

デイサービスメロディ 令和6年1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						
2	火						
3	水						
4	木	カツ丼 里芋の白煮 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁 パイン缶	597	たぬきしめん 里芋の白煮 小松菜のピーナッツ和え ご飯(小) パイン缶		田舎まんじゅう	112
5	金	さばの煮付け 厚揚げの葱ダレ おくらの塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物	557	ちくわ天おろしうどん 厚揚げの葱ダレ おくらの塩昆布和え ご飯(小) 漬物	558	苺のミルクプリン (ホイップクリーム)	54
6	土	むね肉の塩麴炒め ひじきの煮物 テンゲン菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	552	海鮮あんかけ焼きそば ひじきの煮物 テンゲン菜のお浸し ご飯(小) 漬物	535	和栗のマドレーヌ	93
7	日						
8	月	照り焼きハンバーグ なすの土佐煮 豆サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	608	しょうゆラーメン なすの土佐煮 豆サラダ ご飯(小) 漬物	577	ふんわりバターケーキ	60
9	火	アジフライ きくらげと卵の炒め物 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	518	五目うどん きくらげと卵の炒め物 小松菜と干しエビの和え物 ご飯(小) 漬物	491	水ようかん	105
10	水	牛肉の甘辛炒め 糸昆布煮 ほうれん草のなめ茸和え ご飯 中華スープ 漬物	559	あんかけそば 糸昆布煮 ほうれん草のなめ茸和え ご飯(小) 漬物	512	バームクーヘン	90
11	木	チキンカレーライス キャベツのソテー 黒豆もやしの中華風サラダ 福神漬 ブルーベリーヨーグルト	629	和風スパゲティ キャベツのソテー 黒豆もやしの中華風サラダ ご飯(小) ブルーベリーヨーグルト	545	おしるこ	188
12	金	中華風玉子焼き かぼちゃの甘煮 れんこんサラダ ご飯 中華スープ 漬物	552	かき揚げそば かぼちゃの甘煮 れんこんサラダ ご飯(小) 漬物	590	よもぎまんじゅう	109
13	土	たらのみぞれ煮 竹輪の磯辺炒め きのこの塩麴和え ご飯 豚汁 みかん缶	547	肉うどん 竹輪の磯辺炒め きのこの塩麴和え ご飯(小) みかん缶	507	プレーンロールケーキ	156
14	日						
15	月	白身魚の天ぷら じゃが芋のそぼろあん 春菊のお浸し 赤飯 かきたま汁 マンゴー缶	505	たぬきそば じゃが芋のそぼろあん 春菊のお浸し 赤飯(小) マンゴー缶 小正月	478	紫芋ようかん	92

		ごはん食	エ礼ギ-	めん食	エ礼ギ-	おやつ		
16	火	海鮮中華丼 なすの煮びたし キャベツとチーズのサラダ 中華スープ パン缶	530	味噌煮込み風うどん なすの煮びたし キャベツとチーズのサラダ ご飯(小) パン缶	559	もみじまんじゅう	107	
17	水	むね肉の竜田揚げ 大根の干しエビあんかけ 小松菜のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物	518	焼きうどん 大根の干しエビあんかけ 小松菜のピーナツ和え ご飯(小) 漬物	533	ほうじ茶プリン (ホイップクリーム)	74	
18	木	回鍋肉 れんこんの煮物 カリフラワーのゆかり和え ご飯 中華スープ 漬物	537	けんちんそば れんこんの煮物 カリフラワーのゆかり和え ご飯(小) 漬物	516	黒糖まんじゅう	90	
19	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	531	とんこつラーメン 人参の金平 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	438	しっとり紅茶ケーキ (ホイップクリーム)	133	
20	土	豆腐の五目うま煮 きのこのバター醤油炒め ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 漬物	501	きつねきしめん きのこのバター醤油炒め ごぼうサラダ ご飯(小) 漬物	477	レモンケーキ	65	
21	日							
22	月	豚肉の山椒焼き がんもの煮物 いんげんのピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物	590	肉うどん がんもの煮物 いんげんのピーナツ和え ご飯(小) 漬物	515	さつまいもとりんごの パウンドケーキ	73	
23	火	スパニッシュオムレツ カリフラワーの洋風煮 スナップえんどうのサラダ ご飯 ミルクコンソメスープ 漬物	550	なめこおろしそば カリフラワーの洋風煮 スナップえんどうのサラダ ご飯(小) 漬物	494	キャラメルミルクプリン (ホイップクリーム)	61	
24	水	たらの雪見鍋風 さつま芋の甘煮 海藻サラダ ご飯 もも缶	549	月見うどん さつま芋の甘煮 海藻サラダ ご飯(小) もも缶	533	黒糖まんじゅう	107	
25	木	もも肉の治部煮風 ピーマンと竹輪の炒め物 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物	553	五目きしめん ピーマンと竹輪の炒め物 玉ねぎのポン酢和え ご飯(小) 漬物	460	抹茶ようかん	118	
26	金	メンチカツの卵とじ かぼちゃの煮物 キャベツと干しエビの和え物 ご飯 すまし汁 バナナ	651	焼きそば かぼちゃの煮物 キャベツと干しエビの和え物 ご飯(小) バナナ	538	ブドウゼリー	54	
27	土	さばの塩焼き ブロッコリーの和風煮 黒豆もやしのナムル 炊き込みご飯 味噌汁	505	あんかけそば ブロッコリーの和風煮 黒豆もやしのナムル 炊き込みご飯(小)	549	しっとりさつまいもケーキ (ホイップクリーム)	141	
28	日							
29	月	カレイの煮付け 五目春雨 白菜のゆかり和え ご飯 のっぺい汁 漬物	504	鶏南蛮そば 五目春雨 白菜のゆかり和え ご飯(小) 漬物	532	紅茶プリン (ホイップクリーム)	77	
30	火	鶏そぼろ丼 高野豆腐の煮物 チンゲン菜のじゃこサラダ 味噌汁 みかん缶	594	ほうとう風うどん 高野豆腐の煮物 チンゲン菜のじゃこサラダ ご飯(小) みかん缶	489	乳菓まんじゅう	109	
31	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	532	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	苺ようかん	98	