






メロディ 2019年12月献立表



	昼食	1人あたり (kcal)	昼めん食	1人あたり (kcal)		昼食	1人あたり (kcal)	昼めん食	1人あたり (kcal)
01 日					16 月	豚肉のスタミナ炒め 五目豆 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物	582	えひ夫そば 五目豆 海藻サラダ 漬物	537
02 月	煮込みハンバーグ ほうれん草と卵の炒め物 コーンサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	626	たぬきそば ほうれん草と卵の炒め物 コーンサラダ フルーツ	527	17 火	ハヤシライス チンゲン菜のソテー アスパラのサラダ フルーツ	682	たぬきそば チンゲン菜のソテー アスパラのサラダ フルーツ	533
03 火	さわらの幽庵焼き 冬瓜のかに風味あんかけ かほちゃサラダ ご飯 味噌汁 漬物	531	五目きしめん 冬瓜のかに風味あんかけ かほちゃサラダ 漬物	475	18 水	さわらの味噌漬け焼き 高野豆腐の煮物 もやしと豆腐のサラダ ご飯 のっぺい汁 漬物	526	五目きしめん 高野豆腐の煮物 もやしと豆腐のサラダ 漬物	442
04 水	鶏肉の日酢炒め キャベツの和風煮 ひしきのサツタ ご飯 和風スープ 漬物	562	しょうゆラーメン キャベツの和風煮 ひしきのサツタ 漬物	501	19 木	鶏肉の治部煮 冬瓜のゆず味噌かけ 春菊のお浸し ご飯 和風スープ 漬物	553	ナポリタンハケティ 冬瓜のゆず味噌かけ 春菊のお浸し 汁物 フルーツ	520
05 木	豚肉の生妻焼き風 なすの煮ひたし チンゲン菜のピーナツ和え ご飯 味噌汁 フルーツ	591	きつねうどん なすの煮ひたし チンゲン菜のピーナツ和え フルーツ	559	20 金	麻婆豆腐 春巻き おくらのサラダ ご飯 中華スープ フルーツ	627	とんこつラーメン 春巻き おくらのサラダ フルーツ	598
06 金	ぶりの照り焼き かんもの煮物 スナッフえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	576	肉うどん かんもの煮物 スナッフえんどうのサラダ 漬物	558	21 土	雪見鍋 れんごんのソテー 玉ねぎのポン酢和え 麦ご飯 漬物	530	きつねうどん れんごんのソテー 玉ねぎのポン酢和え 漬物	510
07 土	牛肉の柳川風煮 里芋の味噌かけ 春菊の白和え ご飯 すまし汁 漬物	672	焼きそば 里芋の味噌かけ 春菊の白和え 汁物 漬物	531	22 日				
08 日					23 月	おでん きんぴらごぼう キャベツの塩昆布和え ご飯 漬物	508	ミートソースハケティ きんぴらごぼう キャベツの塩昆布和え 汁物 フルーツ	539
09 月	魚のムニエル・バター醤油 なすのさっぱり煮 いんげんのサラダ ご飯 和風スープ 漬物	540	月見うどん なすのさっぱり煮 いんげんのサラダ 漬物	576	24 火	赤魚の煮付け なすとピーマンの味噌炒め 春雨サラダ ご飯 すまし汁 漬物	508	鶏南蛮そば なすとピーマンの味噌炒め 春雨サラダ 漬物	643
10 火	鶏肉のかり八炒め さつま芋の甘煮 ほうれん草のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物	610	カレーうどん さつま芋の甘煮 ほうれん草のなめ茸和え 漬物	573	25 水	鶏肉のクリームソースかけ ほうれん草のソテー ポテトサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	676	なめ茸おろしそば ほうれん草のソテー ポテトサラダ フルーツ	547
11 水	八宝菜 シュウマイ チンゲン菜のナムル ご飯 中華スープ フルーツ	507	とろろそば シュウマイ チンゲン菜のナムル フルーツ	521	26 木	豚肉の味噌漬け焼き 根菜の煮物 豆サラダ ご飯 和風スープ 漬物	577	ほつと風きしめん 根菜の煮物 豆サラダ 漬物	492
12 木	さほの味噌煮 れんこんきんぴら 三色マリネ ご飯 すまし汁 漬物	513	鶏南蛮そば れんこんきんぴら 三色マリネ 漬物	595	27 金	あしの南蛮漬け さつま芋のレモン煮 卵豆腐 ご飯 味噌汁 漬物	599	味噌煮込み風うどん さつま芋のレモン煮 卵豆腐 漬物	591
13 金	鶏そぼろ丼 湯豆腐 フロッコリーのごま和え 味噌汁 フルーツ	630	ほつと風きしめん 湯豆腐 フロッコリーのごま和え フルーツ	500	28 土	チキンカレーライス ミニゴロッケ カリフラワーの梅和え 福神漬け フルーツ	684	月見そば ミニゴロッケ カリフラワーの梅和え フルーツ	589
14 土	メンチカツ ピーマンの和風煮 きらすサラダ ご飯 味噌汁 漬物	666	きのこのあんかけそば ピーマンの和風煮 きらすサラダ 漬物	649	29 日				
15 日					30 月	鶏肉のさつぷり煮 竹輪のソテー マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物	653	とろろうどん 竹輪のソテー マカロニサラダ 漬物	578
					31 火	かき揚げ かほちゃのいとこ煮 ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁 漬物	595	年越しそば かほちゃのいとこ煮 ほうれん草のごま和え 漬物	652

*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