












デイサービスメロディ 令和5年2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	水	鶏肉のさっぱり煮 いんげんと卵の炒め物 白菜とかまぼこのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	571	カレーきしめん いんげんと卵の炒め物 白菜とかまぼこのサラダ ご飯(小) 漬物	522	三種盛り	
2	木	アジフライ キャベツとウインナーの炒め物 チンゲン菜の辛子和え ご飯 味噌汁 みかん缶 ちらし寿司 五目豆	521	五目うどん キャベツとウインナーの炒め物 チンゲン菜の辛子和え ご飯(小) みかん缶	491	田舎まんじゅう	108
3	金	フロッコリーサラダ いわしのつみれ汁 みかん 	548	鶏南蛮そば 五目豆 フロッコリーサラダ ご飯(小) みかん	549	黒豆ようかん 	90
4	土	和風ハンバーグ チンゲン菜と干しエビのソテー かぼちゃサラダ ご飯 味噌汁 漬物	571	焼きそば チンゲン菜と干しエビのソテー かぼちゃサラダ ご飯(小) 漬物 	656	ブドウゼリー	54
5	日	...      ...					
6	月	中華風玉子焼き 白菜と干しエビのあつさり煮 人参サラダ ご飯 中華スープ パン缶	506	ナポリタンスパゲティ 白菜と干しエビのあつさり煮 人参サラダ ご飯(小) パン缶	533	バームクーヘン (チョコ)	90
7	火	白身魚フライと野菜コロッケ きのこのバター醤油炒め オーロソースのマカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物	594	とろろうどん きのこのバター醤油炒め オーロソースのマカロニサラダ ご飯(小) 漬物 	482	抹茶プリン (ホイップクリーム)	76
8	水	回鍋肉 小松菜の煮びたし 切干大根のナムル ご飯 中華スープ 漬物	548	たぬきそば 小松菜の煮びたし 切干大根のナムル ご飯(小) 漬物	483	フルーツのパウンドケーキ	87
9	木	チキン南蛮 かぼちゃの煮物 れんこんサラダ ご飯 味噌汁  漬物	641	月見きしめん かぼちゃの煮物 れんこんサラダ ご飯(小) 漬物	513	水ようかん	105
10	金	さばの煮付け 人参の金平 カリフラワーのゆかり和え 菜めし 豚汁	512	味噌煮込み風うどん 人参の金平 カリフラワーのゆかり和え 菜めし(小)	479	よもぎまんじゅう	109
11	土	カレーライス ほうれん草のソテー もやしのサラダ 福神漬 フルーツヨーグルト	630	肉そば ほうれん草のソテー もやしのサラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト	603	プレーンロールケーキ	143
12	日						
13	月	豚肉の生姜焼き風 さつま芋の煮物 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	592	きず天きしめん さつま芋の煮物 いんげんのサラダ ご飯(小) 漬物	519	ほうじ茶プリン (ホイップクリーム)	74
14	火	海鮮と春雨の炒め物 大根のゆず味噌かけ フロッコリーのごま和え ご飯 中華風かきたま汁 もも缶	516	塩ラーメン 大根のゆず味噌かけ フロッコリーのごま和え ご飯(小) もも缶	422	チョコとクランベリーの パウンドケーキ	73
15	水	たらのごま焼き ミニコロッケ きらずサラダ ご飯 すまし汁 漬物	543	あんかけそば ミニコロッケ きらずサラダ ご飯(小) 漬物 	626	緑茶ようかん	104

		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	木	鶏肉の唐揚げ 冬瓜の生姜煮 豆腐サラダ ご飯 味噌汁 マンゴー缶	624	カレーうどん 冬瓜の生姜煮 豆腐サラダ ご飯(小) マンゴー缶	534	バームクーヘン	92
17	金	煮込みハンバーグ チンゲン菜のソテー もやしのごまマヨサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	554	和風スパゲティ チンゲン菜のソテー もやしのごまマヨサラダ ご飯(小) 漬物	539	しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)	141
18	土	揚げ出し豆腐 根菜の煮物 ブロッコリーのピーナツ和え 干しエビの混ぜご飯 味噌汁	527	卵とじうどん 根菜の煮物 ブロッコリーのピーナツ和え 干しエビの混ぜご飯(小)	485	オレンジゼリー	56
19	日						
20	月	鶏肉の塩昆布炒め さつま芋の甘煮 ほうれん草のサラダ ご飯 すまし汁 漬物	576	月見そば さつま芋の甘煮 ほうれん草のサラダ ご飯(小) 漬物	561	栗のパウンドケーキ	90
21	火	豚かつ 高野豆腐の卵とじ ぜんまいのナムル ご飯 のっぺい汁 みかん缶	535	たぬきしめん 高野豆腐の卵とじ ぜんまいのナムル ご飯(小) みかん缶	500	紫芋ようかん	92
22	水	豆腐ステーキ野菜あんかけ れんこんのソテー スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 パイン缶	562	肉うどん れんこんのソテー スナップえんどうのサラダ ご飯(小) パイン缶	531	黒糖まんじゅう	107
23	木	さばの味噌煮 きんぴらごぼう 白菜の甘酢和え ご飯 きくらげと卵のスープ 漬物	516	しょうゆラーメン きんぴらごぼう 白菜の甘酢和え ご飯(小) 漬物	484	苺のミルクプリン (ホイップクリーム)	54
24	金	すき焼き風煮 さつま揚げの炒め物 卵豆腐 ご飯 和風スープ 漬物	567	梅おろしうどん さつま揚げの炒め物 卵豆腐 ご飯(小) 漬物	469	カスタードワッフル	103
25	土	鶏肉の菾田揚げ 五目豆 もやしの中華風サラダ ご飯 味噌汁 漬物	585	ほうとう風うどん 五目豆 もやしの中華風サラダ ご飯(小) 漬物	518	苺のマドレーヌ	92
26	日						
27	月	あじの南蛮漬け 白菜と干しエビのあっさり煮 チンゲン菜のサラダ ご飯 味噌汁 マンゴー缶	535	きつねうどん 白菜と干しエビのあっさり煮 チンゲン菜のサラダ ご飯(小) マンゴー缶	469	抹茶ようかん	118
28	火	豚肉の柳川風煮 いんげんのソテー カリフラワーの梅和え ご飯 和風スープ 漬物	554	かき揚げそば いんげんのソテー カリフラワーの梅和え ご飯(小) 漬物	563	レモンケーキ	65

