

メロディ 2018年6月献立表



	昼食(A)	エネルギー (kcal)	めん食	エネルギー (kcal)		昼食(A)	エネルギー (kcal)	めん食	エネルギー (kcal)
01	金	568	あんかけうどん シュウマイ いんげんのサラダ フルーツ	587	土	メンチカツ きのこソテー 人参サラダ ご飯 卵スープ 漬物	580	カレーうどん きのこソテー 人参サラダ 漬物	570
02	土	528	さばの漬け焼き かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草のわさび和え ご飯 味噌汁 漬物	460	日				
03	日				18	月	568	豆腐ハンバーグ(照り焼き) ほうれん草と卵の炒め物 ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	463
04	月	568	アジフライ 白菜の煮びたし 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物	521	19	火	587	鶏肉の塩こうじ炒め かぼちゃの煮物 冷奴 ご飯 味噌汁 漬物	518
05	火	652	豚肉の生姜醤油炒め なすのさっぱり煮 ポテトサラダ ご飯 和風スープ 漬物	587	20	水	517	豚肉の山椒焼き 高野豆腐の煮物 大根の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物	488
06	水	607	親子丼 れんこんの金平 もずく酢 味噌汁 フルーツ	555	21	木	524	さばのカレー南蛮漬け 冬瓜とえびのあんかけ おぐらのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	463
07	木	503	魚のムニエル・バター醤油 キャベツのコンソメ煮 かぼちゃサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	560	22	金	610	鶏肉の唐揚げ 五目豆 ブロッコリーのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	511
08	金	620	和風ハンバーグ(おろしボン酢) じゃが芋のツナ煮 人参サラダ ご飯 和風スープ フルーツ	501	23	土	689	ハヤシライス いんげんのソテー 春雨サラダ フルーツ	556
09	土	557	鶏肉のさっぱり煮 ピーマンとちくわの炒め物 卵豆腐 ご飯 味噌汁 漬物	509	24	日			
10	日				25	月	672	酢鶏 さつま芋の甘辛煮 キャベツとわかめのナムル ご飯 中華スープ 漬物	540
11	月	657	野菜カレー いんげんのソテー コールスローサラダ 福神漬け フルーツ	501	26	火	670	カツ丼 ひじきの煮物 大根の梅和え コンソメスープ フルーツ	540
12	火	504	赤魚の煮付け れんこんの甘辛炒め ほうれん草のピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物	501	27	水	551	あじの蒲焼き 卵の花 ブロッコリーのピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物	470
13	水	537	麻婆豆腐 切干大根煮 スナップえんどうのサラダ ご飯 中華スープ 漬物	531	28	木	524	中華風玉子焼き 糸昆布煮 かぼちゃサラダ ご飯 中華スープ 漬物	597
14	木	565	鶏つくね(みそだれ) たまねぎの卵とじ わかめの酢の物 ご飯 和風スープ 漬物	544	29	金	631	牛肉のブルコギ風炒め物 角麩の煮物 小松菜の辛子和え ご飯 和風スープ 漬物	536
15	金	524	ざわらの塩こうじ焼き 鶏レバーの甘辛煮 チンゲン菜のサラダ 菜めし すまし汁 フルーツ	547	30	土	505	魚の味噌漬け焼き がんもの含め煮 わかめの酢の物 しょうがご飯 すまし汁 フルーツ	583

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があ

2018年6月 おやつ献立表

月	火	水	木	金 1	土 2
				<p>コーヒーゼリー 53</p>	<p>苺のマドレーヌ 123</p>
<p>杏仁豆腐 (ストロベリーソース) 73</p>	<p>シューアイス (バニラ) 69</p>	<p>緑茶ようかん 103</p>	<p>オレンジゼリー 57</p>	<p>プレーン ロールケーキ 142</p>	<p>よもぎまんじゅう 109</p>
<p>リンゴゼリー 53</p>	<p>柔らかほうじ茶 プリン 68</p>	<p>乳菓まんじゅう 142</p>	<p>抹茶のロールケーキ 135</p>	<p>カフェモカの パウンドケーキ 102</p>	<p>枝豆ミルクプリン (ホイップクリーム) 80</p>
<p>レモンの水ようかん 114</p>	<p>くずまんじゅう (こしあん) 87</p>	<p>モカロールケーキ 138</p>	<p>黒糖まんじゅう 107</p>	<p>マンゴープリン (マンゴーソース) 51</p>	<p>ブドウゼリー 57</p>
<p>ふんわりチーズ の焼菓子 88</p>	<p>水ようかん 91</p>	<p>田舎まんじゅう 108</p>	<p>黒ごまプリン 108</p>	<p>ストロベリーゼリー 57</p>	<p>ショコラ ロールケーキ 135</p>

* 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。
 * カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。
 * おやつ名横の数字がエネルギー(kcal)を表示しています。