

# メロディSea 2024年4月献立表



昼食		昼めん食		昼食		昼めん食			
01 月	干しエビのかき揚げ丼 がんとたけのこの煮物 スナッパえんどうのゆかり和え 味噌汁 フルーツ	557 kcal	鶏南蛮そば がんとたけのこの煮物 スナッパえんどうのゆかり和え ご飯(小) フルーツ	534 kcal	16 火	たらのにエビ 卵とじ 肉団子 おくらのおかか和え ご飯 和風スープ 漬物	523 kcal	卵とじうどん 肉団子 おくらのおかか和え ご飯(小) 漬物	512 kcal
02 火	干草焼き 肉じゃが カリフラワーのマリネ ご飯 和風スープ 漬物	513 kcal	あんかけそば 肉じゃが カリフラワーのマリネ ご飯(小) 漬物	547 kcal	17 水	<b>割り子弁当</b>		<b>きつねうどん</b>	
03 水	たらのごま焼き 大豆の煮物 菜の花の辛子マヨ和え ご飯 かきたま味噌汁 漬物	523 kcal	カレーうどん 大豆の煮物 菜の花の辛子マヨ和え ご飯(小) 漬物	539 kcal	18 木	春野菜のカルパチオ アスパラのソテー カリフラワーのサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	594 kcal	梅おろしそば アスパラのソテー カリフラワーのサラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト	497 kcal
04 木	鶏肉の治部煮風 ピーマンの炒め物 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物	545 kcal	えびうどん ピーマンの炒め物 玉ねぎのポン酢和え ご飯(小) 漬物	471 kcal	19 金	さばの味噌煮 いんげんのソテー きらずサラダ ご飯 沢煮椀 漬物	566 kcal	あんかけうどん いんげんのソテー きらずサラダ ご飯(小) 漬物	547 kcal
05 金	メンチカツの卵とじ 竹輪の磯辺炒め キャベツのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	629 kcal	きつねうどん 竹輪の磯辺炒め キャベツのサラダ ご飯(小) 漬物	477 kcal	20 土	いか団子の野菜あんかけ きくらげと卵の炒め物 ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物	520 kcal	鶏南蛮そば きくらげと卵の炒め物 ほうれん草の和え物 ご飯(小) 漬物	514 kcal
06 土	さばの塩焼き ブロッコリーの和風煮 黒豆もやしの和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ(バナナ)	526 kcal	卵とじそば ブロッコリーの和風煮 黒豆もやしの和え物 ご飯(小) フルーツ(バナナ)	561 kcal					
08 月	カレイの煮付け れんこんの和風炒め 菜の花のごま和え ご飯 味噌汁 漬物	499 kcal	塩ラーメン れんこんの和風炒め 菜の花のごま和え ご飯(小) 漬物	479 kcal	22 月	豚肉の山椒焼き さつま芋の煮物 ひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	606 kcal	カレーうどん さつま芋の煮物 ひじきのサラダ ご飯(小) 漬物	545 kcal
09 火	親子丼 糸昆布煮 おくら梅のサラダ すまし汁 フルーツ	592 kcal	かき揚げうどん 糸昆布煮 おくら梅のサラダ ご飯(小) フルーツ	541 kcal	23 火	海鮮塩炒め 春巻き カリフラワーの中華和え ご飯 かきたま汁 漬物	529 kcal	和風スパゲティ 春巻き カリフラワーの中華和え 汁物 漬物	615 kcal
10 水	豚肉と冬瓜の甘辛煮 春菊とジャコの炒め物 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物	538 kcal	たぬきそば 春菊とジャコの炒め物 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	493 kcal	24 水	白身魚のフリッター・オリーブソース 鶏団子の煮物 わかめの和え物 ご飯 コンソメスープ フルーツ	545 kcal	きつねうどん 鶏団子の煮物 わかめの和え物 ご飯(小) フルーツ	503 kcal
11 木	アジフライ スナッパえんどうの卵とじ 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁 フルーツ	524 kcal	ナポリタンスパゲティ スナッパえんどうの卵とじ 黒豆もやしのピリ辛和え 汁物 フルーツ	554 kcal	25 木	牛肉とごぼうのしぐれ煮 なすの味噌かけ 白菜の塩昆布和え ご飯 すまし汁 漬物	595 kcal	あんかけ焼きそば なすの味噌かけ 白菜の塩昆布和え ご飯(小) 漬物	605 kcal
12 金	豆腐の五目うま煮 菜の花のソテー ポテトサラダ ふきの炊き込みご飯 和風スープ	551 kcal	五目うどん 菜の花のソテー ポテトサラダ ふきの炊き込みご飯(小)	532 kcal	26 金	鶏そぼろ丼 小松菜の煮びたし 春雨の酢の物 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	588 kcal	しょうゆラーメン 小松菜の煮びたし 春雨の酢の物 ご飯(小) フルーツ(オレンジ)	509 kcal
13 土	鶏つくね 里芋の煮物 ごぼうサラダ ご飯 けんちん汁 漬物	579 kcal	焼きそば 里芋の煮物 ごぼうサラダ 汁物 漬物	559 kcal	27 土	揚げ出し豆腐 ごぼうと人参きんぴら スナッパえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	558 kcal	肉うどん ごぼうと人参きんぴら スナッパえんどうのサラダ ご飯(小) 漬物	506 kcal
15 月	鶏肉と大豆のトマト煮 じゃが芋のソテー いんげんのピナツツ和え ご飯 コンソメスープ 漬物	563 kcal	ちくわ天そば じゃが芋のソテー いんげんのピナツツ和え ご飯(小) 漬物	509 kcal	29 月	おろし豚かつ ぜんまいの煮物 アスパラのサラダ ゆかりとしらすの混ぜご飯 すまし汁	516 kcal	五目うどん ぜんまいの煮物 アスパラのサラダ ゆかりとしらすの混ぜご飯(小)	488 kcal
30 火	鶏肉のガリパタ炒め ひじきの煮物 ブロッコリーとチーズのサラダ ご飯 和風スープ 漬物	543 kcal	月見うどん ひじきの煮物 ブロッコリーとチーズのサラダ ご飯(小) 漬物	496 kcal	30 火	鶏肉のガリパタ炒め ひじきの煮物 ブロッコリーとチーズのサラダ ご飯 和風スープ 漬物	543 kcal	月見うどん ひじきの煮物 ブロッコリーとチーズのサラダ ご飯(小) 漬物	496 kcal

