飯 中華スープ 漬物	537	とろろそば 大根のかに風味あんかけ 春雨サラダ ご飯(小) 漬物	470	キャラメルミルクプリン (ホイップクリーム)	61
8	火	あじの蒲焼き 里芋の白煮 ほうれん草のなめ茸和え ご飯 かきたま汁 漬物	538	梅おろしそば 里芋の白煮 ほうれん草のなめ茸和え ご飯(小) 漬物	483	フルーツのパウンドケーキ	87
9	水	鶏むね肉とれんこんの甘辛炒め 高野豆腐の煮物 コールスローサラダ ご飯 味噌汁 漬物	571	カレーきしめん 高野豆腐の煮物 コールスローサラダ ご飯(小) 漬物	518	かぼちゃようかん	103
10	木	ハヤシライス チンゲン菜のソテー 豆サラダ みかん缶 	624	焼きうどん チンゲン菜のソテー 豆サラダ ご飯(小) みかん缶	485	リンゴゼリー	47
11	金	さわらの煮付け なすのそぼろあん いんげんのピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物	525	味噌煮込み風うどん なすのそぼろあん いんげんのピーナツ和え ご飯(小) 漬物	553	プレーンロールケーキ	142
12	土	揚げ出し豆腐 切り干し大根の煮物 春菊のお浸し 干しエビの混ぜご飯 すまし汁 もも缶	575	ソース焼きそば 切り干し大根の煮物 春菊のお浸し 干しエビの混ぜご飯(小) もも缶	517	焼きいも	76
13	日						
14	月	鶏肉の照り焼き さつま芋の甘煮 白菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	553	かき揚げうどん さつま芋の甘煮 白菜のおかか和え ご飯(小) 漬物	554	田舎まんじゅう 	108
15	火	メンチカツの卵どじ 小松菜のソテー 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物	593	どんこつラーメン 小松菜のソテー 大根サラダ ご飯(小) 漬物	446	水ようかん	105

		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	水	さばの塩焼き 里芋の煮っころがし 小松菜と干しエビのお浸し きのこの炊き込みご飯 すまし汁 パイン缶	514	鶏南蛮そば 里芋の煮っころがし 小松菜と干しエビのお浸し きのこの炊き込みご飯(小) パイン缶	552	さつまいもとりんごの パウンドケーキ	73
17	木	鶏むね肉のガーリックバター炒め なすの煮びたし キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	549	あんかけそば なすの煮びたし キャベツのゆかり和え ご飯(小) 漬物	559	かぼちゃプリン (ホイップクリーム)	77
18	金	ピビンバ丼 ピーマンと竹輪の炒め物 オニオンサラダ 中華スープ マンゴー缶	507	五目うどん ピーマンと竹輪の炒め物 オニオンサラダ ご飯(小) マンゴー缶	477	よもぎ饅頭	103
19	土	赤魚の煮付け きんぴらごぼう チンゲン菜の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	510	肉きしめん きんぴらごぼう チンゲン菜の辛子マヨ和え ご飯(小) 漬物	512	抹茶シフォンケーキ (ホイップクリーム)	104
20	日						
21	月	あじの焼き浸し がんもの煮物 ほうれん草のビーナッツ和え ご飯 豚汁 漬物	502	梅おろしうどん がんもの煮物 ほうれん草のビーナッツ和え ご飯(小) 漬物	492	紫芋ようかん	92
22	火	カレーライス キャベツのソテー 海藻サラダ 福神漬 フルーツヨーグルト	609	ちくわ天そば キャベツのソテー 海藻サラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト	522	もみじまんじゅう	107
23	水	煮込みハンバーグ 人参のグラッセ もやしのごまマヨサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	590	卵とじうどん 人参のグラッセ もやしのごまマヨサラダ ご飯(小) 漬物	531	抹茶プリン (ホイップクリーム)	76
24	木	さわらの漬け焼き 里芋の味噌かけ 春菊の白和え 夕焼けご飯 すまし汁 パイン缶	507	きつねきしめん 里芋の味噌かけ 春菊の白和え 夕焼けご飯(小) パイン缶	520	栗田舎まんじゅう	118
25	金	鶏肉ときのこのみぞれ煮 れんこんのソテー 卵豆腐 ご飯 味噌汁 漬物	544	たぬきそば れんこんのソテー 卵豆腐 ご飯(小) 漬物	498	しっとりキャラメルケーキ (ホイップクリーム)	133
26	土	豚肉の塩ダレ炒め カリフラワーのかに風味あんかけ 春雨の酢の物 ご飯 中華スープ 漬物	521	ほうとう風うどん カリフラワーのかに風味あんかけ 春雨の酢の物 ご飯(小) 漬物	463	コーヒーゼリー	53
27	日						
28	月	麻婆厚揚げ チンゲン菜の中華炒め ごぼうサラダ ご飯 中華スープ 漬物	561	和風スパゲティ チンゲン菜の中華炒め ごぼうサラダ ご飯(小) 漬物	533	栗のパウンドケーキ	90
29	火	ほきのムニエルのごバターソース ひじきの煮物 きらずサラダ ご飯 和風スープ 漬物	576	味噌煮込み風うどん ひじきの煮物 きらずサラダ ご飯(小) 漬物	586	アーモンドミルクプリン (ストロベリーソース)	58
30	水	豚丼 ピーマンと干しエビのソテー 大根の塩昆布和え 味噌汁 もも缶	527	とろろうどん ピーマンと干しエビのソテー 大根の塩昆布和え ご飯(小) もも缶	443	焼きいも	109