

デイサービスメロディ 令和5年7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	土	カレーライス ゴーヤの卵とじ コーンサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト(ブルーベリー)	592	きつねうどん ゴーヤの卵とじ コーンサラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト(ブルーベリー)	496	三種盛り	
2	日						
3	月	ポークチャップ ひじきの煮物 豆サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	631	卵とじそば ひじきの煮物 豆サラダ ご飯(小) 漬物	593	苺のミルクプリン (ホイップクリーム)	54
4	火	アジフライ きのこの洋風煮 小松菜のごま和え ご飯 味噌汁 漬物	525	肉うどん きのこの洋風煮 小松菜のごま和え ご飯(小) 漬物	463	フルーツのパウンドケーキ	87
5	水	牛肉ともやしのオイスター炒め なすの土佐煮 ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯 中華スープ パイナップル	590	冷やし中華 なすの土佐煮 ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯(小) パイナップル	639	レモンの水ようかん	115
6	木	鶏肉のさっぱり煮 キャベツのソテー おからのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	544	カレーきしめん キャベツのソテー おからのサラダ ご飯(小) 漬物	495	バームクーヘン(チョコ)	108
7	金	七夕ちらし寿司 かぼちゃの甘煮 パンパンジー風サラダ そうめん汁 オレンジ 	565	冷やしぶっかけそうめん かぼちゃの甘煮 パンパンジー風サラダ ご飯(小) オレンジ	531	田舎まんじゅう	52
8	土	たらの野菜あんかけ さつま芋のレモン煮 わかめの生姜醤油和え ご飯 豚汁 漬物	521	焼きそば さつま芋のレモン煮 わかめの生姜醤油和え ご飯(小) 漬物	539	ふんわりバターケーキ	60
9	日						
10	月	海鮮中華丼 じゃが芋のツナ煮 ごぼうサラダ 中華風かきたま汁 もも缶	545	ミートソーススパゲティ じゃが芋のツナ煮 ごぼうサラダ ご飯(小) もも缶	627	オレンジゼリー	56
11	火	赤魚の中華煮 なすの味噌かけ キャベツのサラダ ご飯 中華スープ マンゴー缶	507	鶏南蛮きしめん なすの味噌かけ キャベツのサラダ ご飯(小) マンゴー缶	573	抹茶ようかん	118
12	水	鶏肉の唐揚げ きのこのソテー おからとハムのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	662	焼きうどん きのこのソテー おからとハムのサラダ ご飯(小) 漬物	532	バームクーヘン	92
13	木	回鍋肉 五目豆 大根のゆかり和え ご飯 中華スープ	571	たぬきうどん 五目豆 大根のゆかり和え ご飯(小)	465	桃のミルクプリン (ホイップクリーム)	54
14	金	白身魚のカレー南蛮漬け 人参の金平 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物	507	塩ラーメン 人参の金平 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	456	レモンケーキ	65
15	土	豆腐の五目うま煮 さつま揚げの炒め物 れんこんサラダ ご飯 味噌汁 漬物	527	梅おろしうどん さつま揚げの炒め物 れんこんサラダ ご飯(小) 漬物	493	プレーンロールケーキ	143

		ごはん食		めん食		おやつ			
16	日								
17	月	豚肉の生姜焼き風 なすの煮びたし いんげんのピーナツ和え ご飯 和風スープ 漬物	571	冷やし中華 なすの煮びたし いんげんのピーナツ和え ご飯(小) 漬物	595	水ようかん	105		
18	火	干草焼き 肉じゃが ピーマンのじゃこ炒め ご飯 すまし汁 漬物	506	五目うどん 肉じゃが ピーマンのじゃこ炒め ご飯(小) 漬物	455	黒糖まんじゅう	107		
19	水	たらのごま焼き かぼちゃのそぼろあん 小松菜の辛子マヨ和え 炊き込みご飯 味噌汁 漬物	503	かき揚げそば かぼちゃのそぼろあん 小松菜の辛子マヨ和え 炊き込みご飯(小) 漬物	625	抹茶プリン (ホイップクリーム)	76		
20	木	鶏肉の治部煮風 テンゲン菜の炒め物 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物	578	焼きそば テンゲン菜の炒め物 玉ねぎのポン酢和え ご飯(小) 漬物	513	田舎まんじゅう	52		
21	金	カツ丼 白菜と干しエビの煮物 もやしのナムル 味噌汁 パン缶	596	とろろきしめん 白菜と干しエビの煮物 もやしのナムル ご飯(小) パン缶	474	しっとりショコラケーキ (ホイップクリーム)	138		
22	土	さばの塩焼き ブロッコリーの洋風煮 キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 みかん缶	506	肉そば ブロッコリーの洋風煮 キャベツのゆかり和え ご飯(小) みかん缶	525	リンゴゼリー	47		
23	日								
24	月	カレイの煮付け 五目春雨 白菜の和え物 干しエビの混ぜご飯 味噌汁	544	鶏南蛮うどん 五目春雨 白菜の和え物 干しエビの混ぜご飯(小)	551	レモンのパウンドケーキ	88		
25	火	お楽しみメニュー		612	お楽しみメニュー		511	シューアイス	53
26	水	豚肉と大根の甘辛煮 れんこんのソテー 冷奴 ご飯 味噌汁 漬物	558	冷やしぶっかけそうめん れんこんのソテー 冷奴 ご飯(小) 漬物	492	よもぎまんじゅう	109		
27	木	白身魚のフライと野菜コロッケ スナップえんどうの卵とじ もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁 マンゴー缶	642	和風スパゲティ スナップえんどうの卵とじ もやしのピリ辛和え ご飯(小) マンゴー缶	550	緑茶ようかん	104		
28	金	豆腐ステーキかに風味あんかけ 鶏レバーの甘辛煮 きのこの和え物 ご飯 和風スープ 漬物	520	たぬきそば 鶏レバーの甘辛煮 きのこの和え物 ご飯(小) 漬物	519	ブドウゼリー	54		
29	土	鶏団子鍋風 なすとピーマンの味噌炒め 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 漬物	528	カレーきしめん なすとピーマンの味噌炒め 小松菜と干しエビの和え物 ご飯(小) 漬物	566	しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)	141		
30	日								
31	月	和風あんかけ玉子焼き ひじきと大豆の煮物 キャベツのサラダ ご飯 中華スープ 漬物	535	えび天うどん ひじきと大豆の煮物 キャベツのサラダ ご飯(小) 漬物	516	コーヒゼリー	53		