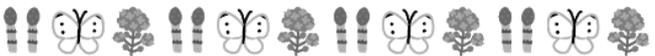


デイサービスメロディ 令和5年3月 献立表

		ごはん食 海鮮と白菜のクリーム煮	エネルギー	めん食 焼きそば	エネルギー	おやつ	エネルギー
1	水	五目春雨 おくらのツナマヨ和え ご飯 コンソメスープ 漬物	534	五目春雨 おくらのツナマヨ和え ご飯(小) 漬物	569	三種盛り	
2	木	たらの野菜あんかけ スナップえんどうの卵とじ ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 漬物	516	鶏南蛮うどん スナップえんどうの卵とじ ごぼうサラダ ご飯(小) 漬物	532	パームクーヘン (チョコ)	90
3	金	春ちらし寿司 れんこんの煮物 キャベツのサラダ すまし汁 みかん缶 	589	山菜おろしきしめん れんこんの煮物 キャベツのサラダ ご飯(小) みかん缶	552	祝・紅まんじゅう	100
4	土	葱塩豚丼 湯豆腐 人参のごまマヨサラダ 味噌汁 漬物	567	キス天うどん 湯豆腐 人参のごまマヨサラダ ご飯(小) 漬物	525	抹茶のロールケーキ	149
5	日						
6	月	赤魚の煮付け チンゲン菜と干しエビの炒め物 キャベツの和え物 山菜ご飯 味噌汁 パイン缶	520	肉うどん チンゲン菜と干しエビの炒め物 キャベツの和え物 山菜ご飯(小) パイン缶	518	フルーツのパウンドケーキ	87
7	火	親子煮 小松菜の煮びたし 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物	572	塩ラーメン 小松菜の煮びたし 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	432	杏仁豆腐 (ストロベリーソース)	99
8	水	ビビンバ丼 ふるふき大根 春雨サラダ 中華スープ もも缶	508	きつねきしめん ふるふき大根 春雨サラダ ご飯(小) もも缶	494	田舎まんじゅう	108
9	木	アジフライ いんげんと卵の炒め物 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物	516	五目そば いんげんと卵の炒め物 オニオンサラダ ご飯(小) 漬物 	521	水ようかん	105
10	金	豆腐ステーキきのこあんかけ 切干大根煮 スパゲティサラダ ご飯 すまし汁 漬物	546	えび天うどん 切干大根煮 スパゲティサラダ ご飯(小) 漬物	542	オレンジゼリー	56
11	土	鶏むね肉のオイマヨ炒め れんこんの白煮 ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁 漬物	547	カレーうどん れんこんの白煮 ほうれん草のごま和え ご飯(小) 漬物	489	しっとりキャラメルケーキ (ホイップクリーム)	133
12	日						
13	月	真だくさんの玉子焼き ピーマンと干しエビのソテー 白菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	501	山菜おろしうどん ピーマンと干しエビのソテー 白菜の和え物 ご飯(小) 漬物	447	苺のミルクプリン (ホイップクリーム)	54
14	火	たらのムニエルクリームソースかけ スパゲティソテー ブロッコリーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	515	卵とじそば スパゲティソテー ブロッコリーのサラダ ご飯(小) 漬物	575	チョコチップバナナの焼菓子	76
15	水	鶏肉の照り焼き 竹輪の煮物 もやしと豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	561	焼きうどん 竹輪の煮物 もやしと豆苗のサラダ ご飯(小) 漬物	487	抹茶ようかん	118

		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	カレーライス 小松菜のソテー ピーマンのじゃこサラダ 福神漬 フルーツヨーグルト	576	ナポリダンスパゲティ 小松菜のソテー ピーマンのじゃこサラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト	534	桜田舎まんじゅう	118
17	金	さばの梅煮 春雨の炒め物 もやしのピリ辛和え ご飯 豚汁 漬物	519	あんかけそば 春雨の炒め物 もやしのピリ辛和え ご飯(小) 漬物	531	プレーンロールケーキ	143
18	土	海鮮中華炒め じゃが芋のそぼろあん きらずサラダ ご飯 中華スープ オレンジ	543	とんこつラーメン じゃが芋のそぼろあん きらずサラダ ご飯(小) オレンジ	590	ストロベリーゼリー	53
19	日						
20	月	豚肉と白菜のうま煮 ピーマンと竹輪の炒め物 チンゲン菜のナムル ご飯 味噌汁 マンゴー缶	550	かき揚げそば ピーマンと竹輪の炒め物 チンゲン菜のナムル ご飯(小) マンゴー缶	590	バームクーヘン	92
21	火	海鮮と春雨の炒め物 かぼちゃの煮物 豆サラダ ご飯 中華風かきたま汁 漬物	561	肉うどん かぼちゃの煮物 豆サラダ ご飯(小) 漬物	505	桜ようかん	88
22	水	たらのフライと野菜コロッケ 鶏レバーの甘辛煮 カリフラワーのゆかり和え ご飯 和風スープ 漬物	565	しょうゆラーメン 鶏レバーの甘辛煮 カリフラワーのゆかり和え ご飯(小) 漬物	496	もみじ饅頭	103
23	木	鶏そぼろ丼 さつまいもの炒め物 もやしのナムル 味噌汁 みかん缶	613	カレーきしめん さつまいもの炒め物 もやしのナムル ご飯(小) みかん缶	553	 抹茶プリン (ホイップクリーム)	76
24	金	ハンバーグ 切干大根煮 春雨の中華和え ご飯 味噌汁 漬物	547	五目うどん 切干大根煮 春雨の中華和え ご飯(小) 漬物	475	よもぎまんじゅう	109
25	土	揚げ出し豆腐 肉じゃが 小松菜のなめ茸和え 干しエビの混ぜご飯 味噌汁	554	月見そば 肉じゃが 小松菜のなめ茸和え 干しエビの混ぜご飯(小)	531	モカロールケーキ	134
26	日						
27	月	鶏もも肉のトマトソースかけ れんこんのソテー かぼちゃサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	567	和風スパゲティ れんこんのソテー かぼちゃサラダ ご飯(小) 漬物	582	苺ようかん	98
28	火	豚かつ ひじきと大豆の煮物 玉ねぎのボン酢和え ご飯 味噌汁 パン缶	502	梅おろしうどん ひじきと大豆の煮物 玉ねぎのボン酢和え ご飯(小) パン缶	469	黒糖まんじゅう	107
29	水	麻婆豆腐 白菜の煮びたし 大根の甘酢和え ご飯 中華スープ 漬物	502	たぬきそば 白菜の煮びたし 大根の甘酢和え ご飯(小) 漬物	464	 紅茶プリン (ホイップクリーム)	77
30	木	さばの幽庵焼き たけのこと鶏肉の煮物 ほうれん草のなめ茸和え ご飯 かきたま汁 漬物	546	焼きそば たけのこと鶏肉の煮物 ほうれん草のなめ茸和え ご飯(小) 漬物	532	レモンケーキ	65
31	金	牛肉のブルコギ ブロッコリーの干しエビあんかけ 白菜のゆかり和え ご飯 中華スープ もも缶	565	とろろうどん ブロッコリーの干しエビあんかけ 白菜のゆかり和え ご飯(小) もも缶	444	苺のマドレーヌ	92