

デイサービスメロディ 令和6年 6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	土	揚げ豆腐の夏野菜添え (なす・ゴーヤ・ピーマン) 冬瓜の生姜煮 おぐらの和え物 枝豆とひじきの梅ご飯 味噌汁	526	とろろきしめん 冬瓜の生姜煮 おぐらの和え物 枝豆とひじきの梅ご飯(小)	440	三種盛り	
2	日						
3	月	鶏もも肉のトマト煮込み じゃが芋のソテー 大根サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	508	月見うどん じゃが芋のソテー 大根サラダ ご飯(小) 漬物	470	りんごカステラ	45
4	火	カツの卵とじ 小松菜のじゃこ炒め ひじきとチーズのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	579	あんかけそば 小松菜のじゃこ炒め ひじきとチーズのサラダ ご飯(小) 漬物	491	アーモンドミルクプリン (ストロベリーソース)	58
5	水	ビーフカレーライス きのこソテー ほうれん草のサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト(ブルーベリー)	651	梅おろしうどん きのこソテー ほうれん草のサラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト(ブルーベリー)	483	フルーツのパウンドケーキ	87
6	木	麻婆厚揚げ 白菜と干しエビの煮物 黒豆もやしの中華和え ご飯 中華スープ 漬物	522	五目きしめん 白菜と干しエビの煮物 黒豆もやしの中華和え ご飯(小) 漬物	429	レモンの水ようかん	115
7	金	白身魚のピカタ ミニコロッケ ごぼうサラダ ご飯 コンソメスープ みかん缶	530	冷やし中華 ミニコロッケ ごぼうサラダ ご飯(小) みかん缶	620	オレンジゼリー	56
8	土	鶏むね肉の塩だれ炒め 根菜の煮物 カリフラワーのサラダ ご飯 のっぺい汁 漬物	528	焼うどん 根菜の煮物 カリフラワーのサラダ ご飯(小) 漬物	477	プレーンロールケーキ	156
9	日						
10	月	あじの梅おろしがけ なすとピーマンの味噌炒め わかめときゅうりの和え物 ご飯 すまし汁 漬物	509	肉きしめん なすとピーマンの味噌炒め わかめときゅうりの和え物 ご飯(小) 漬物	512	杏仁豆腐 (ブドウゼリー)	37
11	火	豚玉井 竹輪の磯辺炒め アスパラのサラダ 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	594	和風スパゲティ 竹輪の磯辺炒め アスパラのサラダ ご飯(小) フルーツ(オレンジ)	541	バームクーヘン	102
12	水	海鮮塩炒め シュウマイ さつまいものサラダ ご飯 中華スープ 漬物	516	たぬきそば シュウマイ さつまいものサラダ ご飯(小) 漬物	578	水ようかん	105
13	木	たらのムニエルトマトソース かぼちゃのそぼろ煮 チンゲン菜のナムル ご飯 ミルクコンソメスープ マンゴー缶	505	冷やしぶっかけそうめん かぼちゃのそぼろ煮 チンゲン菜のナムル ご飯(小) マンゴー缶	539	くずまんじゅう (こしあん)	87
14	金	鶏肉の唐揚げ 冬瓜のツナ煮 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物	589	カレーうどん 冬瓜のツナ煮 人参サラダ ご飯(小) 漬物	500	大納言	151
15	土	回鍋肉 じゃが芋の中華煮 春雨サラダ ご飯 中華スープ 漬物	547	海鮮焼きそば じゃが芋の中華煮 春雨サラダ ご飯(小) 漬物	477	ストロベリーゼリー	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	日						
17	月	甘辛そぼろのちらし寿司 五目豆 スナップえんどうのごま和え いわしのつみれ汁 フルーツ(ハネジューメロン)	566	焼きうどん 五目豆 スナップえんどうのごま和え ご飯(小) フルーツ(ハネジューメロン)	513	パンケーキ (ホイップ、チョコソース)	120
18	火	鶏むね肉の南蛮漬け キャベツのトマト煮 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	538	五日そば キャベツのトマト煮 小松菜と干しエビの和え物 ご飯(小) 漬物	469	抹茶ようかん	118
19	水	たらのバター焼き ホン酢かけ きのこの生姜醤油炒め おからと柴漬けのサラダ ご飯 和風スープ パイン缶	525	ジャージャー麺 きのこの生姜醤油炒め おからと柴漬けのサラダ ご飯(小) パイン缶	615	たこ焼き	36
20	木	海鮮中華炒め なすの土佐煮 春雨の酢の物 ご飯 トマトと卵の中華スープ 漬物	504	梅おろしうどん なすの土佐煮 春雨の酢の物 ご飯(小) 漬物	497	マンゴープリン (ホイップクリーム)	53
21	金	豚肉の山椒焼き 切干大根煮 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	557	あんかけしめん 切干大根煮 いんげんのサラダ ご飯(小) 漬物	475	バームクーヘン (バナナ)	97
22	土	鶏つくね かぼちゃの甘煮 黒豆もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	515	月見うどん かぼちゃの甘煮 黒豆もやしのゆかり和え ご飯(小) 漬物	465	モカロール	134
23	日						
24	月	さばの漬け焼き 鶏レバーの甘辛煮 白菜とチーズのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	535	きつねうどん 鶏レバーの甘辛煮 白菜とチーズのサラダ ご飯(小) 漬物	514	緑茶ようかん	104
25	火	豚肉の香味炒め さつま揚げの煮物 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物	523	卵とじしめん さつま揚げの煮物 大根サラダ ご飯(小) 漬物	505	レモンのパウンドケーキ	88
26	水	タンドリー風マヨチキン(鶏もも肉) じゃが芋の煮物 おからのボン酢和え ご飯 コンソメスープ 漬物	543	ちくわ天うどん じゃが芋の煮物 おからのボン酢和え ご飯(小) 漬物	457	ブドウゼリー	54
27	木	豆腐ハンバーグ ピーマンと干しエビのソテー コーンサラダ 炊き込みご飯 味噌汁	532	あんかけ焼きそば ピーマンと干しエビのソテー コーンサラダ 炊き込みご飯(小)	586	ようかんカステラ	49
28	金	カレイの梅味噌焼き ひじきの煮物 きらずサラダ ご飯 すまし汁 もも缶	523	鶏南蛮そば ひじきの煮物 きらずサラダ ご飯(小) もも缶	619	しっとりキャラメルケーキ (ホイップクリーム)	133
29	土	夏越ごはん 夏野菜の煮びたし 豆腐サラダ そうめん汁 みかん缶	590	しょうゆラーメン 夏野菜の煮びたし 豆腐サラダ 雑穀ご飯(小) みかん缶	562	抹茶ゼリー (ゆであずき)	54
30	日						