

デイサービスメロディ 令和5年5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	月	鶏肉のガリ бата炒め 根菜の煮物 アスパラのサラダ ご飯 和風スープ 漬物	522	あんかけそば 根菜の煮物 アスパラのサラダ ご飯(小) 漬物	526	三種盛り	
2	火	味噌カツ きのこと卵の炒め物 小松菜のごま和え ご飯 すまし汁 漬物	543	きつねうどん きのこと卵の炒め物 小松菜のごま和え ご飯(小) 漬物	469	田舎まんじゅう	108
3	水	麻婆豆腐 五日春雨 チンゲン菜のナムル ご飯 中華スープ 漬物	541	焼きそば 五日春雨 チンゲン菜のナムル ご飯(小) 漬物	491	抹茶ようかん	118
4	木	さばの塩焼き 冬瓜のそぼろあん おからのサラダ ご飯 のっぺい汁 みかん缶	603	卵とじきしめん 冬瓜のそぼろあん おからのサラダ ご飯(小) みかん缶	598	ブドウゼリー	54
5	金	肉ちらし寿司 若竹煮 冷奴 すまし汁 パン缶	637	梅おろしうどん 若竹煮 冷奴 ご飯(小) パン缶	500	プレーンロールケーキ	143
6	土	鶏肉の照り焼き 五目豆 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	560	かき揚げそば 五目豆 カリフラワーのサラダ ご飯(小) 漬物	590	バームクーヘン (チョコ)	90
7	日						
8	月	あじの蒲焼き 高野豆腐の卵とじ ほうれん草と干しエビの和え物 たけのこご飯 味噌汁	590	肉うどん 高野豆腐の卵とじ ほうれん草と干しエビの和え物 たけのこご飯(小)	533	オレンジゼリー	56
9	火	豚肉の山椒焼き カリフラワーのかに風味あんかけ 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物	549	五目きしめん カリフラワーのかに風味あんかけ 人参サラダ ご飯(小) 漬物	437	レモンの水ようかん	115
10	水	海鮮中華炒め シューマイ もやしのサラダ ご飯 中華スープ マンゴー缶	568	山菜おろしそば シューマイ もやしのサラダ ご飯(小) マンゴー缶	580	フルーツのパウンドケーキ	87
11	木	たらの味噌漬け焼き 厚揚げのそぼろあん さつま芋のサラダ ご飯 すまし汁 漬物	533	ちくわ天うどん 厚揚げのそぼろあん さつま芋のサラダ ご飯(小) 漬物	597	かぼちゃプリン (ホイップクリーム)	77
12	金	鶏肉の香味焼き かぼちゃの煮物 小松菜のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物	611	焼きうどん かぼちゃの煮物 小松菜のピーナツ和え ご飯(小) 漬物	458	よもぎまんじゅう	109
13	土	ビビンバ丼 白菜と干しエビの煮物 カリフラワーのゆかり和え きくらげと卵のスープ パン缶	514	とろろそば 白菜と干しエビの煮物 カリフラワーのゆかり和え ご飯(小) パン缶	479	しっとりキャラメルケーキ (ホイップクリーム)	133
14	日						
15	月	赤魚の煮付け きんぴらごぼう かぼちゃのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	514	月見そば きんぴらごぼう かぼちゃのサラダ ご飯(小) 漬物	575	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	火	鶏そぼろ丼 ぜんまいの煮物 キャベツのサラダ すまし汁 オレンジ	553	しょうゆラーメン ぜんまいの煮物 キャベツのサラダ ご飯(小) オレンジ	476	バームクーヘン	92	
17	水	豚肉と根菜の甘辛煮 ブロッコリーの干しエビあんかけ 冷奴 ご飯 味噌汁 マンゴー缶	583	五目うどん ブロッコリーの干しエビあんかけ 冷奴 ご飯(小) マンゴー缶	482	ほうじ茶プリン (ホイップクリーム)	74	
18	木	白身魚のフライと野菜コロッケ 玉ねぎの卵とじ もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物	612	焼きそば 玉ねぎの卵とじ もやしのピリ辛和え ご飯(小) 漬物	533	黒糖まんじゅう	107	
19	金	豆腐ステーキきのこあんかけ 鶏レバーの甘辛煮 切干大根のサラダ ご飯 若竹汁 漬物	544	あんかけきしめん 鶏レバーの甘辛煮 切干大根のサラダ ご飯(小) 漬物	579	しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)	141	
20	土	ごぼう入り鶏つくね ピーマンと竹輪の炒め物 白菜のサラダ 干しエビと揚げ玉の混ぜご飯 味噌汁	610	卵とじそば ピーマンと竹輪の炒め物 白菜のサラダ 干しエビと揚げ玉の混ぜご飯(小)	589	ストロベリーゼリー	53	
21	日							
22	月	和風あんかけ玉子焼き シュウマイ チンゲン菜のピーナッツ和え ご飯 中華スープ 漬物	510	山菜おろしうどん シュウマイ チンゲン菜のピーナッツ和え ご飯(小) 漬物	445	レモンケーキ	65	
23	火	たらのムニエル・バター醤油 冬瓜のそぼろあん 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 みかん缶	509	たぬきそば 冬瓜のそぼろあん 小松菜と干しエビの和え物 ご飯(小) みかん缶	510	紅茶プリン (ホイップクリーム)	77	
24	水	鶏肉の幽庵焼き 高野豆腐とふきの煮物 ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	555	カレーきしめん 高野豆腐とふきの煮物 ひじきのサラダ ご飯(小) 漬物	528	田舎まんじゅう	108	
25	木	八宝菜 かぼちゃの煮物 ごぼうサラダ ご飯 中華スープ 漬物	517	塩ラーメン かぼちゃの煮物 ごぼうサラダ ご飯(小) 漬物	471	緑茶ようかん	104	
26	金	さばの味噌煮 五目春雨 もやしのナムル ご飯 沢煮焼 漬物	529	きつねそば 五目春雨 もやしのナムル ご飯(小) 漬物	514	リンゴゼリー	47	
27	土	カレーライス アスパラのソテー カリフラワーのマリネ 福神漬け フルーツヨーグルト(ブルーベリー)	535	鶏南蛮うどん アスパラのソテー カリフラワーのマリネ ご飯(小) フルーツヨーグルト(ブルーベリー)	490	モカロールケーキ	134	
28	日							
29	月	豚肉とごぼうのしぐれ煮 きのこソテー おからポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物	599	えび天きしめん きのこソテー おからポテトサラダ ご飯(小) 漬物	548	抹茶プリン (ホイップクリーム)	76	
30	火	海鮮と春雨の炒め物 切干大根煮 オニオンサラダ ご飯 中華風かきたま汁 漬物	516	肉うどん 切干大根煮 オニオンサラダ ご飯(小) 漬物	462	レモンのパウンドケーキ	88	
31	水	アジフライ 鶏団子の煮物 もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	559	ナポリタンスパゲティ 鶏団子の煮物 もやしのサラダ ご飯(小)	598	かぼちゃようかん	103	