



デイサービスメロディ 令和6年 3月 献立表

		ごはん食 鶏肉もも肉の味噌漬け焼き さつま揚げの煮物 海藻サラダ ご飯 和風スープ 漬物	エネルギー	めん食 焼きうどん さつま揚げの煮物 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー	おやつ	エネルギー
1	金		527		445	三種盛り	87
2	土	春ちらし寿司 かぶのそぼろあん スナックえんどうのサラダ すまし汁 フルーツ(キウイ)	509	きつねきしめん かぶのそぼろあん スナックえんどうのサラダ ご飯(小) フルーツ(キウイ)	501	苺のロールケーキ	134
3	日						
4	月	豚肉の生姜焼き風 ピーマンソテー かぼちゃとチーズのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	604	味噌煮込み風きしめん ピーマンソテー かぼちゃとチーズのサラダ ご飯(小) 漬物	546	水ようかん	105
5	火	鶏天(鶏むね肉) 糸昆布煮 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 みかん缶	627	ほうとう風うどん 糸昆布煮 小松菜と干しエビの和え物 ご飯(小) みかん缶	465	バームクーヘン (チョコ)	90
6	水	たらのバター焼き こんにゃく酢かけ 高野豆腐の煮物 おぐらのサラダ ご飯 豚汁 漬物	527	あんかけラーメン 高野豆腐の煮物 おぐらのサラダ ご飯(小) 漬物	541	紅茶プリン (ホイップクリーム)	77
7	木	エビピラフ なすのさっぱり煮 黒豆もやしのサラダ コンソメスープ もも缶	602	けんちんうどん なすのさっぱり煮 黒豆もやしのサラダ ご飯(小) もも缶	554	よもぎまんじゅう	109
8	金	豚肉の塩ダレ炒め 切干大根煮 いんげんのサラダ わかめご飯 味噌汁	579	えび天そば 切干大根煮 いんげんのサラダ わかめご飯(小)	549	苺のマドレーヌ	92
9	土	ごぼう入り鶏つくね じゃが芋の洋風煮 春雨の酢の物 ご飯 和風スープ 漬物	559	カレーうどん じゃが芋の洋風煮 春雨の酢の物 ご飯(小) 漬物	546	オレンジゼリー	56
10	日						
11	月	赤魚の中華煮 厚揚げのそぼろあん 白菜のサラダ ご飯 中華スープ パイ缶	543	山菜おろしうどん 厚揚げのそぼろあん 白菜のサラダ ご飯(小) パイ缶	549	ふんわりバターケーキ	60
12	火	鶏もも肉の照り焼き ぜんまいの煮物 スナックえんどうの梅マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	566	月見そば ぜんまいの煮物 スナックえんどうの梅マヨ和え ご飯(小) 漬物	529	苺ようかん	98
13	水	豚肉の生姜醤油炒め 根菜の煮物 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物	612	ナポリタンスパゲティ 根菜の煮物 豆サラダ ご飯(小)	605	田舎まんじゅう	112
14	木	クリームシチュー ブロッコリーの干しエビあんかけ 大根サラダ ご飯 マンゴー缶	590	焼きそば ブロッコリーの干しエビあんかけ 大根サラダ ご飯(小) マンゴー缶	515	杏仁豆腐 (ストロベリーソース)	80
15	金	カレイの漬け焼き 竹輪の磯辺炒め かぼちゃサラダ ご飯 のっぺい汁 漬物	554	五目きしめん 竹輪の磯辺炒め かぼちゃサラダ ご飯(小) 漬物	548	バームクーヘン	90

		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	土	肉豆腐 ピーマンのじゃこ炒め カリフラワーのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	531	どろろそば ピーマンのじゃこ炒め カリフラワーのサラダ ご飯(小) 漬物	496	しっとり紅茶ケーキ (ホイップクリーム)	133
17	日						
18	月	牛肉の甘辛いため 大豆の煮物 れんこんサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	615	卵とじうどん 大豆の煮物 れんこんサラダ ご飯(小) 漬物	547	苺のミルクプリン (ホイップクリーム)	54
19	火	キーマカレー きくらげと卵の炒め物 小松菜のサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト(ブルーベリー)	639	和風スパゲティ きくらげと卵の炒め物 小松菜のサラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト(ブルーベリー)	596	黒糖まんじゅう	107
20	水	たらの菜種焼き じゃが芋の煮物 わかめの酢の物 山菜ご飯 すまし汁	506	肉きしめん じゃが芋の煮物 わかめの酢の物 山菜ご飯(小)	483	桜ようかん	88
21	木	照り焼き豆腐ハンバーグ ピーマンと干しエビの炒め物 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	531	あんかけそば ピーマンと干しエビの炒め物 カリフラワーのサラダ ご飯(小) フルーツ(オレンジ)	550	りんごカステラ	45
22	金	中華風玉子焼き がんもの煮物 スナップえんどうのナムル ご飯 中華スープ 漬物	541	かき揚げうどん がんもの煮物 スナップえんどうのナムル ご飯(小) 漬物	573	プレーンロールケーキ	156
23	土	アジフライ さつまいもの甘煮 きのこの塩麴和え ご飯 沢煮碗 漬物	554	しょうゆラーメン さつまいもの甘煮 きのこの塩麴和え ご飯(小) 漬物	516	ブドウゼリー	54
24	日						
25	月	海鮮中華丼 糸昆布煮 ポテトサラダ 中華スープ みかん缶	543	たぬきそば 糸昆布煮 ポテトサラダ ご飯(小) みかん缶	575	桜田舎まんじゅう	118
26	火	白身魚のカレー風味あんかけ かぼちゃの洋風煮 キャベツとチーズのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	521	焼きうどん かぼちゃの洋風煮 キャベツとチーズのサラダ ご飯(小) 漬物	483	キャラメルミルクプリン (ホイップクリーム)	61
27	水	鶏肉もも肉の唐揚げ きのこのソテー 海藻の中華和え ご飯 味噌汁 漬物	589	五目そば きのこのソテー 海藻の中華和え ご飯(小) 漬物	492	ようかんカステラ	49
28	木	回鍋肉 じゃが芋の煮物 おぐらの辛子和え ご飯 中華スープ 漬物	534	山菜おろしきしめん じゃが芋の煮物 おぐらの辛子和え ご飯(小) 漬物	430	抹茶ようかん	118
29	金	あじの焼き浸し 人参の金平 カリフラワーのゆかり和え ご飯 かきたま汁 もも缶	521	けんちんうどん 人参の金平 カリフラワーのゆかり和え ご飯(小) もも缶	520	ストロベリーゼリー	53
30	土	揚げ豆腐のかに風味あんかけ 里芋の煮物 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物	539	海鮮塩焼きそば 里芋の煮物 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯(小) 漬物	483	はちみつマドレーヌ	161
31	日						