

# メロディ 2018年4月献立表



|    |   | 昼食(A)  | エネルギー<br>(kcal) | めん食   | エネルギー<br>(kcal) |    |   | 昼食(A)   | エネルギー<br>(kcal) | めん食  | エネルギー<br>(kcal) |
|----|---|--|-----------------|---|-----------------|----|---|---|-----------------|--|-----------------|
| 01 | 日 |  |                 |   |                 | 16 | 月 | チキン南蛮<br>ブロッコリーのかに風味あんかけ<br>オニオンサラダ<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物        | 655             | なめこそば<br>ブロッコリーのかに風味あんかけ<br>オニオンサラダ<br>漬物            | 475             |
| 02 | 月 | 魚の甘酢あんかけ<br>きんぴらごぼう<br>キャベツの生姜醤油和え<br>ご飯<br>かき玉汁<br>漬物     | 511             | 鶏南蛮そば<br>きんぴらごぼう<br>キャベツの生姜醤油和え<br>漬物               | 562             | 17 | 火 | 魚のムニエル<br>じゃがいものコンソメ煮<br>ほうれん草のサラダ<br>ご飯<br>和風スープ<br>フルーツ     | 507             | ミートソースパゲティ<br>じゃがいものコンソメ煮<br>ほうれん草のサラダ<br>汁物<br>フルーツ | 564             |
| 03 | 火 | 鶏肉の塩こうじ炒め<br>ひじきの煮物<br>小松菜のなめ茸和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物        | 558             | あんかけうどん<br>ひじきの煮物<br>小松菜のなめ茸和え<br>漬物                | 463             | 18 | 水 | 豆腐ハンバーグ(おろしポン酢)<br>ピーマンのじゃこ炒め<br>かぼちゃサラダ<br>ご飯<br>和風スープ<br>漬物 | 568             | かき揚げそば<br>ピーマンのじゃこ炒め<br>かぼちゃサラダ<br>漬物                | 578             |
| 04 | 水 | 野菜カレー<br>ミニロquette<br>カリフラワーのマリネ<br>福神漬け<br>フルーツ           |                 | ナポリタンスパゲティ<br>ミニロquette<br>カリフラワーのマリネ<br>汁物<br>フルーツ | 697             | 19 | 木 | 鶏肉の照り焼き丼<br>糸昆布煮<br>おぐらの梅和え<br>味噌汁<br>フルーツ                    | 539             | 月見うどん<br>糸昆布煮<br>おぐらの梅和え<br>フルーツ                     | 491             |
| 05 | 木 | かき揚げ<br>高野豆腐とふきの炊き合わせ<br>菜の花のピーナツ和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物     | 555             | 焼きそば<br>高野豆腐とふきの炊き合わせ<br>菜の花のピーナツ和え<br>汁物<br>漬物     | 492             | 20 | 金 | さわらの味噌漬け焼き<br>がんも入り若竹煮<br>菜の花の辛子和え<br>豆ごはん<br>すまし汁<br>フルーツ    | 511             | 焼きうどん<br>がんも入り若竹煮<br>菜の花の辛子和え<br>汁物<br>フルーツ          | 465             |
| 06 | 金 | 豚肉の生姜焼き風<br>角麩の煮物<br>たけのこの酢味噌和え<br>ご飯<br>和風スープ<br>漬物       | 542             | 五目うどん<br>角麩の煮物<br>たけのこの酢味噌和え<br>漬物                  | 497             | 21 | 土 | 八宝菜<br>里芋の煮ころがし<br>スナックえんどうのごま和え<br>ご飯<br>中華スープ<br>漬物         | 515             | 卵とじそば<br>里芋の煮ころがし<br>スナックえんどうのごま和え<br>漬物             | 521             |
| 07 | 土 | さばの味噌煮<br>なすの煮浸し<br>玉ねぎの梅和え<br>ご飯<br>すまし汁<br>フルーツ          | 531             | 肉うどん<br>なすの煮浸し<br>玉ねぎの梅和え<br>フルーツ                   | 564             | 22 | 日 |   |                 |  |                 |