\*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

## 2024年4月 おやつ献立表

月	火	水	木	金	土
1 紅茶プリン (ホイップクリーム)  77 kcal	2 フルーツの パウンドケーキ  87 kcal	3 桜ようかん  88 kcal	4 オレンジゼリー  56 kcal	5 しっとりキャラメルケーキ (ホイップクリーム)  133 kcal	6 りんごカステラ  45 kcal
8 ブドウゼリー  54 kcal	9 抹茶ようかん  118 kcal	10 鬼まんじゅう  65 kcal	11 苺のマドレーヌ  92 kcal	12 桜田舎まんじゅう  118 kcal	13 抹茶プリン (ホイップクリーム)  76 kcal
15 水ようかん  105 kcal	16 乳菓まんじゅう  103 kcal	17 苺のミルクプリン (ホイップクリーム)  54 kcal	18 バームクーヘン  102 kcal	19 苺のロールケーキ  134 kcal	20 おたのしみ!
22 ようかんカステラ  49 kcal	23 ほうじ茶プリン (ホイップクリーム)  74 kcal	24 黒糖まんじゅう  107 kcal	25 緑茶ようかん  104 kcal	26 ストロベリーゼリー  53 kcal	27 しっとり紅茶ケーキ (ホイップクリーム)  133 kcal
29 杏仁豆腐 (ストロベリーソース)  80 kcal	30 バームクーヘン (バナナ)  97 kcal	<p><b>*今月の注目おやつ*</b> <b>10日 鬼まんじゅう</b></p>  <p>愛知を中心に、東海地方に伝わる郷土おやつです。 角切りにしたさつまいもの角がゴツゴツ見える様が、 鬼のツノや金棒を想起させたことから、 この名がついたといわれています。</p> 			

\*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。\*カロリーは、材料等の見直しにより変更する場合があります。 株式会社ティー・エフ・ピー Patissier Koji Sato (佐藤 浩二)