

デイサービスメロディ 令和4年12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	木	鶏肉とかぶのクリーム煮 ほうれん草のソテー 海藻サラダ ご飯 漬物 	548	カレーうどん ほうれん草のソテー 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	492	盛り合わせ		
2	金	赤魚の塩焼焼き なすの肉味噌かけ 春菊の白和え ご飯 すまし汁 漬物	501	焼きそば なすの肉味噌かけ 春菊の白和え ご飯(小) 漬物	592	 パームクーヘン (チョコ)	90	
3	土	豚肉の生姜焼き風 卵の花 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物	566	えび天そば 卵の花 わかめの酢の物 ご飯(小) 漬物	527	抹茶のロールケーキ	149	
4	日							
5	月	あじの南蛮漬け ふろふき大根 おからホトサラダ ご飯 すまし汁 漬物	547	肉そば ふろふき大根 おからホトサラダ ご飯(小) 漬物	540	紅茶プリン (ホイップクリーム)	77	
6	火	鶏むね肉のスタミナ炒め かぼちゃのおかか煮 いんげんのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	552	きつねうどん かぼちゃのおかか煮 いんげんのごま和え ご飯(小) 漬物	455	チョコチップバナナの焼菓子	76	
7	水	カレーライス きのこソテー ブロッコリーのサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	608	ちくわ天そば きのこソテー ブロッコリーのサラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト	560	水ようかん	105	
8	木	 さばの味噌煮 きんぴらごぼう 卵豆腐 ご飯 すまし汁 もも缶	520	焼きうどん きんぴらごぼう 卵豆腐 ご飯(小) もも缶	489	ブドウゼリー	54	
9	金	揚げ豆腐のかに風味あんかけ 冬瓜のツナ煮 小松菜のお浸し 炊き込みご飯 味噌汁	578	月見きしめん 冬瓜のツナ煮 小松菜のお浸し 炊き込みご飯(小)	521	 和菓のマドレーヌ	93	
10	土	チーズ入りミートオムレツ ピーマンの和風煮 もやしのごまマヨサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	562	とろろそば ピーマンの和風煮 もやしのごまマヨサラダ ご飯(小) 漬物	504	フルーツのパウンドケーキ	87	
11	日							
12	月	豚肉と大根の甘辛煮 さつま揚げの炒め物 おぐらの梅和え ご飯 味噌汁 漬物	533	たぬきそば さつま揚げの炒め物 おぐらの梅和え ご飯(小) 漬物	494	 パームクーヘン	92	
13	火	海鮮中華丼 シュウマイ 春雨サラダ 中華風かきたま汁 もも缶 	552	しょうゆラーメン シュウマイ 春雨サラダ ご飯(小) もも缶	554	かぼちゃようかん	103	
14	水	たらのフライ ほうれん草のソテー 豆サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	578	ほうとう風きしめん ほうれん草のソテー 豆サラダ ご飯(小) 漬物	509	カスタードワッフル	103	
15	木	鶏むね肉のオイマヨ炒め おからとひじきの煮物 チンゲン菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	546	焼きそば おからとひじきの煮物 チンゲン菜のお浸し ご飯(小) 漬物	473	苺のミルクプリン イップクリーム) (ホ	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	金	ビーフシチュー フロッコリーのソテー 白菜とチーズのサラダ ご飯 オレンジ	542	ナポリタンスパゲティ フロッコリーのソテー 白菜とチーズのサラダ ご飯(小) オレンジ	554	栗田舎まんじゅう	118
17	土	さわらのみぞれあんかけ なすの煮びたし 小松菜のピーナッツ和え 豚ひき肉入り生妻ご飯 味噌汁	591	五目うどん なすの煮びたし 小松菜のピーナッツ和え 豚ひき肉入り生妻ご飯(小)	496	しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)	141
18	日						
19	月	鶏そぼろ丼 かぶと油揚げの煮物 ほうれん草の磯和え 味噌汁 マンゴー缶	605	どろろうどん かぶと油揚げの煮物 ほうれん草の磯和え ご飯(小) マンゴー缶	472	抹茶ようかん	118
20	火	ぶりの照り焼き がんもの煮物 チンゲン菜と干しエビのお浸し ご飯 味噌汁 漬物	526	あんかけしめん がんもの煮物 チンゲン菜と干しエビのお浸し ご飯(小) 漬物	518	もみじまんじゅう	107
21	水	おでん れんごんのソテー 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物	539	鶏兩蜜そば れんごんのソテー 白菜の塩昆布和え ご飯(小) 漬物	516	キャラメルミルクプリン (ホイップクリーム)	61
22	木	回鍋肉 かぼちゃの煮物 もやしのどり辛ナムル ご飯 中華スープ 漬物	557	月見うどん かぼちゃの煮物 もやしのどり辛ナムル ご飯(小) 漬物	482	よもぎまんじゅう	109
23	金	ほきの野菜あんかけ 切干大根煮 きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	572	たぬきそば 切干大根煮 きらずサラダ ご飯(小) 漬物	588	 チョコとクランベリーの パウンドケーキ	73
24	土		赤飯 天ぶらの盛り合わせ きのこの洋風煮 にんじんサラダ 茶碗蒸し オレンジ			お楽しみケーキ	178
25	日						
26	月	さわらの漬け焼き 筑前煮 小松菜の辛子マヨ和え わかめご飯 味噌汁	541	カレーしめん 筑前煮 小松菜の辛子マヨ和え わかめご飯(小)	581	レモンケーキ	65
27	火	豚肉のオニオンソース ほうれん草の煮びたし 大根のおかか和え ご飯 和風スープ 漬物	524	ほうとう風うどん ほうれん草の煮びたし 大根のおかか和え ご飯(小) 漬物	465	抹茶プリン (ホイップクリーム)	76
28	水	親子煮 冬瓜の生妻あんかけ ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 漬物	558	味噌煮込み風うどん 冬瓜の生妻あんかけ ごぼうサラダ ご飯(小) 漬物	484	栗のパウンドケーキ	90
29	木	あじの蒲焼き なすのさっぱり煮 白菜の磯和え ご飯 けんちん汁 漬物	577	肉そば なすのさっぱり煮 白菜の磯和え ご飯(小) 漬物	526	 紫芋ようかん	92
							