



デイサービスメロディ 令和6年 5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	水	さばの塩焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 スナップえんどうの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	521	かき揚げそば 冬瓜と鶏肉の煮物 スナップえんどうの和風マヨ和え ご飯(小) 漬物	578	三種盛り	
2	木	麻婆豆腐 春雨の炒め物 チンゲン菜の和え物 ご飯 中華スープ 漬物	510	 山菜おろしうどん 春雨の炒め物 チンゲン菜の和え物 ご飯(小) 漬物	440	オレンジゼリー	56
3	金	豚肉のブルコギ ほうれん草の煮びたし 人参サラダ ご飯 和風スープ マンゴー缶	583	あんかけしめん ほうれん草の煮びたし 人参サラダ ご飯(小) マンゴー缶	559	プレーンロールケーキ	156
4	土	天ぷら3種盛り(むね肉・キス・南瓜) 若竹煮 冷奴 豆ご飯(グリーンピース) 味噌汁	558	ミートソーススパゲティ 若竹煮 冷奴 豆ご飯(グリーンピース)	553	くずまんじゅう (こしあん)	87
5	日						
6	月	あじの蒲焼き 高野豆腐の煮物 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物	514	どろろそば 高野豆腐の煮物 大根サラダ ご飯(小) 漬物	481	フルーツのパウンドケーキ	87
7	火	豚肉の山椒炒め カリフラワーのかに風味あんかけ 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物	563	五目うどん カリフラワーのかに風味あんかけ 人参サラダ ご飯(小) 漬物	453	紅茶プリン (ホイップクリーム)	77
8	水	海鮮中華炒め 春巻き ほうれん草の和え物 ご飯 中華スープ みかん缶	512	梅おろししめん 春巻き ほうれん草の和え物 ご飯(小) みかん缶	531	りんごカステラ	45
9	木	赤魚の味噌漬け焼き 厚揚げのそぼろあん さつま芋のサラダ ご飯 すまし汁 漬物	522	ちくわうどん 厚揚げのそぼろあん さつま芋のサラダ ご飯(小) 漬物	582	抹茶ようかん	118
10	金	鶏もも肉の山賊焼き 小松菜のソテー れんこんサラダ ご飯 味噌汁 漬物	601	たぬきそば 小松菜のソテー れんこんサラダ ご飯(小) 漬物	497	ブドウゼリー	54
11	土	黒豆もやしのヒビンパ 丼 白菜と干しエビの煮物 カリフラワーのゆかり和え きくらげと卵のスープ もも缶	504	焼きそば 白菜と干しエビの煮物 カリフラワーのゆかり和え ご飯(小) もも缶	514	しっとりキャラメルケーキ (ホイップクリーム)	133
12	日						
13	月	牛肉と筍のちらし寿司 卯の花 スナップえんどうのサラダ 鶏団子汁 フルーツ(オレンジ)	637	塩ラーメン 卯の花 スナップえんどうのサラダ ご飯(小) フルーツ(オレンジ)	479	パンケーキ (ホイップ、 ストロベリーソース)	108
14	火	白身魚の甘酢あんかけ かぼちゃの甘煮 なすのピリ辛和え ご飯 豚汁 漬物	588	カレーしめん かぼちゃの甘煮 なすのピリ辛和え ご飯(小) 漬物	564	水ようかん	105
15	水	豚肉と根菜の甘辛煮 ブロッコリーのかに風味あんかけ 冷奴 ご飯 味噌汁 パイン缶	575	きつねうどん ブロッコリーのかに風味あんかけ 冷奴 ご飯(小) パイン缶	489	マンゴープリン (ホイップクリーム)	53

		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	木	白身魚のフライ 玉ねぎの卵とじ 黒豆もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	572	あんかけそば 玉ねぎの卵とじ 黒豆もやしの和え物 ご飯(小) 漬物	564	鬼まんじゅう	65
17	金	厚揚げとツナの炒め物 きんぴらごぼう 切干大根のサラダ ご飯 和風スープ 漬物	528	鶏南蛮うどん きんぴらごぼう 切干大根のサラダ ご飯(小) 漬物	527	大納言	151
18	土	チーズ入り鶏つくね ピーマンと竹輪の炒め物 白菜のサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	542	えび天うどん ピーマンと竹輪の炒め物 白菜のサラダ ご飯(小) 漬物	504	バームクーヘン	102
19	日						
20	月	中華風玉子焼き シュウマイ チンゲン菜のナムル ご飯 中華スープ 漬物	501	けんちんきしめん シュウマイ チンゲン菜のナムル ご飯(小) 漬物	513	ストロベリーゼリー	53
21	火	たらのムニエル・バター醤油 鶏レバーの甘辛煮 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 マンゴー缶	505	月見そば 鶏レバーの甘辛煮 小松菜と干しエビの和え物 ご飯(小) マンゴー缶	569	しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)	141
22	水	鶏もも肉の幽庵焼き かぼちゃの煮物 玉ねぎの梅和え ご飯 味噌汁 漬物	525	焼きうどん かぼちゃの煮物 玉ねぎの梅和え ご飯(小) 漬物	455	田舎まんじゅう	112
23	木	ポークハヤシライス じゃが芋のソテー カリフラワーのサラダ フルーツヨーグルト(パイン缶)	580	しょうゆラーメン じゃが芋のソテー カリフラワーのサラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト(パイン缶)	518	苺のミルクプリン (ホイップクリーム)	54
24	金	海鮮塩炒め 竹輪の煮物 おぐらのサラダ ご飯 けんちん汁 漬物	493	カレーうどん 竹輪の煮物 おぐらのサラダ ご飯(小) 漬物	506	ようかんカステラ	49
25	土	さばの味噌煮 スナップえんどうの卵とじ 人参の甘酢和え ご飯 すまし汁 漬物	516	五日そば スナップえんどうの卵とじ 人参の甘酢和え ご飯(小) 漬物	542	抹茶のロールケーキ	149
26	日						
27	月	豚肉とごぼうのしぐれ煮 きのこソテー ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物	570	たぬきそば きのこソテー ポテトサラダ ご飯(小) 漬物	524	緑茶ようかん	104
28	火	海鮮と春雨の炒め物 五目豆 オニオンサラダ ご飯 中華風かきたま汁 漬物	501	肉うどん 五目豆 オニオンサラダ ご飯(小) 漬物	473	黒糖まんじゅう	107
29	水	たらとえんどう豆の卵あん ぜんまいの煮物 おからと柴漬けのサラダ たけのこご飯 すまし汁	521	ナポリタンスパゲティ ぜんまいの煮物 おからと柴漬けのサラダ ご飯(小)	632	メロンのミルクプリン (ホイップクリーム)	55
30	木	鶏もも肉の照り焼き 小松菜の煮びたし 大根のピリ辛和え ご飯 味噌汁 フルーツ(バナナ)	561	海鮮あんかけ焼きそば 小松菜の煮びたし 大根のピリ辛和え ご飯(小) フルーツ(バナナ)	576	乳糖まんじゅう	103
31	金	ハンバーグ 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	544	きつねそば 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	539	はちみつマドレーヌ	161