



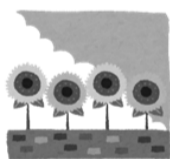



メロディ 2019年8月献立表



	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	木 魚のごま焼き葱山葵ソース 卵の花 大根の梅おかかか 和え ご飯 味噌汁 漬物	500	鶏南蛮そば 卵の花 大根の梅おかかか 和え 漬物	586	16	金 魚のムニエル・バター醤油 かぼちゃの洋風煮 ブロッコリーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	512	ミートソーススパゲティ かぼちゃの洋風煮 ブロッコリーのサラダ 汁物 フルーツ	568
02	金 親子丼 糸昆布煮 小松菜のサラダ 味噌汁 フルーツ	630	海鮮塩焼きそば 糸昆布煮 小松菜のサラダ 汁物 フルーツ	476	17	土 カレーライス ミニコロッケ 夏野菜のサラダ 福神漬け フルーツ	664	きつねうどん ミニコロッケ 夏野菜のサラダ フルーツ	544
03	土 ゴーヤチャンプル 角麩の煮物 おぐらのゆかり和え ご飯 和風スープ 漬物	552	ぶっかけそうめん 角麩の煮物 おぐらのゆかり和え 漬物	507	18	日 			
04	日 				19	月 エビ玉丼 春巻き キャベツと糸昆布のサラダ 中華スープ フルーツ	659	冷し中華 春巻き キャベツと糸昆布のサラダ フルーツ	623
05	月 豚肉のオニオンソース 冬瓜のかに風味あんかけ ほうれん草のお浸し ご飯 和風スープ 漬物	510	とろろそば 冬瓜のかに風味あんかけ ほうれん草のお浸し 漬物	470	20	火 鶏肉の照り焼き がんもの煮物 きゅうりの酢味噌かけ ご飯 和風スープ 漬物	602	カレーうどん がんもの煮物 きゅうりの酢味噌かけ 漬物	609
06	火 牛肉と野菜の甘酢炒め ひじきと大豆の煮物 ブロッコリーのナムル ご飯 中華スープ 漬物	660	梅おろしうどん ひじきと大豆の煮物 ブロッコリーのナムル 漬物	551	21	水 牛肉のブルコギ さつま揚げの煮物 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物	618	とろろうどん さつま揚げの煮物 大根サラダ 漬物	503
07	水 豆腐カツ 里芋のゆず味噌かけ わかめの酢の物 ご飯 和風スープ フルーツ	607	肉うどん 里芋のゆず味噌かけ わかめの酢の物 フルーツ	527	22	木 さばの塩麹焼き 里芋のゴマ味噌煮 いんげんの生姜醤油和え ご飯 すまし汁 フルーツ	507	ナポリタンスパゲティ 里芋のゴマ味噌煮 いんげんの生姜醤油和え 汁物 フルーツ	543
08	木 赤魚の味噌漬け焼き 根菜の煮物 かぼちゃサラダ ご飯 かき玉汁 フルーツ	533	月見そば 根菜の煮物 かぼちゃサラダ フルーツ	585	23	金 がめ煮 なすのピリ辛漬け きゅうりの中華和え ご飯 だご汁 漬物 	662	梅おろしそば なすのピリ辛漬け きゅうりの中華和え 漬物	607
09	金 鶏肉と大豆のトマト煮 アスパラと卵の炒め物 もやしのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	578	たぬきそば アスパラと卵の炒め物 もやしのサラダ 漬物	502	24	土 ハンバーグ トマトソース チンゲン菜の炒め物 マカロニサラダ ご飯 和風スープ 漬物	631	ちくわうどん チンゲン菜の炒め物 マカロニサラダ 漬物	603
10	土 さわらのレモン蒸し キャベツとベーコンのソテー 玉ねぎの和え物 枝豆ご飯 味噌汁 漬物	516	カレーうどん キャベツとベーコンのソテー 玉ねぎの和え物 漬物	599	25	日 			
11	日 				26	月 鶏肉の味噌漬け焼き 五目豆 わかめのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	566	焼きうどん 五目豆 わかめのサラダ 汁物 漬物	435
12	月 タンドリーチキン 小松菜とえのきの炒め物 人参サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	546	かき揚げそば 小松菜とえのきの炒め物 人参サラダ 漬物	528	27	火 豚肉と野菜のスタミナ炒め かぼちゃの煮物 人参のごま和え ご飯 味噌汁 漬物	590	五目うどん かぼちゃの煮物 人参のごま和え 漬物	488
13	火 さばの味噌煮 れんこんの金平 ほうれん草のピーナッツ和え ご飯 すまし汁 フルーツ	529	なめこそば れんこんの金平 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ	525	28	水 赤魚の甘酢あんかけ 夏野菜の煮びたし ほうれん草のサラダ ご飯 すまし汁 フルーツ	549	たぬきそば 夏野菜の煮びたし ほうれん草のサラダ フルーツ	550
14	水 ポークチャップ きのこソテー 三色マリネ ご飯 コンソメスープ 漬物	622	五目うどん きのこソテー 三色マリネ 漬物	509	29	木 豚しゃぶ風 卵の花 キャベツのゆかり和え 菜めし 味噌汁 漬物	568	卵とじうどん 卵の花 キャベツのゆかり和え 漬物	529
15	木 精進天ぷら 冬瓜のあんかけ もずく酢 きびごはん すまし汁 漬物 	593	ぶっかけそうめん 冬瓜のあんかけ もずく酢 漬物	488	30	金 えびのかき揚げ なすの味噌かけ おぐらの塩昆布和え ご飯 和風スープ 漬物	587	きつねうどん なすの味噌かけ おぐらの塩昆布和え 漬物	546
					31	土 魚のピカタ スパゲティソテー ブロッコリーのサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	591	しょうゆラーメン スパゲティソテー ブロッコリーのサラダ フルーツ	567

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合が有