



























メロディSea 2023年7月献立表

昼食		昼めん食		昼食		昼めん食			
01 土	夏野菜キーマカレー ゴーヤの卵とじ コーンサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	エネルギー 592 kcal	きつねうどん ゴーヤの卵とじ コーンサラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト	エネルギー 496 kcal					
				17 月	豚肉の生姜焼き風 なすの煮びたし いんげんのピーナッツ和え ご飯 和風スープ 漬物	エネルギー 571 kcal	冷やし中華 なすの煮びたし いんげんのピーナッツ和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 595 kcal	
03 月	ポークチャップ ひじきの煮物 豆サラダ ご飯 ミルクコンソメスープ 漬物	エネルギー 631 kcal	卵とじそば ひじきの煮物 豆サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 593 kcal	18 火	干草焼き 肉じゃが ピーマンのじゃこサラダ ご飯 すまし汁 漬物	エネルギー 506 kcal	五目うどん 肉じゃが ピーマンのじゃこサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 455 kcal
04 火	アジフライ きのこの洋風煮 小松菜のごま和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 525 kcal	肉うどん きのこの洋風煮 小松菜のごま和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 463 kcal	19 水	白身魚のごま焼き かぼちゃのそぼろあん 小松菜の辛子マヨ和え ご飯 冷やし汁 漬物	エネルギー 503 kcal	かき揚げそば かぼちゃのそぼろあん 小松菜の辛子マヨ和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 625 kcal
05 水	牛肉と大豆もやしのオイスター炒め なすの土佐煮 ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯 中華スープ フルーツ	エネルギー 590 kcal	冷やし中華 なすの土佐煮 ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯(小) フルーツ	エネルギー 639 kcal	20 木	鶏肉の治部煮風 竹輪の磯辺炒め 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 578 kcal	焼きそば 竹輪の磯辺炒め 玉ねぎのポン酢和え 汁物 漬物	エネルギー 513 kcal
06 木	鶏肉のさっぱり煮 キャベツのソテー おからのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 544 kcal	カレーきしめん キャベツのソテー おからのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 495 kcal	21 金	カツ丼 白菜と干しエビの煮物 大豆もやしのナムル 味噌汁 フルーツ	エネルギー 596 kcal	とろろきしめん 白菜と干しエビの煮物 大豆もやしのナムル ご飯(小) フルーツ	エネルギー 474 kcal
07 金	七つちらし寿司 かぼちゃの甘煮 パンパンジー風サラダ そうめん汁 フルーツ	エネルギー 565 kcal	冷やしぶっかけそうめん かぼちゃの甘煮 パンパンジー風サラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 531 kcal	22 土	さばの塩焼き ブロッコリーの洋風煮 キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 フルーツ	エネルギー 506 kcal	肉そば ブロッコリーの洋風煮 キャベツのゆかり和え ご飯(小) フルーツ	エネルギー 525 kcal
08 土	白身魚の野菜あんかけ さつま芋のレモン煮 わかめの生姜醤油和え ご飯 豚汁 漬物	エネルギー 521 kcal	海鮮焼きそば さつま芋のレモン煮 わかめの生姜醤油和え 汁物 漬物	エネルギー 539 kcal					
				24 月	カレーの煮付け 五目春雨 白菜とチーズのサラダ 干しエビの混ぜご飯 味噌汁	エネルギー 544 kcal	鶏南蛮うどん 五目春雨 白菜とチーズのサラダ 干しエビの混ぜご飯(小)	エネルギー 551 kcal	
10 月	海鮮中華丼 じゃが芋のツナ煮 ごぼうサラダ 中華風かきたま汁 フルーツ	エネルギー 545 kcal	ミートソーススパゲティ じゃが芋のツナ煮 ごぼうサラダ 汁物 フルーツ	エネルギー 627 kcal	25 火	親子丼 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 フルーツ	エネルギー 612 kcal	しょうゆラーメン 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのごま和え ご飯(小) フルーツ	エネルギー 511 kcal
11 火	赤魚の中華煮 なすの味噌かけ キャベツとチーズのサラダ ご飯 中華スープ フルーツ	エネルギー 507 kcal	鶏南蛮きしめん なすの味噌かけ キャベツとチーズのサラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 573 kcal	26 水	豚肉と大根の甘辛煮 れんこんのソテー 冷奴 ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 558 kcal	冷やしぶっかけそうめん れんこんのソテー 冷奴 ご飯(小) 漬物	エネルギー 492 kcal
12 水	割子弁当		きつねうどん		27 木	白身魚のフライ スナップえんどうの卵とじ 大豆もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁 フルーツ	エネルギー 642 kcal	和風スパゲティ スナップえんどうの卵とじ 大豆もやしのピリ辛和え 汁物 フルーツ	エネルギー 550 kcal
13 木	回鍋肉 五目豆 大根のゆかり和え 炊き込みご飯 中華スープ	エネルギー 571 kcal	たぬきうどん 五目豆 大根のゆかり和え 炊き込みご飯(小)	エネルギー 465 kcal	28 金	豆腐ステーキに風味あんかけ 鶏レバーの甘辛煮 きのこの塩麹和え ご飯 和風スープ 漬物	エネルギー 520 kcal	たぬきそば 鶏レバーの甘辛煮 きのこの塩麹和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 519 kcal
14 金	白身魚のカレー南蛮漬け 人参の金平 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 507 kcal	塩ラーメン 人参の金平 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 456 kcal	29 土	鶏団子鍋風 なすとピーマンの味噌炒め 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 漬物	エネルギー 528 kcal	カレーきしめん なすとピーマンの味噌炒め 小松菜と干しエビの和え物 ご飯(小) 漬物	エネルギー 566 kcal
15 土	豆腐の五目煮 さつま揚げの炒め物 れんこんサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 527 kcal	梅おろしうどん さつま揚げの炒め物 れんこんサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 493 kcal					
				31 月	和風あんかけ玉子焼き ひじきと大豆の煮物 キャベツのサラダ ご飯 中華スープ 漬物	エネルギー 535 kcal	えび天うどん ひじきと大豆の煮物 キャベツのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 516 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

2023年7月 おやつ献立表

月	火	水	木	金	土
					1 バームクーヘン (チョコ)  90 kcal
3 苺のミルクプリン (ホイップクリーム)  54 kcal	4 フルーツのパウンドケーキ  87 kcal	5 レモンの水ようかん  115 kcal	6 田舎まんじゅう  108 kcal	7 杏仁豆腐 (ジャスミンゼリー)  52 kcal	8 ふんわりバターケーキ  60 kcal
10 オレンジゼリー  56 kcal	11 抹茶ようかん  118 kcal	12 バームクーヘン  92 kcal	13 桃のミルクプリン (ホイップクリーム)  54 kcal	14 レモンケーキ  65 kcal	15 プレーン ロールケーキ  143 kcal
17 水ようかん  105 kcal	18 黒糖まんじゅう  107 kcal	19 抹茶プリン (ホイップクリーム)  76 kcal	20 乳菓まんじゅう  103 kcal	21 しっとりショコラケーキ (ホイップクリーム)  138 kcal	22 リンゴゼリー  47 kcal
24 レモンの パウンドケーキ  88 kcal	25 マンゴープリン (ホイップクリーム)  53 kcal	26 よもぎまんじゅう  109 kcal	27 緑茶ようかん  104 kcal	28 ブドウゼリー  54 kcal	29 しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)  141 kcal
31 コーヒーゼリー  53 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。 *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。				