

デイサービスメロディ 令和6年 9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	日						
2	月	赤魚の煮付け 厚揚げの味噌かけ 白菜のサラダ ご飯 すまし汁 漬物	505	月見きしめん 厚揚げの味噌かけ 白菜のサラダ ご飯(小) 漬物	559	三種盛り	
3	火	鶏もも肉のレモン醤油照り焼き れんこんの煮物 ひじきと豆のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	556	あんかけそば れんこんの煮物 ひじきと豆のサラダ ご飯(小) 漬物	555	りんごカステラ	45
4	水	豚肉のオニオンソース かぼちゃの煮物 スナップえんどうの梅和え ご飯 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	543	ちくわ天うどん かぼちゃの煮物 スナップえんどうの梅和え ご飯(小) フルーツ(オレンジ)	489	キャラメルミルクプリン (ホイップクリーム)	61
5	木	豆腐の五目うま煮 ブロッコリーのソテー ポテトサラダ 炊き込みご飯 味噌汁	542	焼きそば ブロッコリーのソテー ポテトサラダ 炊き込みご飯(小) 漬物	545	黒糖まんじゅう	107
6	金	カレーの漬け焼き 五日春雨 海藻サラダ ご飯 のっぺい汁 パン缶	501	けんちんそば 五日春雨 海藻サラダ ご飯(小) パン缶	579	和栗のマドレーヌ	93
7	土	豚肉と大豆のトマト煮 いんげんのソテー カリフラワーとチーズのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	545	たぬきうどん いんげんのソテー カリフラワーとチーズのサラダ ご飯(小) 漬物	482	バームクーヘン	102
8	日						
9	月	豚肉の生姜焼き風 ひじきの煮物 スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	574	梅おろしそば ひじきの煮物 スナップえんどうのサラダ ご飯(小) 漬物	507	栗田舎まんじゅう	118
10	火	アジフライ きのこと卵の炒め物 小松菜の辛子和え ご飯 コンソメスープ みかん缶	530	焼きうどん きのこと卵の炒め物 小松菜の辛子和え ご飯(小) みかん缶	491	紫芋ようかん	92
11	水	すき焼き風煮 人参しりしり ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯 かきたま汁 漬物	589	卵とじそば 人参しりしり ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯(小) 漬物	538	チョコとクランベリーの パウンドケーキ	73
12	木	鶏もも肉のさっぱり煮 なすの味噌かけ 黒豆もやしのサラダ ご飯 和風スープ 漬物	590	きつねうどん なすの味噌かけ 黒豆もやしのサラダ ご飯(小) 漬物	519	かぼちゃプリン (ホイップクリーム)	77
13	金	たらのムニエルタルソース じゃが芋と大豆の和え物 白菜のサラダ ご飯 コンソメスープ マンゴー缶	531	しょうゆラーメン じゃが芋と大豆の和え物 白菜のサラダ ご飯(小) マンゴー缶	512	ようかんカステラ	49
14	土	栗赤飯 天ぶらの盛り合わせ(エビ・おくら・れんこん・さつま芋) 玉子豆腐 すまし汁			527	たい焼き	156
15	日						

		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	月	てんぷら盛り合わせ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し 赤飯風小豆ご飯 味噌汁 	541	たぬきそば 高野豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し 赤飯風小豆ご飯(小) 味噌汁	489	祝紅まんじゅう	104
17	火	白身魚のピカタ 里芋の白煮 キャベツとチーズのサラダ ご飯 コンソメスープ もも缶	508	お月見うどん 里芋の白煮 キャベツとチーズのサラダ ご飯(小) もも缶 	514	杏仁豆腐(マンゴーソース)	55
18	水	鶏もも肉の甘酢照り焼き じゃが芋のソテー チンゲン菜のおかか和え ご飯 すまし汁 漬物	500	味噌煮込み風きしめん じゃが芋のソテー チンゲン菜のおかか和え ご飯(小) 漬物	490	バームクーヘン(バナナ)	97
19	木	豚肉の生姜醤油炒め 五目豆 大根の和え物 ご飯 味噌汁 漬物		塩ラーメン 五目豆 大根の和え物 ご飯(小) 漬物	455	しっとりさつまいもケーキ (ホイップクリーム)	141
20	金	穴子寿司 てんぷら盛り合わせ(えび・キス・れんこん・オクラ) 冬瓜煮 茶碗蒸し すまし汁		562	えびせん		65
21	土	鮭そぼろの三色丼 筑前煮 いんげんのなめ茸和え 味噌汁 フルーツ(りんご) 	509	とろろそば 筑前煮 いんげんのなめ茸和え ご飯(小) フルーツ(りんご)	514	シャインマスカットようかん	100
22	日						
23	月	豚肉とごぼうのしぐれ煮 キャベツのソテー カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁 パイン缶	550	ほうとう風うどん キャベツのソテー カリフラワーのマリネ ご飯(小) パイン缶	503	ほうじ茶プリン (ホイップクリーム)	74
24	火	干草焼き かぼちゃのそぼろ煮 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物	521	和風スパゲティ かぼちゃのそぼろ煮 人参サラダ ご飯(小) 漬物	565	よもぎまんじゅう	109
25	水	たらのちゃんちゃん焼き風 鶏レバーの甘辛煮 きらずサラダ ご飯 すまし汁 漬物	552	なめこおろしうどん 鶏レバーの甘辛煮 きらずサラダ ご飯(小) 漬物	559	抹茶ようかん	118
26	木	チキンカレーライス チンゲン菜のソテー 大根サラダ 福神漬 フルーツヨーグルト(ブルーベリー)	598	五目そば チンゲン菜のソテー 大根サラダ 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
27	金	カツの卵とじ 白菜と干しエビの煮物 ひじきのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	583	きつねきしめん 白菜と干しエビの煮物 ひじきのサラダ ご飯(小) 漬物	476	大納言	151
28	土	さばの韓国風漬け焼き なすの煮びたし 黒豆もやしのナムル ご飯 味噌汁 漬物	540	肉うどん なすの煮びたし 黒豆もやしのナムル ご飯(小) 漬物	499	巨峰カステラ	46
29	日						
30	月	カレイの煮付け 小松菜と鶏むね肉のソテー かぼちゃサラダ ご飯 味噌汁 漬物	519	カレーうどん 小松菜と鶏むね肉のソテー かぼちゃサラダ ご飯(小) 漬物	553	ふんわりバターケーキ	60