

メロディSea 2024年1月献立表

	昼食	エネルギー	昼めん食	エネルギー
04 木	カツ丼 里芋の白煮 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ	597 kcal		597 kcal
05 金	さばの煮付け 厚揚げの葱ダレ おぐらの塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物	557 kcal	年明けうどん 厚揚げの葱ダレ おぐらの塩昆布和え ご飯(小) 漬物	558 kcal
06 土	鶏肉の塩麹炒め ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	552 kcal	海鮮あんかけ焼きそば ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し ご飯(小) 漬物	535 kcal
08 月	照り焼きハンバーグ なすの土佐煮 豆サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	608 kcal	しょうゆラーメン なすの土佐煮 豆サラダ ご飯(小) 漬物	577 kcal
09 火	アジフライ きくらげと卵の炒め物 ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	518 kcal	五目うどん きくらげと卵の炒め物 ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯(小) 漬物	491 kcal
10 水	牛肉のブルコギ 糸昆布煮 ほうれん草のなめ茸和え ご飯 中華スープ 漬物	559 kcal	あんかけそば 糸昆布煮 ほうれん草のなめ茸和え ご飯(小) 漬物	512 kcal
11 木	チキンカレーライス キャベツのソテー 黒豆もやしの中華風サラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	629 kcal	和風スパゲティ キャベツのソテー 黒豆もやしの中華風サラダ 汁物 フルーツヨーグルト	545 kcal
12 金	中華風玉子焼き かぼちゃの甘煮 わかめのごまサラダ ご飯 中華スープ 漬物	552 kcal	かき揚げそば かぼちゃの甘煮 わかめのごまサラダ ご飯(小) 漬物	590 kcal
13 土	たらのみぞれ煮 竹輪の磯辺炒め きのこの塩麹和え ご飯 豚汁 フルーツ	547 kcal	肉うどん 竹輪の磯辺炒め きのこの塩麹和え ご飯(小) フルーツ	507 kcal
15 月	白身魚の天ぷら じゃが芋のそぼろあん 春菊のお浸し 小豆粥 かきたま汁 フルーツ	505 kcal	たぬきそば じゃが芋のそぼろあん 春菊のお浸し 小豆粥(小) フルーツ	478 kcal

	昼食	エネルギー	昼めん食	エネルギー
16 火	海鮮中華丼 なすの煮びたし キャベツとチーズのサラダ 中華スープ フルーツ	530 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) フルーツ	559 kcal
17 水	鶏肉の竜田揚げ 大根の干しエビあんかけ ほうれん草のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物	518 kcal	焼きうどん 大根の干しエビあんかけ ほうれん草のピーナッツ和え 汁物 漬物	433 kcal
18 木	回鍋肉 肉団子 カリフラワーのゆかり和え ご飯 中華スープ 漬物	537 kcal	けんちんそば 肉団子 カリフラワーのゆかり和え ご飯(小) 漬物	516 kcal
19 金	あじの梅風味蒲焼き 人参の金平 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物	531 kcal	とんこつラーメン 人参の金平 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	483 kcal
20 土	豆腐の五目煮 きのこのバター醤油炒め ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 漬物	501 kcal	きつねうどん きのこのバター醤油炒め ごぼうサラダ ご飯(小) 漬物	477 kcal
22 月	豚肉の山椒焼き がんもの煮物 いんげんのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物	590 kcal	肉うどん がんもの煮物 いんげんのピーナッツ和え ご飯(小) 漬物	515 kcal
23 火	スパニッシュオムレツ カリフラワーの洋風煮 スナップえんどうのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	550 kcal	なめこおろしそば カリフラワーの洋風煮 スナップえんどうのサラダ ご飯(小) 漬物	494 kcal
24 水	たらの雪見鍋風 さつま芋の甘煮 海藻サラダ ご飯 フルーツ	549 kcal	月見うどん さつま芋の甘煮 海藻サラダ ご飯(小) フルーツ	533 kcal
25 木	鶏肉の治部煮風 ピーマンと竹輪の炒め物 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物	553 kcal	五目そば ピーマンと竹輪の炒め物 玉ねぎのポン酢和え ご飯(小) 漬物	460 kcal
26 金	メンチカツの卵とじ かぼちゃの煮物 キャベツと干しエビの和え物 ご飯 すまし汁 フルーツ	651 kcal	焼きそば かぼちゃの煮物 キャベツと干しエビの和え物 汁物 フルーツ	538 kcal
27 土	さばの塩焼き ブロッコリーの和風煮 黒豆もやしのナムル 炊き込みご飯 味噌汁	505 kcal	あんかけそば ブロッコリーの和風煮 黒豆もやしのナムル 炊き込みご飯(小)	549 kcal
29 月	カレーの煮付け 五目春雨 白菜のゆかり和え ご飯 のっぺい汁 漬物	504 kcal	鶏南蛮そば 五目春雨 白菜のゆかり和え ご飯(小) 漬物	532 kcal
30 火	鶏そぼろ丼 高野豆腐の煮物 ほうれん草のじゃこサラダ 味噌汁 フルーツ	594 kcal	ほうとう風うどん 高野豆腐の煮物 ほうれん草のじゃこサラダ ご飯(小) フルーツ	489 kcal
31 水	豚肉と大根の甘辛煮 なすの味噌煮 おぐらのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	532 kcal	ちくわ天そば なすの味噌煮 おぐらのごま和え ご飯(小) 漬物	486 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1月 おやつ献立表

月	火	水	木	金	土
 <p>謹賀新年</p>			4 田舎まんじゅう  112 kcal	5 苺のミルクプリン (ホイップクリーム)  54 kcal	6 和栗のマドレーヌ  93 kcal
8 ふんわりバターケーキ  60 kcal	9 水ようかん  105 kcal	10 バームクーヘン  90 kcal	11 おしるこ  188 kcal	12 よもぎまんじゅう  109 kcal	13 プレーンロールケーキ  156 kcal
15 紫芋ようかん  92 kcal	16 もみじまんじゅう  107 kcal	17 ほうじ茶プリン (ホイップクリーム)  74 kcal	18 苺のバームクーヘン  90 kcal	19 しっとり紅茶ケーキ (ホイップクリーム)  133 kcal	20 レモンケーキ  65 kcal
22 さつまいもとりんごの パウンドケーキ  73 kcal	23 キャラメルミルクプリン (ホイップクリーム)  61 kcal	24 黒糖まんじゅう  107 kcal	25 抹茶ようかん  118 kcal	26 ブドウゼリー  54 kcal	27 しっとりさつまいもケーキ (ホイップクリーム)  141 kcal
29 紅茶プリン (ホイップクリーム)  77 kcal	30 乳菓まんじゅう  103 kcal	31 苺ようかん  98 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。		