

メロディ 2019年6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	ホキのふわっと唐揚げ きのこの洋風煮 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物	577	梅おろしうどん きのこの洋風煮 豆サラダ 漬物	573	16				
02					17	照り焼きハンバーグ ほうれん草と卵の炒め物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物	624	とろろうどん ほうれん草と卵の炒め物 マカロニサラダ 漬物	542
03	ポークカレー かぼちゃのそぼろあんかけ 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物	550	卵とじそば かぼちゃのそぼろあんかけ 玉ねぎのポン酢和え 漬物	541	18	タンドリーチキン(鶏肉のカレー風味) さつま芋のレモン煮 キャベツと糸昆布のサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	574	そうめん さつま芋のレモン煮 キャベツと糸昆布のサラダ 漬物	536
04	豚肉の生姜焼き風 切干大根煮 コーンサラダ ご飯 和風スープ 漬物	531	かき揚げうどん 切干大根煮 コーンサラダ 漬物	532	19	豚肉の山椒焼き 高野豆腐の煮物 大根の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物	517	あんかけそば 高野豆腐の煮物 大根の塩昆布和え 漬物	529
05	親子丼 高野豆腐の煮物 もずく酢 味噌汁 フルーツ	616	五目うどん 高野豆腐の煮物 もずく酢 フルーツ	500	20	さばの味噌煮 冬瓜のかに風味あんかけ おぐらのゆかり和え ご飯 すまし汁 フルーツ	510	しょうゆラーメン 冬瓜のかに風味あんかけ おぐらのゆかり和え フルーツ	511
06	魚のムニエル・バター醤油 キャベツのコンソメ煮 さつま芋のサラダ ご飯 和風スープ 漬物	538	鶏南蛮そば キャベツのコンソメ煮 さつま芋のサラダ 漬物	648	21	鶏の味噌漬け焼き 玉ねぎの卵とじ わかめの酢の物 ご飯 和風スープ 漬物	552	えび天そば 玉ねぎの卵とじ わかめの酢の物 漬物	547
07	豆腐ハンバーグ じゃが芋のツナ煮 人参サラダ ご飯 トマトスープ 漬物	535	焼きそば じゃが芋のツナ煮 人参サラダ 汁物 漬物	424	22	ホキのみぞれ煮 厚揚げの葱ダレ スナップえんどうのピーナツ和え ご飯 和風スープ 漬物	526	カレーうどん 厚揚げの葱ダレ スナップえんどうのピーナツ和え 漬物	601
08	鶏肉のさっぱり煮 ピーマンと竹輪の炒め物 卵豆腐 ご飯 味噌汁 フルーツ	610	とんこつラーメン ピーマンと竹輪の炒め物 卵豆腐 フルーツ	502	23				
09					24	鶏の唐揚げ ぜんまいの煮物 フロッコリーのナムル ご飯 中華スープ 漬物	646	冷し中華 ぜんまいの煮物 フロッコリーのナムル 漬物	550
10	夏野菜カレー いんげんのソテー コールスローサラダ 福神漬け フルーツ	695	なめこそば いんげんのソテー コールスローサラダ フルーツ	503	25	メンチカツ きのこソテー ひじきのサラダ ご飯 卵スープ 漬物	543	月見うどん きのこソテー ひじきのサラダ 漬物	528
11	赤魚の煮付け 大学芋 小松菜のピーナツ和え 梅とひじきの炊き込みご飯 味噌汁 フルーツ	573	ミートソーススパゲティ 大学芋 小松菜のピーナツ和え 汁物 フルーツ	590	26	あじの焼き浸し 卵の花 小松菜のごま和え ご飯 味噌汁 漬物	525	卵とじうどん 卵の花 小松菜のごま和え 漬物	540
12	牛肉の甘辛炒め 角麩の煮物 スナップえんどうの辛子和え ご飯 和風スープ 漬物	619	冷し中華 角麩の煮物 スナップえんどうの辛子和え 漬物	559	27	鶏肉の塩麹炒め かぼちゃの煮物 冷奴 ご飯 味噌汁 漬物	591	梅おろしそば かぼちゃの煮物 冷奴 漬物	509
13	チキン南蛮 きんぴらごぼう フロッコリーのサラダ ご飯 冷や汁 漬物	685	きつねうどん きんぴらごぼう フロッコリーのサラダ 漬物	534	28	ハヤシライス ピーマンソテー 春雨サラダ フルーツ	671	たぬきそば ピーマンソテー 春雨サラダ フルーツ	518
14	さわらの塩麹焼き 鶏レバーの甘辛煮 チンゲン菜の和え物 ご飯 すまし汁 漬物	501	肉うどん 鶏レバーの甘辛煮 チンゲン菜の和え物 漬物	566	29	豚肉の野菜炒め さつま芋の甘辛煮 オニオンサラダ ご飯 もずくスープ 漬物	577	きつねうどん さつま芋の甘辛煮 オニオンサラダ 漬物	538
15	回鍋肉 ひじきの煮物 大根の梅和え ご飯 和風スープ 漬物	577	たぬきそば ひじきの煮物 大根の梅和え 漬物	490	30				

*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