

# メロディ 2019年11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	金	608	月見うどん かぼちゃの洋風煮 海藻サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	527	16	土	560	豚肉のプルコギ 大根のかに風味あんかけ ぜんまいのナムル ご飯 中華スープ 漬物	472
02	土	542	魚のちゃんちゃん焼き 大学芋 コーンサラダ ご飯 すまし汁 漬物	631	17	日			
03	日				18	月	509	海鮮中華丼 春巻き わかめのナムル 中華スープ フルーツ	545
04	月	578	ぶり大根 さつま揚げの炒め物 ひじきの白和え ご飯 味噌汁 漬物	528	19	火	583	ハンバーグ さつま芋のレモン煮 三色サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	573
05	火	537	豚肉の山椒焼き 角麩の煮物 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物	523	20	水	526	魚のムニエル・バター醤油 きのこソテー ポテトサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	580
06	水	622	鶏肉の治部煮 なすの味噌かけ 小松菜のなめ茸和え ご飯 すまし汁 漬物	623	21	木	554	揚げ出し豆腐 かぼちゃのそぼろ煮 豆苗の和え物 菜めし 味噌汁 漬物	535
07	木	532	さばの塩焼き さつま芋の甘煮 人参のごま和え ご飯 味噌汁 フルーツ	547	22	金	628	鶏肉の葱ダレかけ 白菜の煮びたし れんこんサラダ ご飯 味噌汁 漬物	597
08	金	564	生姜味噌おでん きんぴらごぼう 春菊のおかか和え 麦ご飯 漬物	484	23	土	583	さわらの塩麹焼き 卵の花 小松菜のごま和え きびご飯 豚汁 フルーツ	580
09	土	613	鶏肉の唐揚げ 根菜の煮物 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 フルーツ	519	24	日			
10	日				25	月	529	さばの竜田揚げ 根菜の煮物 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	515
11	月	666	ビーフシチュー れんこんのソテー 春雨サラダ ご飯 フルーツ	475	26	火	618	鶏肉のクリーム煮 マカロニソテー ひじきのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	536
12	火	558	魚のみぞれあんかけ がんもの煮物 いんげんのピーナッツ和え さつま芋ご飯 味噌汁 フルーツ	587	27	水	669	豆カレー いんげんと卵の炒め物 さつま芋のサラダ 福神漬け フルーツ	702
13	水	553	豚かつ 里芋のゆず味噌かけ オニオンサラダ ご飯 すまし汁 漬物	481	28	木	504	魚の味噌漬け焼き 筑前煮 春菊のピーナッツ和え ご飯 すまし汁 漬物	578
14	木	560	親子煮 五目春雨 ほうれん草のわさび和え ご飯 味噌汁 漬物	483	29	金	511	海鮮きのこ炒め じゃが芋の中華煮 春雨サラダ ご飯 中華スープ フルーツ	502
15	金	554	あじの南蛮漬け 切干大根煮 卵豆腐 ご飯 味噌汁 漬物	545	30	土	588	鶏肉とピーマンの塩昆布炒め 煮豆 チンゲン菜のじゃこサラダ ご飯 味噌汁 漬物	538

\*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