

デイサービスメロディ 令和5年12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	金	ぶり大根 人参の金平 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物	506	とんこつラーメン 人参の金平 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	483	三種盛り	56	
2	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 マンゴー缶	547	たぬきそば さつま揚げの炒め物 ごぼうサラダ ご飯(小) マンゴー缶	555	和栗のマドレーヌ	93	
3	日							
4	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	きつねうどん 大根の煮物 いんげんのピーナッツ和え ご飯(小) 漬物	427	抹茶ようかん	118	
5	火	干草焼き 肉じゃが カリフラワーのマリネ 炊き込みご飯 味噌汁	559	なめこおろしそば 肉じゃが カリフラワーのマリネ 炊き込みご飯(小)	528	フルーツのパウンドケーキ	87	
6	水	たらのごま焼き 大豆の煮物 小松菜の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 バナナ	531	月見うどん 大豆の煮物 小松菜の辛子マヨ和え ご飯(小) バナナ	548	苺のミルクプリン (ホイップクリーム)	54	
7	木	鶏肉の治部煮風 竹輪の磯辺炒め 玉ねぎのボン酢和え ご飯 味噌汁 みかん缶	593	海鮮塩焼きそば 竹輪の磯辺炒め 玉ねぎのボン酢和え ご飯(小) みかん缶	514	田舎まんじゅう	112	
8	金	メンチカツの卵とじ かぼちゃの甘煮 キャベツと干しエビの和え物 ご飯 すまし汁 漬物	616	五目そば かぼちゃの甘煮 キャベツと干しエビの和え物 ご飯(小) 漬物	481	しっとりさつまいもケーキ (ホイップクリーム)	141	
9	土	さばの漬け焼き ブロッコリーの和風煮 黒豆もやしのナムル ご飯 豚汁 漬物	537	あんかけしめん ブロッコリーの和風煮 黒豆もやしのナムル ご飯(小) 漬物	515	バームクーヘン (チョコ)	90	
10	日							
11	月	カレイの煮付け 五目春雨 白菜のおかか和え ご飯 味噌汁 パイン缶	501	鶏南蛮そば 五目春雨 白菜のおかか和え ご飯(小) パイン缶	550	ふんわりバターケーキ	60	
12	火	鶏そぼろ丼 高野豆腐の煮物 ブロッコリーとチーズのサラダ 味噌汁 もも缶	627	ほうとう風うどん 高野豆腐の煮物 ブロッコリーとチーズのサラダ ご飯(小) もも缶	531	紫芋ようかん	92	
13	水	豚肉と大根の甘辛煮 れんこんのソテー おくらのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	522	ちくわ天きしめん れんこんのソテー おくらのごま和え ご飯(小) 漬物	486	もみじまんじゅう	107	
14	木	アジフライ スナップえんどうの卵とじ 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物	500	肉そば スナップえんどうの卵とじ 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯(小) 漬物	507	紅茶プリン (ホイップクリーム)	77	
15	金	豆腐ステーキに風味あんかけ 鶏レバーの甘辛煮 大根のゆかり和え ご飯 和風スープ 漬物	506	とろろうどん 鶏レバーの甘辛煮 大根のゆかり和え ご飯(小) 漬物	471	バームクーヘン	90	

		ごはん食 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	エネルギー	めん食 焼きそば 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	エネルギー	おやつ	エネルギー
16	土		528		545	抹茶のロールケーキ	149
17	日						
18	月	和風あんかけ玉子焼き ひじきと大豆の煮物 大根サラダ ご飯 中華スープ 漬物	538	えび天うどん ひじきと大豆の煮物 大根サラダ ご飯(小) 漬物	519	キャラメルミルクプリン (ホイップクリーム)	61
19	火	たらのムニエルバター醤油 さつまいもの甘辛煮 いんげんの辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	520	月見きしめん さつまいもの甘辛煮 いんげんの辛子マヨ和え ご飯(小) 漬物	548	レモンケーキ	65
20	水	お楽しみメニュー	587	お楽しみメニュー	517	お楽しみおやつ	105
21	木	牛肉の柳川風煮 カリフラワーの干しエビあんかけ 春菊のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	588	しょうゆラーメン カリフラワーの干しエビあんかけ 春菊のおかか和え ご飯(小) 漬物	452	黒糖まんじゅう	107
22	金	さばの味噌煮 かぼちゃの煮物 おからと柴漬けのサラダ ご飯 すまし汁 みかん	575	焼きうどん かぼちゃの煮物 おからと柴漬けのサラダ ご飯(小) みかん	548	ほうじ茶プリン (ホイップクリーム)	74
23	土	海鮮と春雨の炒め物 れんごんの煮物 切干大根のサラダ ご飯 鶏団子スープ 漬物	544	五目うどん れんごんの煮物 切干大根のサラダ ご飯(小) 漬物	478	さつまいもとりんごの パウンドケーキ	73
24	日						
25	月	フライドチキン 大豆のトマト煮 キャベツとチーズのサラダ バターライス コンソメスープ	657	和風スパゲティ 大豆のトマト煮 キャベツとチーズのサラダ ご飯(小)	518	プレーンロールケーキ (ストロベリーソース)	156
26	火	赤魚のタルタル焼き 筑前煮 ほうれん草のなめ茸和え ご飯 味噌汁 パイン缶	544	卵とじうどん 筑前煮 ほうれん草のなめ茸和え ご飯(小) パイン缶	547	苺のバームクーヘン	90
27	水	豚肉のオニオンソース チンゲン菜の煮びたし 大根の塩麹和え ご飯 和風スープ 漬物	535	ほうとう風きしめん チンゲン菜の煮びたし 大根の塩麹和え ご飯(小) 漬物	479	ブドウゼリー	54
28	木	鶏肉の味噌漬け焼き 湯豆腐 れんごんサラダ ご飯 和風スープ 漬物	573	梅おろしうどん 湯豆腐 れんごんサラダ ご飯(小) 漬物	500	緑茶ようかん	104
29	金	あじの蒲焼き なすのさっぱり煮 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物	542	肉そば なすのさっぱり煮 白菜の塩昆布和え ご飯(小) 漬物	524	よもぎまんじゅう	109
30	土						
31	日						