

メロディ 2020年2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	土	501	焼うどん 里芋の白煮 ほうれん草の辛子マヨ和え 汁物 漬物	458	16	日			
02	日				17	月	魚の天ぷら 高野豆腐の煮物 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 フルーツ	585	531
03	月	583	大豆のかき揚げ 糸昆布煮 白菜の梅おかか和え ご飯 けんちん汁 漬物	535	18	火	豚肉の山椒焼き さつま芋のレモン煮 いんげんのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	537	587
04	火	529	さわらの煮付け れんこんきんぴら 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	549	19	水	親子丼 湯豆腐 白菜の甘酢和え ご飯(小) 味噌汁 フルーツ	591	565
05	水	597	豚肉のブルコギ ブロッコリーのかに風味あんかけ 大根サラダ ご飯 中華スープ 漬物	509	20	木	ぶりの照り焼き 根菜の煮物 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物	528	517
06	木	624	シーフードカレー ミニコロッケ 海藻サラダ 福神漬け フルーツ	644	21	金	酢豚 角麩の煮物 わかめのナムル ご飯 中華スープ 漬物	622	564
07	金	506	赤魚の塩焼 なすの味噌かけ 菜の花のごま和え ご飯 かきたま汁 漬物	588	22	土	おでん 菜の花としらすの炒め物 コーンサラダ ゆかりご飯 漬物	510	578
08	土	589	鶏肉の照り焼き 卵の花 カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁 漬物	576	23	日			
09	日				24	月	チキンジンジャー じゃが芋のツナ煮 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物	575	566
10	月	555	回鍋肉 かぼちゃの煮物 ぜんまいのナムル ご飯 和風スープ 漬物	504	25	火	魚のムニエル・バター醤油 スパゲティソテー ほうれん草のピーナッツ和え ご飯 和風スープ フルーツ	513	538
11	火	580	鶏肉のトマトソースかけ ブロッコリーのソテー マカロニサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	584	26	水	豚かつ チンゲン菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	533	450
12	水	557	あじの南蛮漬け 切干大根煮 スナックえんどうのサラダ 雑穀ご飯 味噌汁 漬物	528	27	木	すき焼き風煮 人参しりしり さつま芋のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	692	608
13	木	513	豚肉の生姜焼き風 ひじきの煮物 チンゲン菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物	459	28	金	さばの味噌煮 きんぴらごぼう きらずサラダ ご飯 すまし汁 漬物	667	664
14	金	630	ミートローフ風 ほうれん草ときのこのソテー ポテトサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	560	29	土	豚肉のスタミナ炒め ひじきと大豆の煮物 いんげんのサラダ ご飯 和風スープ フルーツ	603	537
15	土	512	魚の味噌漬け焼き がんもの煮物 わかめのサラダ ご飯 すまし汁 フルーツ	523			海鮮塩焼きそば がんもの煮物 わかめのサラダ 汁物 フルーツ		

*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