

ディサービスメロディ 令和5年9月 献立表

		ごはん食 豚肉ときのこの生姜醤油炒め さつまいもの甘辛煮 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 みかん缶	エネルギー		めん食 五目そば さつまいもの甘辛煮 いんげんのサラダ ご飯(小) みかん缶	エネルギー	おやつ	エネルギー	
1	金		609			523	三種盛り		
2	土	鶏つくね れんこんきんぴら 春雨サラダ 大根菜と干しエビのご飯 味噌汁	587		卵とじうどん れんこんきんぴら 春雨サラダ 大根菜と干しエビのご飯(小)	557	オレンジゼリー	56	
3	日								
4	月	赤魚の煮付け 厚揚げのそぼろあん 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 パイ缶	555		月見そば 厚揚げのそぼろあん 白菜のサラダ ご飯(小) パイ缶	622	フルーツのパウンドケーキ	87	
5	火	豚肉の香味炒め さつまいもの煮物 ひじきのサラダ ご飯 和風スープ 漬物	542		あんかけうどん さつまいもの煮物 ひじきのサラダ ご飯(小) 漬物	522	さつまいものプリン (ホイップクリーム)	77	
6	水	鶏肉の照り焼き かぼちゃの煮物 スナックえんどうの梅和え ご飯 味噌汁 漬物	534		きつねきしめん かぼちゃの煮物 スナックえんどうの梅和え ご飯(小) 漬物	463	田舎まんじゅう	108	
7	木	ハンバーグのケチャップソース掛け ブロッコリーの干しエビあんかけ ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物	542		焼きうどん ブロッコリーの干しエビあんかけ ポテトサラダ ご飯(小) 漬物	494	抹茶ようかん	118	
8	金	カレーの漬け焼き 五目春雨 海藻サラダ ご飯 のっぺい汁 漬物	512		梅おろしうどん 五目春雨 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	493	リンゴゼリー	47	
9	土	お楽しみ献立	596		お楽しみ献立	611	お楽しみおやつ	93	
10	日								
11	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	612		味噌煮込み風うどん ひじきの煮物 豆サラダ ご飯(小) 漬物	519	抹茶プリン (ホイップクリーム)	76	
12	火	カレーライス きのこと卵の炒め物 小松菜のごま和え 生オレンジ	519		肉そば きのこと卵の炒め物 小松菜のごま和え ご飯(小) 生オレンジ	526	バームクーヘン (チョコ)	90	
13	水	すき焼き風煮 なすの味噌かけ ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯 すまし汁 漬物	607		カレーうどん なすの味噌かけ ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯(小) 漬物	560		紫芋ようかん	92
14	木	鶏肉のさっぱり煮 キャベツのソテー もやしのごまヨササラダ ご飯 味噌汁 漬物	583		焼きそば キャベツのソテー もやしのごまヨササラダ ご飯(小) 漬物	724	黒糖まんじゅう	107	
15	金	中華風玉子焼き かぼちゃの甘煮 おくらと鶏むね肉の中華和え ご飯 中華スープ もも缶	550		たぬきしめん かぼちゃの甘煮 おくらと鶏むね肉の中華和え ご飯(小) もも缶	512	しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)	141	

		ごはん食 たらのみぞれあんかけ さつま芋のレモン煮 きのこの和えもの ご飯 卵スープ 漬物	エネルギー	めん食 味噌ラーメン さつま芋のレモン煮 きのこの和えもの ご飯(小) 漬物	エネルギー	おやつ	エネルギー
16	土		531		548	ふんわりバターケーキ	60
17	日						
18	月	お楽しみ献立 	584	お楽しみ献立	501	栗田舎まんじゅう	118
19	火	白身魚のガー風味あんかけ なすの煮びたし キャベツのサラダ ご飯 鶏団子汁 漬物	569	鶏南蛮そば なすの煮びたし キャベツのサラダ ご飯(小) 漬物	560	水ようかん	105
20	水	鶏肉の葱ダレかけ きのこのソテー きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	632	焼きうどん きのこのソテー きらずサラダ ご飯(小) 漬物	540	パームクーヘン	92
21	木	豚丼 五目豆 大根の甘酢和え すまし汁 みかん缶	535	ほうとう風きしめん 五目豆 大根の甘酢和え ご飯(小) みかん缶	501	ほうじ茶プリン (ホイップクリーム)	74
22	金	あじの梅風味蒲焼き 人参の金平 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物	540	和風スパゲティ 人参の金平 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	559	ぶどうゼリー	103
23	土	豆腐の五目うま煮 さつま揚げの炒め物 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 パイン缶	546	なめこおろしそば さつま揚げの炒め物 ごぼうサラダ ご飯(小) パイン缶	546	しっとりさつまいもケーキ (ホイップクリーム)	141
24	日						
25	月	豚肉の生姜焼き風 大根の煮物 いんげんのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物	527	しょうゆラーメン 大根の煮物 いんげんのピーナッツ和え ご飯(小) 漬物	456	かぼちゃようかん	103
26	火	干草焼き かぼちゃと豚肉の煮物 ビーマンのじゃこサラダ ご飯 味噌汁 漬物	529	ちくわ天きしめん かぼちゃと豚肉の煮物 ビーマンのじゃこサラダ ご飯(小) 漬物	512	よもぎまんじゅう	109
27	水	たらのごま焼き 鶏レバーの甘辛煮 小松菜の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 もも缶	542	とろろそば 鶏レバーの甘辛煮 小松菜の辛子マヨ和え ご飯(小) もも缶	573	莓のミルクプリン (ホイップクリーム)	54
28	木	鶏肉の治部煮風 いんげんと竹輪の炒め物 玉ねぎのボン酢和え ご飯 味噌汁 漬物	569	カレーうどん いんげんと竹輪の炒め物 玉ねぎのボン酢和え ご飯(小) 漬物	511	さつまいもとりんごの パウンドケーキ	73
29	金	カツ丼 里芋の白煮 白菜と干しエビの和え物 すまし汁 みかん缶	592	月見うどん 里芋の白煮 白菜と干しエビの和え物 ご飯(小) みかん缶	496	田舎まんじゅう (うさぎ)	108
30	土	さばの塩焼き ブロッコリーの和風煮 もやしのナムル ご飯 豚汁 漬物	532	肉そば ブロッコリーの和風煮 もやしのナムル ご飯(小) 漬物	515	プレーンロールケーキ	143