



# デイサービスメロディ 令和6年 7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	豚肉の生姜焼き風 冬瓜のツナ煮 ゴーヤのおかかマヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	565	えび天そば 冬瓜のツナ煮 ゴーヤのおかかマヨ和え ご飯(小) 漬物	526	三色盛り	
2	火	アジフライ きのこと卵の炒め物 小松菜のごま和え ご飯 味噌汁 マンゴー缶	539	肉うどん きのこと卵の炒め物 小松菜のごま和え ご飯(小) マンゴー缶	511	水ようかん	105
3	水	麻婆なす 根菜の煮物 ほうれん草のナムル ご飯 中華スープ 漬物	568	月見きしめん 根菜の煮物 ほうれん草のナムル ご飯(小) 漬物	474	オレンジゼリー	56
4	木	鶏もも肉のさっぱり煮 いんげんのソテー 黒豆もやしのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	531	焼うどん いんげんのソテー 黒豆もやしのサラダ ご飯(小) 漬物	452	大納言	151
5	金	たらのトマト味噌かけ チンゲン菜のソテー さつま芋のサラダ ご飯 ミルクコンソメスープ 漬物	501	梅おろしそば チンゲン菜のソテー さつま芋のサラダ ご飯(小) 漬物	541	フルーツのパウンドケーキ	87
6	土	 七夕ちらし寿司 かぼちゃの煮物 豚しゃぶサラダ そうめん汁 フルーツ(オレンジ)	555	冷やしぶっかけそうめん かぼちゃの煮物 豚しゃぶサラダ ご飯(小) フルーツ(オレンジ)	534	杏仁豆腐 (ジャスミンゼリー)	52
7	日						
8	月	赤魚の煮付け 厚揚げの肉味噌かけ わかめのサラダ ご飯 すまし汁 パイン缶	522	卵とじそば 厚揚げの肉味噌かけ わかめのサラダ ご飯(小) パイン缶	618	しっとり紅茶ケーキ (ホイップクリーム)	133
9	火	海鮮中華丼 春巻き カリフラワーのおかか和え かきたま味噌汁 もも缶	543	鶏南蛮きしめん 春巻き カリフラワーのおかか和え ご飯(小) もも缶	562	田舎まんじゅう	49
10	水	油淋鶏風(鶏むね肉) 切干大根煮 小松菜のごま和え ご飯 中華スープ 漬物	549	あんかけそば 切干大根煮 小松菜のごま和え ご飯(小) 漬物	533	レモンの水ようかん	115
11	木	豚肉となすの味噌炒め 冬瓜の生姜煮 ポテトサラダ ご飯 和風スープ 漬物	593	なめこおろしうどん(冷) 冬瓜の生姜煮 ポテトサラダ ご飯(小) 漬物	464	黒糖まんじゅう	107
12	金	白身魚の甘酢あんかけ ひじきの煮物 おくらと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	520	塩ラーメン ひじきの煮物 おくらと干しエビの和え物 ご飯(小) 漬物	462	マンゴープリン (ホイップクリーム)	53
13	土	豆腐とツナのチャンプル 筑前煮 ブロッコリーのサラダ ゆかりと大葉の混ぜご飯 和風スープ	539	和風スパゲティ 筑前煮 ブロッコリーのサラダ ゆかりと大葉の混ぜご飯(小)	571	バームクーヘン	102
14	日						
15	月	シーフードカレーピラフ ミニコロッケ 海藻サラダ 卵スープ みかん缶 	531	たぬききしめん ミニコロッケ 海藻サラダ ご飯(小) みかん缶	509	レモンのパウンドケーキ	88

		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	火	豚肉の山椒焼き 大根の煮物 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	535	あんかけうどん 大根の煮物 ほうれん草のお浸し ご飯(小) 漬物	475	桃のミルクプリン (ホイップクリーム)	54
17	水	あじの蒲焼き 里芋の白煮 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 漬物	548	冷やし中華 里芋の白煮 ごぼうサラダ ご飯(小) 漬物	569	ミニたい焼き	42
18	木	メンチカツの卵とじ キャベツのソテー ひじきのサラダ ご飯 和風スープ マンゴー缶	621	五日そば キャベツのソテー ひじきのサラダ ご飯(小) マンゴー缶	504	緑茶ようかん	104
19	金	鶏もも肉のレモン醤油照り焼き さつま揚げの煮物 玉ねぎのボン酢和え ご飯 味噌汁 漬物	528	きつねうどん さつま揚げの煮物 玉ねぎのボン酢和え ご飯(小) 漬物	444	バームクーヘン (バナナ)	97
20	土	さばの味噌煮 れんこんきんぴら スナックえんどうのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	505	とろろそば れんこんきんぴら スナックえんどうのサラダ ご飯(小) 漬物	513	プレーンロールケーキ	156
21	日						
22	月	うなぎ弁当 かぼちゃの煮物 味噌汁 デザート			562	シューアイス	118
23	火	鶏もも肉の味噌漬け焼き なすの土佐煮 チンゲン菜のピーナツ和え ご飯 和風スープ 漬物	555	たぬきそば なすの土佐煮 チンゲン菜のピーナツ和え ご飯(小) 漬物	515	チョコとクランベリーの パウンドケーキ	73
24	水	牛丼(錦糸卵のせ) 冬瓜の煮物 わかめと胡瓜の酢の物 すまし汁 フルーツ(西瓜)	563	梅おろしうどん 冬瓜の煮物 わかめと胡瓜の酢の物 ご飯(小) フルーツ(西瓜)	472	梅ゼリー	44
25	木	豆腐ステーキかに風味あんかけ シュウマイ おぐらの和風マヨ和え 枝豆と塩昆布の混ぜご飯 味噌汁	560	しょうゆラーメン シュウマイ おぐらの和風マヨ和え 枝豆と塩昆布の混ぜご飯(小)	537	ミニバック カスタードワッフル	89
26	金	白身魚のフライ ゴーヤの卵とじ 人参サラダ ご飯 コンソメスープ パイン缶	567	ナポリタンスパゲティ ゴーヤの卵とじ 人参サラダ ご飯(小) パイン缶	573	しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)	141
27	土	チーズ入り鶏つくね きのこソテー 黒豆もやしと干しエビの和え物 ご飯 すまし汁 漬物	516	焼きそば きのこソテー 黒豆もやしと干しエビの和え物 ご飯(小) 漬物	487	巨峰カステラ	46
28	日						
29	月	和風玉子焼き 肉じゃが ほうれん草のなめ茸和え ご飯 和風スープ 漬物	505	ちくわ天そば 肉じゃが ほうれん草のなめ茸和え ご飯(小) 漬物	523	よもぎまんじゅう	109
30	火	たらのみぞれあんかけ ひじきと大豆の煮物 おぐらのナムル ご飯 味噌汁 漬物	504	卵とじうどん ひじきと大豆の煮物 おぐらのナムル ご飯(小) 漬物	531	紅茶プリン (ホイップクリーム)	77
31	水	夏野菜キーマカレー いんげんのソテー コーンサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト(ブルーベリー)	567	焼きうどん いんげんのソテー コーンサラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト(ブルーベリー)	473	バームクーヘン (チョコ)	90