

メロディ 2019年1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	火						16	水	豚肉の山椒焼き 竹輪のソテー もやしと豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	546	とろろうどん 竹輪のソテー もやしと豆苗のサラダ 漬物	516
02	水						17	木	厚揚げのチャンプルー 春菊の煮びたし もずく酢 ご飯 すまし汁 漬物	516	味噌煮込み風うどん 春菊の煮びたし もずく酢 漬物	511
03	木						18	金	魚のみぞれ煮 ごぼうの炒り煮 かぼちゃサラダ ご飯 味噌汁 漬物	581	かき揚げそば ごぼうの炒り煮 かぼちゃサラダ 漬物	601
04	金	海老とカツの卵とじ 根菜の煮物 いんげんのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	627	たぬきそば 根菜の煮物 いんげんのおかか和え 漬物	503		19	土	牛丼 ブロッコリーのかに風味あんかけ 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	619	とんこつラーメン ブロッコリーのかに風味あんかけ 春雨サラダ フルーツ	524
05	土	豚肉のブルコギ 里芋の煮っころがし スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	616	あんかけうどん 里芋の煮っころがし スナップえんどうのサラダ 漬物	537		20	日				
06	日						21	月	メンチカツ ピーマンの和風煮 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物	548	たぬきそば ピーマンの和風煮 オニオンサラダ 漬物	515
07	月	さばの味噌煮 さつま揚げの炒め物 ブロッコリーのピーナツ和え ご飯 すまし汁 漬物	506	きつねうどん さつま揚げの炒め物 ブロッコリーのピーナツ和え 漬物	520		22	火	おでん にんじんしりしり ブロッコリーのおかか和え ご飯 フルーツ	514	鶏南蛮そば にんじんしりしり ブロッコリーのおかか和え フルーツ	578
08	火	豚肉の生姜焼き風 絹ごし豆腐のあんかけ にんじんサラダ ご飯 味噌汁 漬物	533	五目そば 絹ごし豆腐のあんかけ にんじんサラダ 漬物	457		23	水	さわらの味噌漬け焼き 卵の花 いんげんの磯和え ご飯 すまし汁 漬物	502	肉うどん 卵の花 いんげんの磯和え 漬物	536
09	水	親子煮 白菜の煮びたし わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物	576	年明けうどん 白菜の煮びたし わかめの酢の物 漬物	592		24	木	中華丼 じゃが芋の煮物 もやしの和え物 中華風かきたま豆腐スープ フルーツ	598	月見そば じゃが芋の煮物 もやしの和え物 フルーツ	549
10	木	あじの南蛮漬け 竹輪とれんこんの煮物 小松菜の辛子和え ご飯 和風スープ 漬物	517	なめこうどん 竹輪とれんこんの煮物 小松菜の辛子和え 漬物	470		25	金	鶏肉のクリーム煮 れんこんのソテー スナップえんどうのピーナツ和え ご飯 コンソメスープ 漬物	603	きつねうどん れんこんのソテー スナップえんどうのピーナツ和え 漬物	531
11	金	豆カレー きのこのソテー コールスローサラダ 福神漬け フルーツ	593	海鮮塩焼きそば きのこのソテー コールスローサラダ 汁物 フルーツ	468		26	土	さばの塩焼き なすの煮びたし ほうれん草の白和え ご飯 味噌汁 漬物	541	卵とじそば なすの煮びたし ほうれん草の白和え 漬物	570
12	土	鶏肉の唐揚げ チンゲン菜のソテー 大根のナムル ご飯 味噌汁 フルーツ	589	ほうとう風きしめん チンゲン菜のソテー 大根のナムル フルーツ	434		27	日				
13	日						28	月	豆腐の五目うま煮 もやしのカレー炒め 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ	522	梅おろしうどん もやしのカレー炒め 小松菜の和え物 フルーツ	505
14	月	鶏つくね ひじきの煮物 白菜のなめ茸和え 菜めし 味噌汁 フルーツ	563	あんかけそば ひじきの煮物 白菜のなめ茸和え フルーツ	528		29	火	おからハンバーグ きんぴらごぼう キャベツと糸昆布のサラダ ご飯 和風スープ 漬物	565	しょうゆラーメン きんぴらごぼう キャベツと糸昆布のサラダ 漬物	537
15	火	ミックスフライ 切干大根煮 三色マリネ ご飯 味噌汁 漬物	616	ミートソーススパゲティ 切干大根煮 三色マリネ 汁物 漬物	522		30	水	チキンライス きのこの洋風煮 ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ	553	ほうとう風きしめん きのこの洋風煮 ポテトサラダ フルーツ	503
							31	木	魚の天ぷら 湯豆腐 おくらのごま和え 麦ご飯 味噌汁 漬物	525	カレーうどん 湯豆腐 おくらのごま和え 漬物	517

*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