

デイサービスメロディ 令和5年1月 献立表

		ごはん食	エレルギー	めん食	エレルギー	おやつ	エレルギー
1	日	<div style="text-align: center;"> <p>明けまして おめでとう ございます</p> </div>					
2	月						
3	火						
4	水	カツ丼 里芋の白煮 白菜のサラダ 味噌汁 漬物	594	山菜きしめん 里芋の白煮 白菜のサラダ ご飯(小) 漬物	594	今川焼き	68
5	木	さばの煮付け きのごソテー おくらの塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物	516	ちくわうどん きのごソテー おくらの塩昆布和え ご飯(小) 漬物	516	ミニバックカスタードワッフル	89
6	金	鶏むね肉の塩麴炒め ひじきの煮物 チンゲン菜のお浸し ご飯 味噌汁 マンゴー缶	563	あんかけそば ひじきの煮物 チンゲン菜のお浸し ご飯(小) マンゴー缶	543	苺のミルクプリン (ホイップクリーム)	54
7	土	豚肉のバター醤油炒め さつま揚げの煮物 緑豆もやしのナムル ご飯 コンソメスープ 漬物	531	とろろきしめん さつま揚げの煮物 緑豆もやしのナムル ご飯(小) 漬物	470	チョコチップバナナの焼菓子	76
8	日						
9	月	鶏もも肉の照り焼き 大豆のトマト煮 切干大根のごま和え ご飯 味噌汁 漬物	542	味噌煮込み風うどん 大豆のトマト煮 切干大根のごま和え ご飯(小) 漬物	496	さつまいもとりんごの パウンドケーキ	73
10	火	厚揚げとひき肉の炒め物 冬瓜の生妻あんかけ フロッコリーの醤油マヨ和え ご飯 中華スープ 漬物	544	五日そば 冬瓜の生妻あんかけ フロッコリーの醤油マヨ和え ご飯(小) 漬物	489	緑茶ようかん	104
11	水	さわらの味噌煮 卵の花 ほうれん草のわさび和え ご飯 かきたま汁 もも缶	500	鶏南蛮うどん 卵の花 ほうれん草のわさび和え ご飯(小) もも缶	498	ぜんざい	177
12	木	なすと鶏むね肉の甘辛丼 れんこんの白煮 もやしの中華風サラダ 中華スープ パイン缶	623	とんこつラーメン れんこんの白煮 もやしの中華風サラダ ご飯(小) フルーツ	501	ブドウゼリー	54
13	金	ポークチャップ きのこの洋風煮 マカロニサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	575	月見きしめん きのこの洋風煮 マカロニサラダ ご飯(小) 漬物	518	よもぎまんじゅう	109
14	土	あじの竜田揚げ かぼちゃの煮物 いんげんの磯和え 干しエビの混ぜご飯 味噌汁	498	肉うどん かぼちゃの煮物 いんげんの磯和え 干しエビの混ぜご飯(小)	466	抹茶のロールケーキ	149
15	日						

		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	月	たらの野菜あんかけ 高野豆腐の煮物 小松菜のお浸し ご飯 豚汁 みかん缶	501	カレーきしめん 高野豆腐の煮物 小松菜のお浸し ご飯(小) みかん缶	509	田舎まんじゅう	61
17	火	親子丼 里芋の煮物 大根の甘酢和え 味噌汁 漬物	552	きつねうどん 里芋の煮物 大根の甘酢和え ご飯(小) 漬物	435	バームクーヘン	103
18	水	揚げ出し豆腐 さつまいもの甘煮 フロッキーのおかか和え 鶏ごぼうの炊き込みご飯 味噌汁	596	梅おろしそば さつまいもの甘煮 フロッキーのおかか和え 鶏ごぼうの炊き込みご飯(小)	546	紫芋ようかん	92
19	木	 豚肉のブルコギ 根菜の煮物 豆サラダ ご飯 すまし汁 漬物	567	焼きうどん 根菜の煮物 豆サラダ ご飯(小) 漬物	413	フルーツのパウンドケーキ	108
20	金	赤魚の生姜煮 厚揚げのそぼろあん 海藻サラダ ご飯 きくらげと卵のスープ マンゴー缶	512	ほうとう風うどん 厚揚げのそぼろあん 海藻サラダ ご飯(小) マンゴー缶	490	苺マドレーヌ	92
21	土	海鮮塩炒め シュウマイ おからホトサラダ ご飯 中華スープ 漬物	519	和風スパゲティ シュウマイ おからホトサラダ ご飯(小) 漬物	576	チョコとクランベリーの パウンドケーキ	73
22	日						
23	月	カレー いんげんと卵の炒め物 おぐらのサラダ 福神漬 フルーツヨーグルト(パイン缶)	616	かき揚げそば いんげんと卵の炒め物 おぐらのサラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト(パイン缶)	565	もみじまんじゅう	107
24	火	さばのごま焼き がんもの煮物 白菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	567	肉きしめん がんもの煮物 白菜の和え物 ご飯(小) 漬物	532	ほうじ茶プリン(ホイップクリーム)	74
25	水	鶏もも肉のトマトソースかけ きのこソテー ピーマンのマリネ ご飯 ミルクコンソメスープ 漬物	529	とろろうどん きのこソテー ピーマンのマリネ ご飯(小) 漬物	441	黒糖まんじゅう	107
26	木	あじの南蛮漬け 切干大根煮 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	507	たぬききしめん 切干大根煮 小松菜と干しエビの和え物 ご飯(小) 漬物	449	抹茶ようかん	118
27	金	鶏むね肉の唐揚げ 卵の花 おぐらの梅和え ご飯 味噌汁 漬物	516	焼きそば 卵の花 おぐらの梅和え ご飯(小) 漬物	603	 レモンケーキ	65
28	土	麻婆豆腐 なすの煮びたし もやしの醤油マヨ和え ご飯 中華スープ 生オレンジ	612	なめこおろしうどん なすの煮びたし もやしの醤油マヨ和え ご飯(小) 生オレンジ	533	しっとりキャラメルケーキ (ホイップクリーム)	133
29	日						
30	月	赤魚のタルタル焼き かぼちゃの煮物 春雨の中華和え ご飯 味噌汁 漬物	525	月見そば かぼちゃの煮物 春雨の中華和え ご飯(小) 漬物	532	紅茶プリン(ホイップクリーム)	77
31	火	豚肉の生姜焼き風 おからとひじきの煮物 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物	547	味噌煮込み風うどん おからとひじきの煮物 大根サラダ ご飯(小) 漬物	477	栗のパウンドケーキ	90