

# メロディ 2019年7月献立表



	昼食	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)		昼食	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)		
01	月	ヘルシービビンバ丼 さつまいものレモン煮 いんげんのピーナッツ和え 和風スープ フルーツ	しょうゆラーメン さつまいものレモン煮 いんげんのピーナッツ和え フルーツ	575	562	16	火	すき焼き風煮 さつまいもの炒め物 豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	603	五目うどん さつまいもの炒め物 豆苗のサラダ 漬物	473
02	火	さわらの梅煮 厚揚げの味噌がけ 人参の甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物	かき揚げそば 厚揚げの味噌がけ 人参の甘酢和え 漬物	514	563	17	水	アジフライ 里芋のそぼろ煮 玉ねぎの梅和え ご飯 和風スープ 漬物	565	そうめん 里芋のそぼろ煮 玉ねぎの梅和え 漬物	539
03	水	鶏のチキマスタードソース 夏野菜の煮浸し マカロニサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	冷し中華 夏野菜の煮浸し マカロニサラダ 漬物	635	626	18	木	八宝菜 シュウマイ ほうれん草のナムル ご飯 中華スープ 漬物	522	冷し中華 シュウマイ ほうれん草のナムル 漬物	557
04	木	おろし豚かつ かぼちゃのいとこ煮 わかめの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物	カレーうどん かぼちゃのいとこ煮 わかめの酢の物 漬物	577	542	19	金	豚肉の生姜焼き風 がんもの煮物 もずく酢 ご飯 味噌汁 漬物	564	とろろそば がんもの煮物 もずく酢 漬物	505
05	金	魚のカレー焼き じゃがいものコンソメ煮 三色サラダ ご飯 味噌汁 漬物	なめこそば じゃがいものコンソメ煮 三色サラダ 漬物	513	557	20	土	魚のみぞれ煮 れんごんの金平 ブロッコリーの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 フルーツ	563	卵とじそば れんごんの金平 ブロッコリーの和風マヨ和え フルーツ	591
06	土	七夕ちらし寿司 高野豆腐の煮物 豚しゃぶサラダ 冬瓜汁 フルーツ	そうめん 高野豆腐の煮物 豚しゃぶサラダ フルーツ	588	582	21	日				
07	日					22	月	豚肉の柳川風煮 ピーマンと竹輪の炒め物 きゅうりの塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物	551	五目きしめん ピーマンと竹輪の炒め物 きゅうりの塩昆布和え 漬物	418
08	月	あじの南蛮漬け 卵の花 小松菜のおかか和え ご飯 すまし汁 漬物	肉そば 卵の花 小松菜のおかか和え 漬物	549	534	23	火	さばの味噌煮 なすの煮びたし 冷奴 ご飯 すまし汁 漬物	528	肉うどん なすの煮びたし 冷奴 漬物	558
09	火	スープカレー ホタテ風味フライ アスパラのサラダ コーンライス フルーツ	ミートソーススパゲティ ホタテ風味フライ アスパラのサラダ 汁物 フルーツ	712	570	24	水	ハヤシライス ブロッコリーとコーンのソテー 枝豆サラダ フルーツ	697	たぬきそば ブロッコリーとコーンのソテー 枝豆サラダ フルーツ	548
10	水	豚肉と野菜のスタミナ炒め れんごんの煮物 わかめのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	梅おろしうどん れんごんの煮物 わかめのサラダ 漬物	588	504	25	木	鶏肉のレモンマリネソテー キャベツの洋風煮 夏野菜サラダ ご飯 和風スープ 漬物	542	なめこそば キャベツの洋風煮 夏野菜サラダ 漬物	460
11	木	赤魚の塩麹焼き 白菜の煮びたし いんげんの辛子マヨ和え ご飯 豚汁 フルーツ	焼きそば 白菜の煮びたし いんげんの辛子マヨ和え 汁物 フルーツ	504	564	26	金	魚のムニエル・バター醤油 いんげんと卵の炒め物 人参サラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	502	ナポリタンスパゲティ いんげんと卵の炒め物 人参サラダ 汁物 フルーツ	577
12	金	鶏つくね 切干大根煮 キャベツの和え物 ご飯 すまし汁 漬物	卵とじうどん 切干大根煮 キャベツの和え物 漬物	516	516	27	土	鶏の唐揚げ 梅ソース 冬瓜のかに風味あんかけ もやしのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	591	梅おろしうどん 冬瓜のかに風味あんかけ もやしのごま和え 漬物	468
13	土	酢豚 かぼちゃソテー 春雨の中華サラダ ご飯 中華スープ 漬物	たぬきそば かぼちゃソテー 春雨の中華サラダ 漬物	662	560	28	日				
14	日					29	月	さばの竜田揚げ 角麩の煮物 キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	537	カレーうどん 角麩の煮物 キャベツのゆかり和え 漬物	564
15	月	油淋鶏 大根の甘辛炒め いんげんのなめ茸和え ご飯 和風スープ フルーツ	月見うどん 大根の甘辛炒め いんげんのなめ茸和え フルーツ	606	494	30	火	ハンバーグ アスパラとベーコンの炒め物 かぼちゃサラダ ご飯 和風スープ 漬物	599	えび天そば アスパラとベーコンの炒め物 かぼちゃサラダ 漬物	592
						31	水	鶏ちゃん キムチと卵の炒め物 ほうれん草のピーナッツ和え 金魚めし すまし汁 フルーツ	589	きつねうどん キムチと卵の炒め物 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ	540

\*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