

メロディ 2020年1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	水					16	木	鶏肉の唐揚げ かぼちゃの煮物 小松菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	598	きのこのあんかけそば かぼちゃの煮物 小松菜のおかか和え ご飯(小) 漬物	487
02	木					17	金	さわらの煮付け れんこんきんぴら わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物	534	ミートソーススパゲティ れんこんきんぴら わかめの酢の物 汁物 フルーツ	546
03	金					18	土	ポークチャップ キャベツの洋風煮 人参サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	599	ほうとう風うどん キャベツの洋風煮 人参サラダ ご飯(小) 漬物	489
04	土	さわらの幽庵焼き ふろふき大根 菜の花の辛子和え 赤飯風小豆ご飯 すまし汁 フルーツ	502	肉そば ふろふき大根 菜の花の辛子和え 赤飯風小豆ご飯(小) フルーツ	535	19	日				
05	日					20	月		あじの南蛮漬け 角麩の煮物 ほうれん草のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物	568	肉そば 角麩の煮物 ほうれん草のなめ茸和え ご飯(小) 漬物
06	月		酢豚 さつま揚げの煮物 もやしと豆苗のナムル ご飯 中華スープ フルーツ	618	ほうとう風うどん さつま揚げの煮物 もやしと豆苗のナムル ご飯(小) フルーツ	544	21	火	豚肉の生姜焼き風 がんもの煮物 白菜の塩昆布和え 雑穀ご飯 味噌汁 漬物	539	とろろうどん がんもの煮物 白菜の塩昆布和え 雑穀ご飯(小) 漬物
07	火	鶏つくね なすのさっぱり煮 春菊のごま和え ご飯 味噌汁 漬物	607	五目きしめん なすのさっぱり煮 春菊のごま和え ご飯(小) 漬物	485	22	水	鶏肉の治部煮 なすの味噌かけ 春菊のお浸し ご飯 すまし汁 漬物	631	海鮮塩焼きそば なすの味噌かけ 春菊のお浸し 汁物 漬物	487
08	水	さばの味噌煮 きんぴらごぼう 玉ねぎのポン酢和え ご飯 すまし汁 漬物	504	きつねうどん きんぴらごぼう 玉ねぎのポン酢和え ご飯(小) 漬物	517	23	木	魚のムニエル・バター醤油 糸昆布煮 きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	598	たぬきそば 糸昆布煮 きらずサラダ ご飯(小) 漬物	632
09	木	豚肉の柳川風煮 ピーマンと竹輪の炒め物 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物	573	かき揚げうどん ピーマンと竹輪の炒め物 大根サラダ ご飯(小) 漬物	529	24	金	回鍋肉 ブロッコリーのかに風味あんかけ 大根の梅おかか和え ご飯 和風スープ フルーツ	562	きつねうどん ブロッコリーのかに風味あんかけ 大根の梅おかか和え ご飯(小) フルーツ	511
10	金	鶏肉のクリーム煮 マカロニソテー ブロッコリーのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	637	たぬきそば マカロニソテー ブロッコリーのサラダ ご飯(小) 漬物	551	25	土	鶏肉と大豆のトマト煮 小松菜のソテー ポテトサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	638	焼きそば 小松菜のソテー ポテトサラダ 汁物 フルーツ	562
11	土	魚の甘酢あんかけ さつま芋の甘辛煮 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	531	鶏南蛮そば さつま芋の甘辛煮 ほうれん草のお浸し ご飯(小) 漬物	600	26	日				
12	日					27	月		親子丼 切干大根煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁 フルーツ	594	カレーうどん 切干大根煮 キャベツのゆかり和え ご飯(小) フルーツ
13	月		牛肉のブルコギ 白菜の煮びたし きのこの塩麹和え ご飯 味噌汁 漬物	601	味噌煮込み風うどん 白菜の煮びたし きのこの塩麹和え ご飯(小) 漬物	526	28	火	ポルシチ風 魚のフライ ブロッコリーのサラダ ご飯 フルーツ	619	焼きうどん 魚のフライ ブロッコリーのサラダ 汁物 フルーツ
14	火	赤魚の味噌漬け焼き 里芋の煮ころがし 菜の花の白和え ご飯 かきたま汁 フルーツ	515	とんこつラーメン 里芋の煮ころがし 菜の花の白和え ご飯(小) フルーツ	557	29	水	魚のみぞれあんかけ れんこんのソテー 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物	546	鶏南蛮そば れんこんのソテー 豆サラダ ご飯(小) 漬物	630
15	水	カレーライス ミニコロッケ 海藻サラダ 福神漬け フルーツ	703	月見きしめん ミニコロッケ 海藻サラダ ご飯(小) フルーツ	561	30	木	鶏肉の塩麹炒め ぜんまいの煮物 もやしと豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	586	月見うどん ぜんまいの煮物 もやしと豆苗のサラダ ご飯(小) 漬物	535
						31	金	揚げ出し豆腐 じゃが芋のそぼろ煮 オニオンサラダ 炊き込みご飯 味噌汁 漬物	609	しょうゆラーメン じゃが芋のそぼろ煮 オニオンサラダ 炊き込みご飯(小) 漬物	568

*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