

メロディ 2020年3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	日					16	月	豆腐の五目うま煮 シュウマイ 小松菜のおかか和え ご飯 味噌汁 フルーツ	503	とんこつラーメン シュウマイ 小松菜のおかか和え ご飯(小) フルーツ	514
02	月	酢豚 さつまいもの甘煮 春雨サラダ ご飯 中華スープ 漬物	637	五目うどん さつまいもの甘煮 春雨サラダ ご飯(小) 漬物	550	17	火	魚のみぞれあんかけ がんもの煮物 ほうれん草のごま和え ご飯 かきたま汁 漬物	527	月見うどん がんもの煮物 ほうれん草のごま和え ご飯(小) 漬物	547
03	火	春ちらし寿司 筑前煮 大根の塩昆布和え すまし汁 フルーツ	527	ほうとう風きしめん 筑前煮 大根の塩昆布和え ご飯(小) フルーツ	493	18	水	豚肉のオニオンソース 高野豆腐の煮物 コーンサラダ ご飯 味噌汁 漬物	562	五目そば 高野豆腐の煮物 コーンサラダ ご飯(小) 漬物	463
04	水	さわらの塩麹焼き 卵の花 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物	501	肉そば 卵の花 わかめの酢の物 ご飯(小) 漬物	541	19	木	鶏つくね ひじきの煮物 小松菜のお浸し ご飯 和風スープ 漬物	536	ミートソーススパゲティ ひじきの煮物 小松菜のお浸し 汁物 フルーツ	515
05	木	豚肉の生姜焼き風 里芋の白煮 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	527	かき揚げうどん 里芋の白煮 ほうれん草のお浸し ご飯(小) 漬物	524	20	金	さわらの味噌漬け焼き 若竹煮 菜の花の辛子和え 山菜ご飯 すまし汁 漬物	500	とろろそば 若竹煮 菜の花の辛子和え 山菜ご飯(小) 漬物	470
06	金	鶏肉と大豆のトマト煮 チンゲン菜のソテー かぼちゃサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	639	しょうゆラーメン チンゲン菜のソテー かぼちゃサラダ ご飯(小) フルーツ	575	21	土	天津飯 春巻き 三色ナムル 中華スープ フルーツ	568	肉うどん 春巻き 三色ナムル ご飯(小) フルーツ	599
07	土	赤魚の中華煮 なすの味噌かけ 白菜の甘酢和え ご飯 和風スープ 漬物	502	鶏南蛮そば なすの味噌かけ 白菜の甘酢和え ご飯(小) 漬物	623	22	日				
08	日					23	月	豚肉のスタミナ炒め チンゲン菜の煮びたし 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物	567	月見そば チンゲン菜の煮びたし 大根サラダ ご飯(小) 漬物	504
09	月	さばの味噌煮 きんぴらごぼう とろろ 十穀ご飯 すまし汁 漬物	510	肉うどん きんぴらごぼう とろろ 十穀ご飯(小) 漬物	542	24	火	鶏肉の照り焼き ぜんまいの煮物 カリフラワーの梅おかか和え 菜めし 味噌汁 漬物	563	五目うどん ぜんまいの煮物 カリフラワーの梅おかか和え 菜めし(小) 漬物	504
10	火	カレーライス きのこのバター醤油炒め ブロッコリーのサラダ 福神漬け フルーツ	665	五目きしめん きのこのバター醤油炒め ブロッコリーのサラダ ご飯(小) フルーツ	475	25	水	さばの竜田揚げ 根菜の煮物 菜の花の酢味噌かけ ご飯 すまし汁 漬物	514	肉そば 根菜の煮物 菜の花の酢味噌かけ ご飯(小) 漬物	522
11	水	鶏肉の甘酢炒め ピーマンの和風煮 スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	594	焼きそば ピーマンの和風煮 スナップえんどうのサラダ 汁物 フルーツ	528	26	木	牛肉の柳川風煮 ブロッコリーのかに風味あんかけ 小松菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 フルーツ	613	海鮮塩焼きそば ブロッコリーのかに風味あんかけ 小松菜のなめ茸和え 汁物 フルーツ	440
12	木	魚のムニエル・バター醤油 かぼちゃのそぼろ煮 きらずサラダ ご飯 和風スープ 漬物	634	ほうとう風きしめん かぼちゃのそぼろ煮 きらずサラダ ご飯(小) 漬物	643	27	金	煮込み豆腐ハンバーグ 人参しりしり さつまいものサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	675	カレーうどん 人参しりしり さつまいものサラダ ご飯(小) 漬物	660
13	金	牛肉のブルコギ 角麩の煮物 白菜の中華和え ご飯 中華スープ 漬物	630	えび天そば 角麩の煮物 白菜の中華和え ご飯(小) 漬物	566	28	土	魚の甘酢あんかけ 五目豆 春菊の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	525	山菜おろしそば 五目豆 春菊の和え物 ご飯(小) 漬物	518
14	土	鶏肉の唐揚げ 五目豆 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	599	月見うどん 五目豆 もやしのゆかり和え ご飯(小) 漬物	509	29	日				
15	日					30	月	あじの蒲焼き 卵の花 コールスローサラダ ご飯 味噌汁 漬物	557	月見そば 卵の花 コールスローサラダ ご飯(小) 漬物	554
						31	火	八宝菜 ミニコロケ わかめのナムル ご飯 中華スープ 漬物	541	鶏南蛮そば ミニコロケ わかめのナムル ご飯(小) 漬物	633

*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