

# メロディ 2019年4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	鶏肉とたけのこの味噌焼 高野豆腐の煮物 春キャベツの和え物 ふきご飯 和風スープ フルーツ	610	あんかけそば 高野豆腐の煮物 春キャベツの和え物 フルーツ	560	16	火	あんかけチャーハン 春巻き 白菜のナムル 中華スープ フルーツ	603	ミートソーススパゲティ 春巻き 白菜のナムル 汁物 フルーツ	598
02	豚肉のカレー風味焼 里芋の煮ころがし にんじんサラダ ご飯 味噌汁 漬物	509	五目うどん 里芋の煮ころがし にんじんサラダ 漬物	481	17	水	さわらの味噌漬焼 かぼちゃの煮物 菜の花の白和え 豆ご飯 すまし汁 フルーツ	553	鶏南蛮そば かぼちゃの煮物 菜の花の白和え フルーツ	623
03	五目つま煮 なすの炒め物 小松菜のお浸し ご飯 すまし汁 漬物	512	梅おろしうどん なすの炒め物 小松菜のお浸し 漬物	568	18	木	鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのソテー もやしの和え物 ご飯 コンソメスープ 漬物	527	五目うどん ブロッコリーのソテー もやしの和え物 漬物	470
04	あじの南蛮漬 さつま芋の甘煮 大根の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物	559	焼きそば さつま芋の甘煮 大根の塩昆布和え 汁物 漬物	503	19	金	赤魚の煮付け さつま揚げの炒め物 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物	511	カレーうどん さつま揚げの炒め物 春雨サラダ 漬物	600
05	牛丼 厚揚げの煮物 コールスローサラダ 味噌汁 フルーツ	654	かき揚げそば 厚揚げの煮物 コールスローサラダ フルーツ	570	20	土	メンチカツ ピーマンの和風煮 大根の梅和え ご飯 味噌汁 漬物	535	きのこ卵のあんかけうどん ピーマンの和風煮 大根の梅和え 漬物	493
06	魚のムニエル・トマトソース じゃがいもの洋風煮 菜の花のサラダ ご飯 かきたま汁 漬物	520	とんこつラーメン じゃがいもの洋風煮 菜の花のサラダ 漬物	562	21	日				
07					22	月	さばの塩焼 切干大根煮 ブロッコリーのごま和え ご飯 けんちん汁 漬物	505	ほうとう風うどん 切干大根煮 ブロッコリーのごま和え 漬物	477
08	海鮮中華丼 シュウマイ かぼちゃサラダ 中華スープ フルーツ	537	ナポリタンスパゲティ シュウマイ かぼちゃサラダ 汁物 フルーツ	618	23	火	鶏肉の照り焼 かぼちゃのいとこ煮 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物	595	卵とじうどん かぼちゃのいとこ煮 オニオンサラダ 漬物	549
09	さばの味噌煮 大根のそぼろあんかけ 小松菜のピーナツ和え ご飯 すまし汁 漬物	503	とろろそば 大根のそぼろあんかけ 小松菜のピーナツ和え 漬物	502	24	水	春野菜カレー チンゲン菜のソテー マカロニサラダ 福神漬 フルーツ	651	とろろそば チンゲン菜のソテー マカロニサラダ フルーツ	559
10	鶏肉の赤しそ風味焼 根菜煮 白菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	532	ちくわうどん 根菜煮 白菜の和え物 漬物	525	25	木	えびのかき揚げ 高野豆腐とふきの炊き合わせ カリフラワーの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 漬物	550	梅おろしそば 高野豆腐とふきの炊き合わせ カリフラワーの酢味噌かけ フルーツ	539
11	揚げ出し豆腐 ひじきの煮物 おくらのごま和え ご飯 味噌汁 フルーツ	595	肉うどん ひじきの煮物 おくらのごま和え フルーツ	554	26	金	鶏肉の治部煮 小松菜と卵の炒め物 大根のゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	595	きつねうどん 小松菜と卵の炒め物 大根のゆかり和え 漬物	492
12	回鍋肉 卵の花 ブロッコリーサラダ ご飯 和風スープ 漬物	620	卵とじそば 卵の花 ブロッコリーサラダ 漬物	563	27	土	野菜と豆腐のとろとろ煮 きんぴらごぼう 豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	532	肉そば きんぴらごぼう 豆苗のサラダ フルーツ	556
13	鶏肉のカレー煮 いんげんのソテー もやしのナムル ご飯 コンソメスープ 漬物	560	きつねうどん いんげんのソテー もやしのナムル 漬物	478	28	日				
14					29	月	親子煮 ピーマンと竹輪の炒め物 冷奴 ご飯 味噌汁 漬物	532	なめこうどん ピーマンと竹輪の炒め物 冷奴 漬物	491
15	豚肉の生姜焼き風 きのこの洋風煮 スナッペンとうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	569	たぬきそば きのこの洋風煮 スナッペンとうのサラダ 漬物	530	30	火	おろしハンバーグ 白菜とツナの煮浸し 三色サラダ ご飯 味噌汁 漬物	548	しょうゆラーメン 白菜とツナの煮浸し 三色サラダ 漬物	501

\*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