

メロディ 2019年10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	火	530	梅おろしうどん ブロッコリーと卵の炒め物 かぼちゃサラダ ご飯 中華スープ 漬物	612	16	水	552	豚肉の生姜焼き風 根菜の煮物 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物	559
02	水	681	ハヤシライス ミニコロッケ 春雨サラダ フルーツ	582	17	木	521	魚の野菜あんかけ・カレー風味 里芋の白煮 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁 フルーツ	541
03	木	570	酢豚 冬瓜の生姜煮 わかめのナムル ご飯 中華スープ 漬物	512	18	金	629	鶏肉と大豆のトマト煮 ピーマンソテー ポテトサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	476
04	金	494	さわらの味噌漬け焼き 切干大根煮 白菜のなめ茸和え ご飯 けんちん汁 フルーツ	521	19	土	556	メンチカツ きのこソテー いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	498
05	土	570	揚げ出し豆腐のどろろあんかけ さつま揚げの炒め物 玉ねぎのボン酢和え 麦ご飯 かきたま汁 漬物	572	20	日			
06	日				21	月	566	鶏肉の照り焼き 五目豆 ほうれん草のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物	510
07	月	531	海鮮中華炒め 春巻き チンゲン菜のナムル ご飯 中華スープ フルーツ	520	22	火	601	魚の天ぷら ひじきの煮物 長芋の梅和え きのこの炊き込みご飯 味噌汁 漬物	549
08	火	586	豚肉のかりばた炒め 角麩の煮物 大根の酢味噌和え ご飯 和風スープ 漬物	544	23	水	545	麻婆豆腐 ピーマンと竹輪の炒め物 カリフラワーのサラダ ご飯 中華スープ フルーツ	509
09	水	557	ミックスフライ ピーマンの洋風煮 オニオンサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	469	24	木	568	豚肉の柳川風煮 スナッペンとうとツナの炒め物 大根の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物	504
10	木	572	鶏肉のさっぱり煮 きのこソテー もやしのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	496	25	金	537	さばの塩麹焼き かぼちゃのいとこ煮 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 フルーツ	521
11	金	603	煮込みハンバーグ 人参しりしり 三色マリネ ご飯 コンソメスープ 漬物	547	26	土	598	芋煮 なすとピーマンの味噌炒め ほうれん草の和え物 ご飯 漬物	606
12	土	549	さばの味噌煮 きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し ご飯 すまし汁 フルーツ	522	27	日			
13	日				28	月	569	回鍋肉 じゃが芋の中華煮 大根のわさび和え ご飯 和風スープ フルーツ	542
14	月	522	さわらの幽庵焼き かぼちゃの煮物 小松菜の白和え ご飯 味噌汁 漬物	605	29	火	614	鶏つくね なすの煮浸し コールスローサラダ ご飯 味噌汁 漬物	540
15	火	628	鶏そぼろ丼 厚揚げの煮物 おぐらのボン酢和え 味噌汁 フルーツ	480	30	水	534	あじの蒲焼き 卵の花 ほうれん草のピーナッツ和え ご飯 すまし汁 漬物	526
					31	木	686	シーフードカレー ミニコロッケ 豆サラダ 福神漬け フルーツ	659

*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