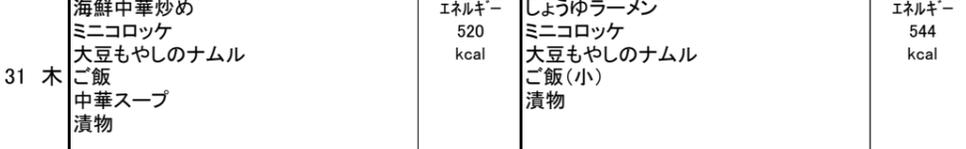


メロディSea 2023年8月献立表

昼食		昼めん食		昼食		昼めん食			
01 火	たらのムニエル・バター醤油 かぼちゃのそぼろあん いんげんの辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 510 kcal	卵とじそば かぼちゃのそぼろあん いんげんの辛子マヨ和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 581 kcal	16 水	麻婆豆腐 なすの煮びたし ほうれん草の辛子和え ご飯 中華スープ 漬物	エネルギー 552 kcal	なめこおろしうどん なすの煮びたし ほうれん草の辛子和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 463 kcal
02 水	チキンカレーライス チンゲン菜の中華炒め カリフラワーのサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	エネルギー 620 kcal	きつねぎしめん チンゲン菜の中華炒め カリフラワーのサラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト	エネルギー 491 kcal	17 木	白身魚の甘酢あんかけ 里芋の煮っころがし キャベツの塩麹和え ご飯 味噌汁 フルーツ	エネルギー 524 kcal	冷やし中華 里芋の煮っころがし キャベツの塩麹和え ご飯(小) フルーツ	エネルギー 550 kcal
03 木	お好み焼き風 冬瓜の生姜煮 ほうれん草のごま和え ご飯(小) 味噌汁 漬物	エネルギー 563 kcal	あんかけうどん 冬瓜の生姜煮 ほうれん草のごま和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 470 kcal	18 金	すき焼き風牛丼 人参しりしり 大豆もやしのごまマヨサラダ 味噌汁 フルーツ	エネルギー 589 kcal	焼きうどん 人参しりしり 大豆もやしのごまマヨサラダ 汁物 フルーツ	エネルギー 523 kcal
04 金	さばの味噌煮 ブロッコリーのソテー 豆サラダ ご飯 沢煮椀 漬物	エネルギー 533 kcal	肉そば ブロッコリーのソテー 豆サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 535 kcal	19 土	鶏肉の照り焼き 大豆のトマト煮 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 550 kcal	五目ぎしめん 大豆のトマト煮 大根サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 459 kcal
05 土	海鮮と春雨の炒め物 小松菜の煮びたし 切干大根のサラダ ご飯 中華スープ フルーツ	エネルギー 517 kcal	ジャージャー麺 小松菜の煮びたし 切干大根のサラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 570 kcal					
				21 月	あじの蒲焼き いんげんと卵の炒め物 海藻サラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	エネルギー 570 kcal	肉そば いんげんと卵の炒め物 海藻サラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 551 kcal	
07 月	豚肉と根菜の甘辛煮 きのこソテー おぐらのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 530 kcal	たぬきそば きのこソテー おぐらのゆかり和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 465 kcal	22 火	豚肉のブルコギ 冬瓜のかに風味あんかけ 人参サラダ 枝豆と塩昆布の混ぜご飯 中華スープ	エネルギー 559 kcal	和風スパゲティ 冬瓜のかに風味あんかけ 人参サラダ 汁物 フルーツ	エネルギー 517 kcal
08 火	海鮮塩炒め カリフラワーの洋風煮 白菜の甘酢和え ご飯 中華風かきたま汁 フルーツ	エネルギー 500 kcal	カレーぎしめん カリフラワーの洋風煮 白菜の甘酢和え ご飯(小) フルーツ	エネルギー 516 kcal	23 水	海鮮きのご炒め 春巻き ゴーヤのおかかマヨ和え ご飯 中華スープ 漬物	エネルギー 547 kcal	あんかけうどん 春巻き ゴーヤのおかかマヨ和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 589 kcal
09 水	たらの野菜あんかけ 鶏レバーの味噌煮 大豆もやしの中華風サラダ 干しエビと刻み昆布のご飯 すまし汁	エネルギー 532 kcal	月見そば 鶏レバーの味噌煮 大豆もやしの中華風サラダ 干しエビと刻み昆布のご飯(小)	エネルギー 587 kcal	24 木	たらのごま焼き 春雨の炒め物 さつま芋のサラダ ご飯 すまし汁 漬物	エネルギー 516 kcal	梅おろしぎしめん(冷) 春雨の炒め物 さつま芋のサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 548 kcal
10 木	鶏そぼろ丼 根菜の煮物 冷奴 味噌汁 フルーツ	エネルギー 605 kcal	海鮮塩焼きそば 根菜の煮物 冷奴 汁物 フルーツ	エネルギー 519 kcal	25 金	チキン南蛮 さつま揚げの炒め物 ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 642 kcal	カレーうどん さつま揚げの炒め物 ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯(小) 漬物	エネルギー 522 kcal
11 金	豚肉の山椒焼き 高野豆腐と山菜の煮物 春雨サラダ ご飯 きのこ汁 漬物	エネルギー 580 kcal	ちくわ天うどん 高野豆腐と山菜の煮物 春雨サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 489 kcal	26 土	大豆もやしのピピン丼 白菜の煮びたし カリフラワーのサラダ 中華風かきたま汁 フルーツ	エネルギー 551 kcal	月見そば 白菜の煮びたし カリフラワーのサラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 541 kcal
12 土	揚げ豆腐のかに風味あんかけ かぼちゃの甘煮 キャベツとチーズのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 551 kcal	ナポリタンスパゲティ かぼちゃの甘煮 キャベツとチーズのサラダ 汁物 フルーツ	エネルギー 575 kcal					
				28 月	豚肉の味噌漬け焼き れんこんのソテー ブロッコリーのごま和え ご飯 和風スープ 漬物	エネルギー 529 kcal	とろろぎしめん れんこんのソテー ブロッコリーのごま和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 473 kcal	
14 月	鶏肉のガリバタ炒め さつま芋の甘辛煮 チンゲン菜のサラダ ご飯 和風スープ 漬物	エネルギー 546 kcal	塩ラーメン さつま芋の甘辛煮 チンゲン菜のサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 479 kcal	29 火	鶏肉となすの甘辛炒め キャベツのトマト煮 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 550 kcal	なめこおろしそば キャベツのトマト煮 小松菜と干しエビの和え物 ご飯(小) 漬物	エネルギー 480 kcal
15 火	天ぷら盛り合わせ 筑前煮 わかめの酢の物 ご飯 そうめん汁 漬物	エネルギー 555 kcal	なすとツナのそうめん(冷) 筑前煮 わかめの酢の物 ご飯(小) 漬物	エネルギー 572 kcal	30 水	たらのバター焼き ホン酢かけ きくらげと卵の炒め物 おぐらのサラダ ご飯 けんちん汁 フルーツ	エネルギー 542 kcal	たぬきうどん きくらげと卵の炒め物 おぐらのサラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 505 kcal
31 木	海鮮中華炒め ミニコロッケ 大豆もやしのナムル ご飯 中華スープ 漬物	エネルギー 520 kcal	しょうゆラーメン ミニコロッケ 大豆もやしのナムル ご飯(小) 漬物	エネルギー 544 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8月 おやつ献立表

