

# デイサービスメロディ 令和6年 8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	木	お好み焼き風 フライドポテト 夏野菜サラダ(トマト・オクラ・赤パプリカ) ご飯(小) 冷やし汁 漬物	547	きつねそば フライドポテト 夏野菜サラダ ご飯(小) 漬物	525	三種盛り	
2	金	さばの煮付け きんぴらごぼう ブロッコリーとチーズのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	525	冷やし中華 きんぴらごぼう ブロッコリーとチーズのサラダ ご飯(小) 漬物	616	水ようかん	105
3	土	海鮮と野菜のチリソース炒め チンゲン菜の煮物 切干大根のサラダ ご飯 中華スープ みかん缶	537	鶏南蛮きしめん チンゲン菜の煮物 切干大根のサラダ ご飯(小) みかん缶	544	プレーンロールケーキ	156
4	日						
5	月	穴子のちらし寿司 かぼちゃのそぼろあん おくらの塩昆布和え すまし汁 マンゴー缶	503	梅とツナの冷やしうどん かぼちゃのそぼろあん おくらの塩昆布和え ご飯(小) マンゴー缶	465	黒糖まんじゅう	107
6	火	ハンバーグ ほうれん草のソテー オニオンサラダ ご飯 ミルクコンソメスープ 漬物	512	和風スバゲティ ほうれん草のソテー オニオンサラダ ご飯(小) 漬物	540	レモンの水ようかん	115
7	水	たらのマヨネーズ焼き 春巻き 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	539	月見そば 春巻き 小松菜のお浸し ご飯(小) 漬物	572	マンゴープリン (ホイップクリーム)	53
8	木	ガバオ風ライス(鶏挽肉・ピーマン・ゆで卵) もやしとツナの炒め物 エビ入り春雨サラダ 中華スープ フルーツ(オレンジ)	538	ためききしめん もやしとツナの炒め物 エビ入り春雨サラダ ご飯(小) フルーツ(オレンジ)	490	りんごカステラ	45
9	金	豚肉のオニオンソース 冬瓜の生姜煮 白菜のナムル ご飯 味噌汁 漬物	511	カレーうどん 冬瓜の生姜煮 白菜のナムル ご飯(小) 漬物	467	大納言	151
10	土	揚げ豆腐のきのこあんかけ 夏野菜の煮びたし(茄子・ゴーヤ・パプリカ) チンゲン菜の山葵醤油和え 山菜ご飯 すまし汁	541	塩焼きそば 夏野菜の煮びたし チンゲン菜の山葵醤油和え 山菜ご飯(小)	517	しっとりどら焼き (こしあん)	99
11	日						
12	月	鶏むね肉のガリバタ炒め ひじきの煮物 スナップえんどうのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	523	卵とじきしめん ひじきの煮物 スナップえんどうのゆかり和え ご飯(小) 漬物	499	緑茶ようかん	104
13	火	豚肉の柳川風煮 ピーマンと竹輪の炒め物 キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 もも缶	584	塩ラーメン ピーマンと竹輪の炒め物 キャベツのサラダ ご飯(小) もも缶	474	バームクーヘン	102
14	水	豆腐ステーキ・ヒリ辛肉味噌 じゃが芋の煮物 ほうれん草のごま和え ご飯 和風スープ パイン缶	560	なめこおろしうどん じゃが芋の煮物 ほうれん草のごま和え ご飯(小) パイン缶	456	カップアイス (ストロベリー)	85
15	木	白身魚と夏野菜の天ぷら 冬瓜と鶏肉の煮物 わかめときゅうりの酢の物 ご飯 そうめん汁 漬物	530	なすとツナの冷やしそうめん 冬瓜と鶏肉の煮物 わかめときゅうりの酢の物 ご飯(小) 漬物	544	メロンのミルクプリン (ホイップクリーム)	55

		ごはん食 すき焼き風煮 人参しりしり 大根の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー	めん食 焼うどん 人参しりしり 大根の塩昆布和え ご飯(小) 漬物	エネルギー	おやつ	エネルギー
16	金		552		448	ようかんカステラ	49
17	土	鶏もも肉の甘酢照り焼き なすのトマト煮 小松菜とチーズのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	573	きつねそば なすのトマト煮 小松菜とチーズのサラダ ご飯(小) 漬物	531	しっとりパインケーキ (ホイップクリーム)	113
18	日						
19	月	あじの南蛮漬け 里芋の煮っころがし いんげんのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	516	ジャージャー麺 里芋の煮っころがし いんげんのごま和え ご飯(小) 漬物	519	桃のミルクプリン (ホイップクリーム)	54
20	火	豚肉のブルコギ 冬瓜の煮物 人参サラダ ご飯 トマトと卵のスープ 漬物	537	たぬきそば 冬瓜の煮物 人参サラダ ご飯(小) 漬物	472	田舎まんじゅう	112
21	水	海鮮と春雨の中華煮込み ミニコロッケ ゴーヤのおかかマヨ和え ご飯 中華スープ 漬物	506	肉きしめん ミニコロッケ ゴーヤのおかかマヨ和え ご飯(小) 漬物	523	抹茶ようかん	118
22	木	たらのごま焼き 鶏レバーの甘辛煮 黒豆もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁 みかん缶	502	月見うどん 鶏レバーの甘辛煮 黒豆もやしのゆかり和え ご飯(小) みかん缶	517	バームクーヘン (バナナ)	97
23	金	韓国風甘辛唐揚げ(鶏むね肉) ピーマンソテー 切干大根の中華和え ご飯 コンソメスープ 漬物	539	五目そば ピーマンソテー 切干大根の中華和え ご飯(小) 漬物	489	しっとりキャラメルケーキ (ホイップクリーム)	133
24	土	豆カレー チンゲン菜のソテー カリフラワーのサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト(ブルーベリー)	595	とろろうどん チンゲン菜のソテー カリフラワーのサラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト(ブルーベリー)	484	チョコとクランベリーの パウンドケーキ	73
25	日						
26	月	豚肉の味噌漬け焼き さつま揚げの煮物 ブロッコリーのおかか和え ご飯 和風スープ フルーツ(りんご)	519	カレーうどん さつま揚げの煮物 ブロッコリーのおかか和え ご飯(小) フルーツ(りんご)	495	巨峰カステラ	46
27	火	鶏むね肉の塩昆布炒め 根菜の煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物	511	梅おろしきしめん(冷) 根菜の煮物 春雨サラダ ご飯(小) 漬物	451	ほうじ茶プリン (ホイップクリーム)	4
28	水	白身魚のフライ きのこの和風煮 小松菜のピーナツ和え コーンライス コンソメスープ	535	ミートソーススパゲティ きのこの和風煮 小松菜のピーナツ和え コーンライス(小)	525	ミニバック カスタードワッフル	89
29	木	海鮮中華炒め 大根の煮物 さつま芋のサラダ ご飯 中華スープ 漬物	502	鶏南蛮そば 大根の煮物 さつま芋のサラダ ご飯(小) 漬物	570	かぼちゃようかん	103
30	金	豚丼 チンゲン菜の煮びたし なすの生姜醤油和え すまし汁 マンゴー缶	589	かき揚げうどん チンゲン菜の煮びたし なすの生姜醤油和え ご飯(小) マンゴー缶	591	バームクーヘン (チョコ)	90
31	土	鶏団子の甘酢炒め れんこんの煮物 黒豆もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	564	しょうゆラーメン れんこんの煮物 黒豆もやしのサラダ ご飯(小) 漬物	498	抹茶のロールケーキ	149