

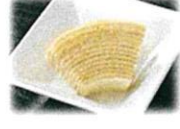
メロディSea 2023年10月献立表



昼食		昼めん食		昼食		昼めん食		
				16 月	割り弁当	エネルギー 549 kcal	きつねうどん エネルギー kcal	
02 月	さわらの煮付け 五目春雨 白菜のおかか和え ご飯 かきたま汁 フルーツ	エネルギー 533 kcal	鶏南蛮そば 五目春雨 白菜のおかか和え ご飯(小) フルーツ	エネルギー 533 kcal	17 火	シーフードピラフ カリフラワーのカー炒め 白菜のゆかり和え コンソメスープ フルーツ	エネルギー 547 kcal 味噌煮込み風うどん カリフラワーのカー炒め 白菜のゆかり和え ご飯(小) フルーツ	エネルギー 458 kcal
03 火	鶏団子のオイスター炒め 高野豆腐の煮物 ブロッコリーとチーズのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 581 kcal	梅おろしうどん 高野豆腐の煮物 ブロッコリーとチーズのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 505 kcal	18 水	さわらの甘酢あんかけ 鶏団子の煮物 きらずサラダ ご飯 すまし汁 漬物	エネルギー 592 kcal 月見そば 鶏団子の煮物 きらずサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 616 kcal
04 水	葱塩豚丼 ひじきと大豆の煮物 おくらのごま和え 味噌汁 フルーツ	エネルギー 541 kcal	たぬきそば ひじきと大豆の煮物 おくらのごま和え ご飯(小) フルーツ	エネルギー 495 kcal	19 木	れんこん入り鶏つくね じゃが芋のツナ煮 ひじきの白和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 566 kcal 海鮮塩焼きそば じゃが芋のツナ煮 ひじきの白和え 汁物 漬物	エネルギー 517 kcal
05 木	白身魚のフライ スナップえんどうの卵とじ もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 551 kcal	きつねそば スナップえんどうの卵とじ もやしのピリ辛和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 496 kcal	20 金	豚肉のブルコギ 根菜の煮物 春雨サラダ ご飯 中華スープ フルーツ	エネルギー 591 kcal きつねうどん 根菜の煮物 春雨サラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 498 kcal
06 金	豆腐ステーキに風味あんかけ 筑前煮 キャベツの塩麹和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 531 kcal	えび天うどん 筑前煮 キャベツの塩麹和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 513 kcal	21 土	揚げ豆腐の生姜きのこあんかけ かぼちゃの甘煮 キャベツとチーズのサラダ ご飯 豚汁 漬物	エネルギー 590 kcal カレーうどん かぼちゃの甘煮 キャベツとチーズのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 526 kcal
07 土	親子煮 なすの味噌かけ ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯 和風スープ 漬物	エネルギー 627 kcal	焼きそば なすの味噌かけ ほうれん草と干しエビの和え物 汁物 漬物	エネルギー 544 kcal				
				23 月	鶏肉のスタミナ炒め さつま芋の甘辛煮 ほうれん草のおかか和え ご飯 和風スープ フルーツ	エネルギー 582 kcal	卵とじそば さつま芋の甘辛煮 ほうれん草のおかか和え ご飯(小) フルーツ	エネルギー 569 kcal
09 月	おでん にんじんとごぼうのきんぴら コールスローサラダ ご飯 フルーツ	エネルギー 562 kcal	ミートソーススパゲティ にんじんとごぼうのきんぴら コールスローサラダ 汁物 フルーツ	エネルギー 580 kcal	24 火	メンチカツ 竹輪の磯辺炒め きのこの和風マリネ ご飯 卵スープ 漬物	エネルギー 561 kcal しょうゆラーメン 竹輪の磯辺炒め きのこの和風マリネ ご飯(小) 漬物	エネルギー 498 kcal
10 火	さばの煮付け 肉団子 かぼちゃサラダ きのこ干しエビの炊き込みご飯 味噌汁 	エネルギー 578 kcal	卵とじそば 肉団子 かぼちゃサラダ きのこ干しエビのご飯(小)	エネルギー 614 kcal	25 水	麻婆豆腐 里芋の白煮 ほうれん草と干しエビのナムル ご飯 中華スープ 漬物	エネルギー 543 kcal なめこおろしうどん 里芋の白煮 ほうれん草と干しエビのナムル ご飯(小) 漬物	エネルギー 460 kcal
11 水	鶏肉のトマトソースかけ ピーマンの和風煮 ごぼうサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	エネルギー 528 kcal	五目うどん ピーマンの和風煮 ごぼうサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 474 kcal	26 木	白身魚の野菜あんかけ 春雨の炒め物 海藻サラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	エネルギー 535 kcal とろろそば 春雨の炒め物 海藻サラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 511 kcal
12 木	秋野菜ホークカレーライス きのこの中華炒め 菜の花のサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	エネルギー 634 kcal	とんこつラーメン きのこの中華炒め 菜の花のサラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト	エネルギー 499 kcal	27 金	牛肉の柳川風煮 ふろふき大根 春菊のなめ茸和え 豆栗ご飯 すまし汁	エネルギー 588 kcal あんかけそば ふろふき大根 春菊のなめ茸和え 豆栗ご飯(小)	エネルギー 514 kcal
13 金	たらのムニエル・バター醤油 糸昆布煮 豆サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	エネルギー 517 kcal	肉そば 糸昆布煮 豆サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 527 kcal	28 土	鶏肉の照り焼き 春巻き もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 620 kcal 焼きうどん 春巻き もやしのサラダ 汁物 漬物	エネルギー 543 kcal
14 土	海鮮と春雨の炒め物 ほうれん草の煮びたし 切干大根のサラダ ご飯 中華スープ 漬物	エネルギー 516 kcal	ほうとう風きしめん ほうれん草の煮びたし 切干大根のサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 475 kcal				
				30 月	あじの南蛮漬け なすの生姜あんかけ 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 569 kcal	肉そば なすの生姜あんかけ 春雨サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 550 kcal
				31 火	鶏肉のクリーム煮 春菊の炒め物 カレー風味のポテトサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物 	エネルギー 595 kcal	和風スパゲティ 春菊の炒め物 カレー風味のポテトサラダ 汁物 フルーツ	エネルギー 571 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10月 おやつ献立表