月	火	水	木	金	土
	1 フルーツの パウンドケーキ  87 kcal	2 苺のミルクプリン (ホイップクリーム)  54 kcal	3 バームクーヘン (チョコ)  90 kcal	4 レモンの水ようかん  115 kcal	5 苺のマドレーヌ  121 kcal
7 ふんわりバターケーキ  60 kcal	8 アーモンドミルクプリン (ストロベリーソース)  58 kcal	9 田舎まんじゅう  108 kcal	10 抹茶ようかん  118 kcal	11 オレンジゼリー  56 kcal	12 プレーンロールケーキ  143 kcal
14 紅茶プリン (ホイップクリーム)  77 kcal	15 バームクーヘン  92 kcal	16 水ようかん  105 kcal	17 黒糖まんじゅう  107 kcal	18 しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)  141 kcal	19 リンゴゼリー  47 kcal
21 レモンケーキ  65 kcal	22 緑茶ようかん  104 kcal	23 くずまんじゅう (こしあん)  87 kcal	24 マンゴープリン (ホイップクリーム)  53 kcal	25 よもぎまんじゅう  109 kcal	26 しっとりキャラメルケーキ (ホイップクリーム)  133 kcal
28 かぼちゃようかん  103 kcal	29 乳菓まんじゅう  103 kcal	30 桃のミルクプリン (ホイップクリーム)  54 kcal	31 レモンの パウンドケーキ  88 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。	