

# メロディ 2019年9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	日					16	月	天ぷら盛り合わせ 筑前煮 卵豆腐 赤飯 すまし汁 フルーツ	617	とろろそば 筑前煮 卵豆腐 フルーツ	533
02	月	魚のムニエル・BBQソース アスパラと卵のソテー マカロニサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	518	カレーうどん アスパラと卵のソテー マカロニサラダ 漬物	622	17	火	さわらのごまつけ焼き がんもの煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物	593	卵とじうどん がんもの煮物 春雨サラダ 漬物	569
03	火	鶏肉の山賊焼き 芋田楽 きのこの塩麹和え ご飯 すまし汁 漬物	618	梅おろしそば 芋田楽 きのこの塩麹和え 漬物	576	18	水	鶏肉の治部煮 さつま揚げの炒め物 小松菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物	595	カレーうどん さつま揚げの炒め物 小松菜のピーナッツ和え 漬物	562
04	水	豚丼 白菜の煮浸し おくらのごま和え 味噌汁 フルーツ	572	ちくわうどん 白菜の煮浸し おくらのごま和え フルーツ	561	19	木	牛肉のオイスター炒め 白菜の煮びたし わかめの酢の物 ご飯 中華スープ 漬物	589	かき揚げそば 白菜の煮びたし わかめの酢の物 漬物	513
05	木	豆腐ステーキ ピリ辛味噌 さつま揚げの煮物 かぼちゃサラダ ご飯 すまし汁 漬物	663	なめこおろしそば さつま揚げの煮物 かぼちゃサラダ 漬物	559	20	金	魚のみぞれあんかけ なすのさっぱり煮 きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	687	焼きそば なすのさっぱり煮 きらずサラダ 汁物 漬物	687
06	金	さばの塩焼き 根菜の煮物 もやしのゆかり和え 炊き込みご飯 味噌汁 フルーツ	530	鶏南蛮そば 根菜の煮物 もやしのゆかり和え フルーツ	608	21	土	木の葉丼 冬瓜のそぼろ煮 おくらゆかり和え 味噌汁 フルーツ	504	ほうとう風きしめん 冬瓜のそぼろ煮 おくらゆかり和え フルーツ	456
07	土	牛肉の柳川風煮 なすの味噌かけ 冷奴 ご飯 すまし汁 漬物	674	海鮮塩焼きそば なすの味噌かけ 冷奴 汁物 漬物	479	22	日				
08	日					23	月	魚の味噌漬け焼き 大学芋 大根サラダ ご飯 すまし汁 フルーツ	513	しょうゆラーメン 大学芋 大根サラダ フルーツ	588
09	月	豚肉とゴーヤの味噌炒め 卵の花 おくらのおかか和え ご飯 和風スープ 漬物	559	たぬきそば 卵の花 おくらのおかか和え 漬物	510	24	火	天津飯 春巻き 白菜のナムル 中華スープ フルーツ	559	肉そば 春巻き 白菜のナムル フルーツ	588
10	火	照り焼きハンバーグ にんじんしりしり カリフラワーのマリネ ご飯 コンソメスープ フルーツ	556	ナポリタンスパゲティ にんじんしりしり カリフラワーのマリネ 汁物 フルーツ	540	25	水	豚肉のブルコギ 卵の花 ほうれん草のなめ茸和え ご飯 和風スープ 漬物	607	たぬきそば 卵の花 ほうれん草のなめ茸和え 漬物	514
11	水	あじの南蛮漬け スナックえんどうの卵とじ もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	547	五目うどん スナックえんどうの卵とじ もやしの和え物 漬物	504	26	木	さばの竜田揚げ ひじきの煮物 豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	557	月見うどん ひじきの煮物 豆苗のサラダ 漬物	534
12	木	チキンカレーライス ミニコロケ ブロッコリーのサラダ 福神漬け フルーツ	675	とんこつラーメン ミニコロケ ブロッコリーのサラダ フルーツ	570	27	金	麻婆豆腐 五目春雨 ブロッコリーのピーナッツ和え ご飯 中華スープ 漬物	577	あんかけそば 五目春雨 ブロッコリーのピーナッツ和え 漬物	563
13	金	豚肉の生姜焼き風 里芋の白煮 豆苗とじゃこのサラダ ご飯 和風スープ 漬物	521	月見うどん 里芋の白煮 豆苗とじゃこのサラダ 漬物	509	28	土	鶏肉のトマトソースかけ れんこんのソテー 三色サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	556	焼きうどん れんこんのソテー 三色サラダ 汁物 漬物	442
14	土	赤魚の煮付け 長芋のソテー ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	505	きつねうどん 長芋のソテー ほうれん草のお浸し 漬物	535	29	日				
15	日					30	月	鶏肉の照り焼き さつま芋のレモン煮 いんげんのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	602	ミートソーススパゲティ さつま芋のレモン煮 いんげんのごま和え 汁物 フルーツ	571

\*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