



デイサービスメロディ 令和6年 10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	火	鶏肉もも肉の山椒焼き さつま芋の甘煮 きのこのマリネ ご飯 味噌汁 漬物	510	とんこつラーメン さつま芋の甘煮 きのこのマリネ ご飯(小) 漬物 	510	三種盛	
2	水	ビビンバ丼 大豆の煮物 ひじきのサラダ 中華スープ みかん缶	554	あんかけきしめん 大豆の煮物 ひじきのサラダ ご飯(小) みかん缶	554	栗田舎まんじゅう	118
3	木	サーモンフライ スナックえんどうの卵とじ きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	569	焼きうどん スナックえんどうの卵とじ きらずサラダ ご飯(小) 漬物	569	緑茶ようかん	108
4	金	豆腐ステーキ野菜あんかけ 根菜の煮物 キャベツのゆかり和え 銀杏としめじの炊き込みご飯 味噌汁	509	たぬきそば 根菜の煮物 キャベツのゆかり和え 銀杏としめじの炊き込みご飯(小)	509	バームクーヘン	102
5	土	ごぼう入り鶏つくね 大根の味噌かけ 小松菜の和え物 ご飯 すまし汁 マンゴー缶	485	塩焼きそば 大根の味噌かけ 小松菜の和え物 ご飯(小) マンゴー缶	485	抹茶のロールケーキ	149
6	日						
7	月	おでん れんごんのソテー コールスローサラダ ご飯 漬物	479	肉うどん れんごんのソテー コールスローサラダ ご飯(小) 漬物	479	ほうじ茶プリン (ホイップクリーム)	74
8	火	カレイのムニエル・バター醤油 じゃが芋の煮物 ブロッコリーのピーナツ和え ご飯 ミルクコンソメスープ フルーツ(りんご)	570	ナポリタンスパゲティ じゃが芋の煮物 ブロッコリーのピーナツ和え ご飯(小) フルーツ(りんご)	570	黒糖まんじゅう	107
9	水	鶏むね肉の塩ダレ炒め 根菜の煮物 切干大根の中華和え ご飯 味噌汁 漬物	451	きつねうどん 根菜の煮物 切干大根の中華和え ご飯(小) 漬物	451	シャインマスカットようかん	100
10	木	さばの煮付け 鶏レバーとほうれん草の炒め物 かぼちゃとチーズのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	593	月見そば 鶏レバーとほうれん草の炒め物 かぼちゃとチーズのサラダ ご飯(小) 漬物	593	チョコとクランベリーの パウンドケーキ	73
11	金	きのこのキーマカレー チンゲン菜のソテー ごぼうサラダ 福神漬 もも缶	545	味噌煮込み風きしめん チンゲン菜のソテー ごぼうサラダ ご飯(小) もも缶	545	しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)	141
12	土	海鮮と春雨の炒め物 なすのそぼろ煮 黒豆もやしのナムル ご飯 中華風かきたま汁 漬物	539	ちくわ天うどん なすのそぼろ煮 黒豆もやしのナムル ご飯(小) 漬物	539	ようかんカステラ	49
13	日						
14	月	鶏もも肉の唐揚げ 卵焼きとウィンナー ほうれん草のごま和え ゆかりご飯  味噌汁	480	きのこうどん 卵焼きとウィンナー ほうれん草のごま和え ゆかりご飯(小)	480	ミニたい焼き	42
15	火	海鮮中華丼 シュウマイ ポテトサラダ 中華スープ フルーツヨーグルト(ブルーベリー)	623	カレーそば シュウマイ ポテトサラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト(ブルーベリー)	623	水ようかん	105

		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	水	たらの蒲焼き 筑前煮 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	523	焼きうどん 筑前煮 白菜のサラダ ご飯(小) 漬物	488	バームクーヘン (バナナ)	97
17	木	鶏むね肉のピカタ きのこのバター醤油炒め 大根サラダ ご飯 コンソメスープ パン缶	514	海鮮あんかけ焼きそば きのこのバター醤油炒め 大根サラダ ご飯(小) パン缶	571	抹茶プリン (ホイップクリーム)	76
18	金	豚肉のブルコギ さつま揚げの煮物 ブロッコリーの中華和え ご飯 中華スープ 漬物	550	とろろそば さつま揚げの煮物 ブロッコリーの中華和え ご飯(小) 漬物	459	レモンケーキ	65
19	土	揚げ出し豆腐 かぼちゃの煮物 キャベツのサラダ ご飯 豚汁	552	けんちんきしめん かぼちゃの煮物 キャベツのサラダ ご飯(小) 漬物	494	しっとりさつまいもケーキ (ホイップクリーム)	141
20	日						
21	月	親子丼 大根の煮物 チンゲン菜の和え物 和風スープ みかん缶	534	しょうゆラーメン 大根の煮物 チンゲン菜の和え物 ご飯(小) みかん缶	464	紫芋ようかん	92
22	火	豚かつ 竹輪の磯辺炒め 玉ねぎのポン酢和え ご飯 かきたま汁 漬物	507	味噌煮込み風うどん 竹輪の磯辺炒め 玉ねぎのポン酢和え ご飯(小) 漬物	502	巨峰カステラ	46
23	水	麻婆豆腐 春雨の炒め物 ほうれん草と干しエビのナムル ご飯 中華スープ 漬物	543	五目そば 春雨の炒め物 ほうれん草と干しエビのナムル ご飯(小) 漬物	494	かぼちゃプリン (ホイップクリーム)	77
24	木	白身魚の甘酢あんかけ じゃが芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	501	鶏南蛮きしめん じゃが芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯(小) 漬物	478	よもぎまんじゅう	109
25	金	牛肉と野菜のオイスター炒め 切干大根の中華煮 小松菜の和え物 ご飯 中華スープ 漬物	530	えび天うどん 切干大根の中華煮 小松菜の和え物 ご飯(小) 漬物	474	大納言	151
26	土	鶏むね肉の生姜醤油炒め がんもの煮物 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 フルーツ(バナナ)	580	月見そば がんもの煮物 わかめの酢の物 ご飯(小) フルーツ(バナナ)	574	ふんわりバターケーキ	60
27	日						
28	月	あじの竜田揚げ なすとピーマンの炒め物 春雨サラダ ご飯 すまし汁 漬物	524	カレーきしめん なすとピーマンの炒め物 春雨サラダ ご飯(小) 漬物	564	黒棒	49
29	火	豚肉と根菜の煮物 キャベツのソテー カリフラワーとチーズのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	571	卵とじそば キャベツのソテー カリフラワーとチーズのサラダ ご飯(小) 漬物	547	紅茶プリン (ホイップクリーム)	77
30	水	海鮮塩炒め ミニロッケ おぐらの梅マヨ和え ご飯 中華スープ マンゴー缶	502	和風スバゲティ ミニロッケ おぐらの梅マヨ和え ご飯(小) マンゴー缶	577	さつまいもとりんごの パウンドケーキ	73
31	木	パンパキンシチュー チンゲン菜の炒め物 野菜サラダ ご飯 漬物	557	ほうとう風うどん チンゲン菜の炒め物 野菜サラダ ご飯(小) 漬物	465	かぼちゃのマドレーヌ	123