<p>月 2</p> <p>さつまいもプリン (ホイップクリーム)</p>  <p>77 kcal</p>	<p>火 3</p> <p>フルーツの パウンドケーキ</p>  <p>87 kcal</p>	<p>水 4</p> <p>抹茶ようかん</p>  <p>118 kcal</p>	<p>木 5</p> <p>オレンジゼリー</p>  <p>56 kcal</p>	<p>金 6</p> <p>しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)</p>  <p>141 kcal</p>	<p>土 7</p> <p>田舎まんじゅう</p>  <p>108 kcal</p>		
<p>9</p> <p>ふんわりバターケーキ</p>  <p>60 kcal</p>	<p>10</p> <p>五平餅作り</p>			<p>13</p> <p>リンゴゼリー</p>  <p>47 kcal</p>	<p>14</p> <p>しっとりさつまいもケーキ (ホイップクリーム)</p>  <p>141 kcal</p>		
<p>16</p> <p>紅茶プリン (ホイップクリーム)</p>  <p>77 kcal</p>	<p>17</p> <p>バームクーヘン</p>  <p>92 kcal</p>	<p>18</p> <p>かぼちゃようかん</p>  <p>103 kcal</p>	<p>19</p> <p>ブドウゼリー</p>  <p>54 kcal</p>	<p>20</p> <p>和栗のマドレーヌ</p>  <p>93 kcal</p>	<p>21</p> <p>もみじまんじゅう</p>  <p>107 kcal</p>		
<p>23</p> <p>ストロベリーゼリー</p>  <p>53 kcal</p>	<p>24</p> <p>おやつ 3種盛り</p>			<p>25</p> <p>レモンケーキ</p>  <p>65 kcal</p>	<p>26</p> <p>キャラメルミルクプリン (ホイップクリーム)</p>  <p>61 kcal</p>	<p>27</p> <p>栗田舎まんじゅう</p>  <p>118 kcal</p>	<p>28</p> <p>抹茶のロールケーキ</p>  <p>149 kcal</p>
<p>30</p> <p>さつまいもとりんごの パウンドケーキ</p>  <p>73 kcal</p>	<p>31</p> <p>かぼちゃプリン (ホイップクリーム)</p>  <p>77 kcal</p>	<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。</p>					