

メロディ 2018年12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 土	さばと大根の煮付け 里芋のゆず味噌かけ 白菜の和え物 ご飯 すまし汁 漬物	501	あんかけうどん 里芋のゆず味噌かけ 白菜の和え物 漬物	518	16 日				
02 日					17 月	豆腐の卵とじ丼 れんこん金平 おぐらの辛子マヨ和え すまし汁 フルーツ	624	ミートソーススパゲティ れんこん金平 おぐらの辛子マヨ和え 汁物 フルーツ	558
03 月	煮込みハンバーグ きのこソテー スナップえんどうのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	626	ほうとう風きしめん きのこソテー スナップえんどうのサラダ 漬物	485	18 火	豚肉のブルコギ ブロッコリーのかに風味あんかけ 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物	594	カレーうどん ブロッコリーのかに風味あんかけ 人参サラダ 漬物	515
04 火	焼き魚の味噌マヨソース がんもの含め煮 ほうれん草のピーナツ和え ご飯 和風スープ 漬物	506	しょうゆラーメン がんもの含め煮 ほうれん草のピーナツ和え 漬物	541	19 水	さばの竜田揚げ 角麩の煮物 ほうれん草の白和え ご飯 味噌汁 漬物	647	きのこ卵のあんかけうどん 角麩の煮物 ほうれん草の白和え 漬物	558
05 水	鶏そぼろ丼 キャベツの和風煮 おぐらのわさび和え 味噌汁 フルーツ	586	たぬきそば キャベツの和風煮 おぐらのわさび和え フルーツ	495	20 木	鶏肉のさっぱり煮 五目豆 オニオンサラダ ご飯 和風スープ 漬物	574	海鮮塩焼きそば 五目豆 オニオンサラダ 汁物 漬物	427
06 木	豆腐と野菜のどろろ煮 れんこんの甘辛炒め かぼちゃサラダ ゆかりご飯 味噌汁 フルーツ	559	肉そば れんこんの甘辛炒め かぼちゃサラダ フルーツ	596	21 金	ビーフシチュー いんげんと卵の炒め物 コールスローサラダ ご飯 フルーツ	644	ほうとう風きしめん いんげんと卵の炒め物 コールスローサラダ フルーツ	482
07 金	あじの生妻みぞれあん 里芋の煮物 春菊の和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ	586	カレーうどん 里芋の煮物 春菊の和え物 フルーツ	599	22 土	ぶりの照り焼き かぼちゃの煮物 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	558	味噌煮込み風うどん かぼちゃの煮物 春菊のお浸し 漬物	543
08 土	豚肉の味噌焼売 湯豆腐 小松菜のじゃこ和え ご飯 和風スープ 漬物	568	えび天そば 湯豆腐 小松菜のじゃこ和え 漬物	530	23 日				
09 日					24 月	魚の酒蒸し なすの土佐煮 人参のおろし和え ご飯 のっぺい汁 漬物	505	卵とじうどん なすの土佐煮 人参のおろし和え 漬物	557
10 月	赤魚のムニエル・バター醤油 さつまいもの甘煮 キャベツと糸昆布のサラダ ご飯 和風スープ 漬物	518	鶏南蛮そば さつまいもの甘煮 キャベツと糸昆布のサラダ 漬物	589	25 火	クリスマスフライドチキン キャベツのコンソメ煮 ポテトサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	661	梅おろしそば キャベツのコンソメ煮 ポテトサラダ フルーツ	556
11 火	天津飯 シュウマイ わかめの中華和え 中華スープ フルーツ	532	ナポリタンスパゲティ シュウマイ わかめの中華和え 汁物 フルーツ	569	26 水	酢豚 さつまいもの煮物 豆サラダ ご飯 中華スープ 漬物	638	きつねうどん さつまいもの煮物 豆サラダ 漬物	559
12 水	照り焼き豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 三色マリネ ご飯 味噌汁 漬物	563	どろろそば ひじきの煮物 三色マリネ 漬物	520	27 木	焼魚のあんかけ きんぴらごぼう 卵豆腐 大根めし 味噌汁 フルーツ	534	ナポリタンスパゲティ きんぴらごぼう 卵豆腐 汁物 フルーツ	594
13 木	さわらの塩焼売 なす田楽 ブロッコリーのごま和え ご飯 すまし汁 漬物	528	卵とじうどん なす田楽 ブロッコリーのごま和え 漬物	569	28 金	鶏肉のトマトソースかけ 小松菜の煮びたし カリフラワーのマリネ ご飯 和風スープ 漬物	526	味噌ラーメン 小松菜の煮びたし カリフラワーのマリネ 漬物	518
14 金	鶏肉の幽庵焼き ピーマンの和風煮 白菜の梅サラダ ご飯 味噌汁 漬物	524	五目そば ピーマンの和風煮 白菜の梅サラダ 漬物	426	29 土	豆腐の旨煮 五目春雨 わかめのナムル ご飯 中華スープ 漬物	549	なめこうどん 五目春雨 わかめのナムル 漬物	514
15 土	海鮮中華炒め じゃが芋のそぼろ煮 大根の甘酢和え ご飯 中華風かき玉汁 フルーツ	507	きつねうどん じゃが芋のそぼろ煮 大根の甘酢和え フルーツ	520	30 日				
					31 月	かき揚げ かぼちゃのいとこ煮 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	511	年越しそば かぼちゃのいとこ煮 ほうれん草のお浸し 漬物	549

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合が有