

# メロディ 2019年5月献立表



昼食		エネルギー (kcal)	めん食		エネルギー (kcal)	昼食		エネルギー (kcal)	めん食		エネルギー (kcal)
01	水	558	けんちんうどん たけのことふきの煮物 卵豆腐 ご飯 味噌汁 漬物	496	16	木	白身魚のフライ きのこソテー 人参サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	649	ミートソーススパゲティ きのこソテー 人参サラダ 汁物 漬物	547	
02	木	584	鶏肉の塩こうじ炒め 里芋の味噌がけ わかめの和え物 ご飯 すまし汁 フルーツ	581	17	金	豚肉の卵とじ 大学芋 ブロッコリーのピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物	642	きつねうどん 大学芋 ブロッコリーのピーナツ和え 漬物	561	
03	金	681	魚の南蛮漬け れんこんの洋風煮 きらずサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	697	18	土	鶏そぼろ丼 里芋のゴマ味噌煮 もやしのゆかり和え 味噌汁 フルーツ	615	あんかけうどん 里芋のゴマ味噌煮 もやしのゆかり和え フルーツ	505	
04	土	683	鶏肉の菜種焼き ぜんまいの煮物 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	514	19	日					
05	日				20	月	鶏肉のトマト煮 チンゲン菜のソテー 三色サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	523	えび天そば チンゲン菜のソテー 三色サラダ 漬物	528	
06	月	551	豚肉の生姜焼き風 大豆の煮物 大根の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	508	21	火	魚の野菜あんかけ(カレー風味) なすの煮びたし 小松菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物	523	鶏南蛮そば なすの煮びたし 小松菜のなめ茸和え 漬物	593	
07	火	663	鶏の唐揚げ 葱ソース きんぴらごぼう スナッペンとうのサラダ ご飯 かきたま汁 フルーツ	495	22	水	揚げ出し豆腐 じゃがバター 菜の花の塩麴和え ご飯 すまし汁 フルーツ	545	肉そば じゃがバター 菜の花の塩麴和え フルーツ	549	
08	水	511	赤魚の煮付け 厚揚げの肉みそがけ ほうれん草のお浸し ご飯 すまし汁 漬物	628	23	木	豚肉のスタミナ炒め さつま芋のレモン煮 スナッペンとうの塩昆布和え ご飯 中華風かき玉汁 漬物	614	五目きしめん さつま芋のレモン煮 スナッペンとうの塩昆布和え 漬物	463	
09	木	701	ビーフカレーライス いんげんと卵の炒め物 カリフラワーのマリネ 福神漬け フルーツ	548	24	金	鶏肉のさっぱり煮 ピーマンのじゃこ炒め 白菜のお浸し 菜めし すまし汁 フルーツ	576	カレーうどん ピーマンのじゃこ炒め 白菜のお浸し フルーツ	554	
10	金	571	やわらかハンバーグ 里芋の煮ころがし 人参と豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	517	25	土	ハンバーグ 野菜ソテー ひじきのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	581	とろろそば 野菜ソテー ひじきのサラダ 漬物	495	
11	土	556	あじの蒲焼き 卵の花 三色和え ご飯 味噌汁 漬物	555	26	日					
12	日				27	月	ソースカツ丼 スナッペンとうの卵とじ ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁 フルーツ	603	きつねうどん スナッペンとうの卵とじ ほうれん草のピーナツ和え フルーツ	530	
13	月	519	さばの塩焼き かぼちゃのいとこ煮 菜の花のごま和え ご飯 若竹汁 フルーツ	489	28	火	鶏の照り焼き きんぴらごぼう 玉ねぎの梅おかか和え ご飯 味噌汁 漬物	582	あんかけうどん きんぴらごぼう 玉ねぎの梅おかか和え 漬物	535	
14	火	611	酢豚 にんじんしりしり キャベツとわかめのナムル ご飯 中華スープ 漬物	468	29	水	さわらの塩こうじ焼き がんもの煮物 ブロッコリーのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	529	ナポリタンスパゲティ がんもの煮物 ブロッコリーのごま和え 汁物 漬物	580	
15	水	542	かしわのひきずり ひじきの煮物 いんげんの生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物	488	30	木	肉みそ豆腐 大根の煮物 小松菜の辛子和え ご飯 中華スープ 漬物	519	たぬきそば 大根の煮物 小松菜の辛子和え 漬物	461	
					31	金	海鮮中華丼 春巻き いんげんのサラダ 中華風かき玉汁 フルーツ	582	焼きそば 春巻き いんげんのサラダ 汁物 フルーツ	603	

\*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