| 08 | 日 |  |                 |   |                 | 23 | 月 | あじの南蛮漬け<br>卵の花<br>おぐらの生姜醤油和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物               | 536             | 肉うどん<br>卵の花<br>おぐらの生姜醤油和え<br>漬物                      | 535             |
| 09 | 月 | 豚肉の味噌炒め<br>大学芋<br>ほうれん草の磯和え<br>ご飯<br>すまし汁<br>フルーツ          | 641             | きつねうどん<br>大学芋<br>ほうれん草の磯和え<br>フルーツ                  | 570             | 24 | 火 | 豚かつ(ソース)<br>五目豆<br>玉ねぎの梅おかか和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物              | 585             | どろろそば<br>五目豆<br>玉ねぎの梅おかか和え<br>漬物                     | 513             |
| 10 | 火 | えびチャーハン風炊き込みご飯<br>シュウマイ<br>キャベツと糸昆布のサラダ<br>中華スープ<br>フルーツ   | 599             | とんこつラーメン<br>シュウマイ<br>キャベツと糸昆布のサラダ<br>フルーツ           | 559             | 25 | 水 | 酢鶏<br>ひじきの煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>ご飯<br>中華風かき玉汁<br>漬物              | 645             | 海鮮塩焼きそば<br>ひじきの煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>汁物<br>漬物           | 455             |
| 11 | 水 | アジフライ<br>筑前煮<br>ブロッコリーのドレかけ<br>ご飯<br>オニオンスープ<br>漬物         | 593             | 卵とじうどん<br>筑前煮<br>ブロッコリーのドレかけ<br>漬物                  | 557             | 26 | 木 | さばの塩こうじ焼き<br>かぼちゃの煮物<br>わかめの酢の物<br>たけのこのご飯<br>味噌汁<br>フルーツ     | 534             | 鶏南蛮そば<br>かぼちゃの煮物<br>わかめの酢の物<br>フルーツ                  | 591             |
| 12 | 木 | 豚肉の柳川風煮<br>人参の炒め物<br>おぐらのごま酢和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物          | 570             | えび天そば<br>人参の炒め物<br>おぐらのごま酢和え<br>漬物                  | 543             | 27 | 金 | マーボーなす丼<br>さつま芋の甘辛煮<br>三色サラダ<br>中華スープ<br>フルーツ                 | 665             | たぬきそば<br>さつま芋の甘辛煮<br>三色サラダ<br>フルーツ                   | 548             |
| 13 | 金 | 鶏肉と大豆のトマト煮<br>れんこんのソテー<br>コールスローサラダ<br>ご飯<br>コンソメスープ<br>漬物 | 559             | たぬきそば<br>れんこんのソテー<br>コールスローサラダ<br>漬物                | 530             | 28 | 土 | 鶏肉の治部煮<br>れんこんの金平<br>小松菜の辛子和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物              | 579             | ちくわうどん<br>れんこんの金平<br>小松菜の辛子和え<br>漬物                  | 560             |
| 14 | 土 | 牛肉のフルコギ風炒め物<br>厚揚げのみそかけ<br>もやしのゆかり和え<br>ご飯<br>和風スープ<br>漬物  | 626             | ほうとう風きしめん<br>厚揚げのみそかけ<br>もやしのゆかり和え<br>漬物            | 477             | 29 | 日 |   |                 |  |                 |
| 15 | 日 |  |                 |   |                 | 30 | 月 | すき焼き風煮<br>ピーマンとちくわの炒め物<br>いんげんのピーナツ和え<br>ご飯<br>味噌汁<br>漬物      | 587             | カレーきしめん<br>ピーマンとちくわの炒め物<br>いんげんのピーナツ和え<br>漬物         | 495             |

\*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります