

# メロディSea 2023年11月献立表



昼食		昼めん食		昼食		昼めん食			
01 水	味噌おでん 人参の金平 白菜の塩昆布和え ご飯 漬物	エネルギー 515 kcal	梅おろしうどん 人参の金平 白菜の塩昆布和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 441 kcal	16 木	豆腐ハンバーグ ブロッコリーの干しエビあんかけ ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 532 kcal	ちくわ天そば ブロッコリーの干しエビあんかけ ポテトサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 538 kcal
02 木	たらのオーロソースかけ 筑前煮 卵豆腐 ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 505 kcal	たぬきそば 筑前煮 卵豆腐 ご飯(小) 漬物	エネルギー 534 kcal	17 金	たらのちゃんちゃん焼き風 春雨の炒め物 海藻サラダ ご飯 のっぺい汁 フルーツ(りんご)	エネルギー 503 kcal	鶏南蛮うどん 春雨の炒め物 海藻サラダ ご飯(小) フルーツ(りんご)	エネルギー 525 kcal
03 金	鶏肉の香味焼き さつま揚げの炒め物 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 564 kcal	五目きしめん さつま揚げの炒め物 いんげんのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 514 kcal	18 土	根菜のキーマカレー 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 627 kcal	海鮮あんかけ焼きそば 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 572 kcal
04 土	ビビンバ丼 竹輪の煮物 カリフラワーのサラダ きくらげと卵のスープ フルーツ(オレンジ)	エネルギー 549 kcal	月見うどん 竹輪の煮物 カリフラワーのサラダ ご飯(小) フルーツ(オレンジ)	エネルギー 494 kcal					
06 月	豚肉の味噌漬け焼き ピーマンソテー かぼちゃとチーズのサラダ ご飯 和風スープ 漬物	エネルギー 596 kcal	ナポリタンスパゲティ ピーマンソテー かぼちゃとチーズのサラダ 汁物 フルーツ	エネルギー 625 kcal	20 月	ポークチャップ ひじきの煮物 豆サラダ ご飯 卵スープ 漬物	エネルギー 652 kcal	しょうゆラーメン ひじきの煮物 豆サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 549 kcal
07 火	鶏天 糸昆布煮 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 570 kcal	あんかけそば 糸昆布煮 小松菜と干しエビの和え物 ご飯(小) 漬物	エネルギー 511 kcal	21 火	アジフライ きくらげと卵の炒め物 小松菜のごま和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 536 kcal	五目きしめん きくらげと卵の炒め物 小松菜のごま和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 492 kcal
08 水	たらのムニエルきのこバターソース 高野豆腐の卵とじ おぐらのサラダ ご飯 豚汁 漬物	エネルギー 549 kcal	カレーうどん 高野豆腐の卵とじ おぐらのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 538 kcal	22 水	牛肉のブルコギ 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 629 kcal	ほうとう風うどん 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 542 kcal
09 木	エビピラフ なすのさっぱり煮 黒豆もやしのサラダ コンソメスープ フルーツ	エネルギー 614 kcal	ほうとう風きしめん なすのさっぱり煮 黒豆もやしのサラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 545 kcal	23 木	クリームシチュー キャベツのソテー 大根サラダ ご飯 フルーツ	エネルギー 579 kcal	和風スパゲティ キャベツのソテー 大根サラダ 汁物 フルーツ	エネルギー 502 kcal
10 金	豚肉の生姜焼き風 切干大根煮 いんげんのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 558 kcal	かき揚げそば 切干大根煮 いんげんのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 577 kcal	24 金	カレイの幽庵焼き さつま芋と糸昆布の煮物 春菊の白和え きのこと栗の炊き込みご飯 味噌汁	エネルギー 519 kcal	月見そば さつま芋と糸昆布の煮物 春菊の白和え きのこと栗の炊き込みご飯(小)	エネルギー 579 kcal
11 土	ごぼう入り鶏つくね じゃが芋の洋風煮 春雨サラダ ご飯 和風スープ 漬物	エネルギー 559 kcal	卵とじうどん じゃが芋の洋風煮 春雨サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 535 kcal	25 土	中華風玉子焼き かぼちゃの甘煮 黒豆もやしの中華風サラダ ご飯 中華スープ 漬物	エネルギー 517 kcal	肉うどん かぼちゃの甘煮 黒豆もやしの中華風サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 484 kcal
13 月	赤魚の煮付け 厚揚げのそぼろあん 白菜のサラダ 夕焼けご飯 味噌汁	エネルギー 551 kcal	とろろそば 厚揚げのそぼろあん 白菜のサラダ 夕焼けご飯(小)	エネルギー 572 kcal	27 月	海鮮中華丼 じゃが芋の煮物 れんこんサラダ 中華スープ フルーツ	エネルギー 504 kcal	カレーきしめん じゃが芋の煮物 れんこんサラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 561 kcal
14 火	豚肉のオイスター炒め さつま揚げの煮物 卵豆腐 ご飯 中華スープ フルーツ	エネルギー 588 kcal	きつねうどん さつま揚げの煮物 卵豆腐 ご飯(小) フルーツ	エネルギー 491 kcal	28 火	白身魚のカレー風味あんかけ なすの煮びたし キャベツとチーズのサラダ ご飯 鶏団子汁 漬物	エネルギー 569 kcal	味噌煮込み風うどん なすの煮びたし キャベツとチーズのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 528 kcal
15 水	鶏肉の照り焼き 根菜の煮物 スナップえんどうの梅和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 517 kcal	味噌煮込み風きしめん 根菜の煮物 スナップえんどうの梅和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 442 kcal	29 水	鶏肉の唐揚げ きのこソテー きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 670 kcal	焼きうどん きのこソテー きらずサラダ 汁物 漬物	エネルギー 539 kcal
30 木	回鍋肉 五目豆 カリフラワーのゆかり和え ご飯 中華スープ 漬物	エネルギー 540 kcal	けんちんそば 五目豆 カリフラワーのゆかり和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 523 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11月 おやつ献立表

月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
		黒糖まんじゅう  107 kcal	抹茶ようかん  118 kcal	和栗のマドレーヌ  93 kcal	フルーツのパウンドケーキ  87 kcal
6 苺のミルクプリン (ホイップクリーム)  54 kcal	7 バームクーヘン (チョコ)  90 kcal	8 紫芋ようかん  92 kcal	9 オレンジゼリー  56 kcal	10 しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)  141 kcal	11 田舎まんじゅう  112 kcal
13 ふんわりバターケーキ  60 kcal	14 かぼちゃようかん  103 kcal	15 バームクーヘン  92 kcal	16 ほうじ茶プリン (ホイップクリーム)  74 kcal	17 もみじまんじゅう  107 kcal	18 プレーンロールケーキ  143 kcal
20 緑茶ようかん  104 kcal	21 レモンケーキ  65 kcal	22 かぼちゃプリン (ホイップクリーム)  77 kcal	23 さつまいもとりんごの パウンドケーキ  73 kcal	24 栗田舎まんじゅう  118 kcal	25 しっとりキャラメルケーキ (ホイップクリーム)  133 kcal
27 乳菓まんじゅう  103 kcal	28 抹茶プリン (ホイップクリーム)  76 kcal	29 よもぎまんじゅう  109 kcal	30 水ようかん  105 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。	