

メロディ 2019年2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	507	たぬきそば ブロッコリーのかに風味あんかけ 大根サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	470	16	土	519	さわらの味噌漬け焼き さつま揚げの煮物 菜の花の辛子和え ご飯 すまし汁 フルーツ	607
02	土	519	いわしのフライ 五目豆 わかめの生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物	540	17	日			
03	日				18	月	500	さばの塩焼き 高野豆腐の煮物 もやしのゆかり和え ご飯 けんちん汁 フルーツ	530
04	月	511	豚肉の生姜焼き風 ひじきの煮物 カリフラワーの梅和え ご飯 和風スープ 漬物	510	19	火	531	麻婆豆腐 白菜とさつま揚げの煮物 ピーマンのナムル ご飯 中華スープ 漬物	505
05	火	612	さばの味噌煮 れんこんのソテー さつま芋のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	669	20	水	761	ビーフカレーライス ミニコロケ 花野菜サラダ 福神漬け フルーツ	594
06	水	660	揚げ豆腐のあんかけ なすの煮びたし 春雨サラダ ご飯 すまし汁 漬物	562	21	木	519	魚のムニエル・バター醤油 かぼちゃの煮物 ひじきの白和え ご飯 味噌汁 漬物	553
07	木	566	鶏肉の甘酢炒め 角麩の煮物 小松菜のじゃこ和え ご飯 味噌汁 漬物	538	22	金	568	鶏肉の照り焼き 小松菜のソテー 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物	432
08	金	557	あじの蒲焼き 根菜の煮物 おぐらの辛子マヨ和え 菜めし 味噌汁 フルーツ	575	23	土	554	えびのかき揚げ ピーマンときのこの炒め物 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物	497
09	土	591	すき焼き風煮 大根のきんぴら キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	517	24	日			
10	日				25	月	627	揚げ鶏の葱ソースがけ 五目春雨 ポテトサラダ ご飯 中華スープ 漬物	579
11	月	500	海鮮中華炒め 湯豆腐 いんげんのごま和え ご飯 中華スープ 漬物	522	26	火	538	たまごの袋とじ煮 キャベツの炒め物 スパゲティサラダ ご飯 味噌汁 漬物	591
12	火	684	チキンカツ丼 ごぼう煮 オニオンサラダ すまし汁 フルーツ	546	27	水	514	魚のチキマスタートソースがけ 肉じゃが 春菊の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	569
13	水	503	赤魚の煮付け 長芋の蒸し物 わかめの酢の物 ご飯 豚汁 漬物	493	28	木	580	豚肉のスタミナ炒め がんもの煮物 白菜の塩麩和え ご飯 和風スープ フルーツ	549
14	木	599	煮込みハンバーグ ほうれん草の炒め物 カリフラワーのサラダ ご飯 和風スープ 漬物	441					
15	金	575	中華風豆腐の旨煮 大学芋 豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	570					

*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