

メロディSea 2024年3月献立表

昼食		昼めん食		昼食		昼めん食	
01 金	鶏肉の味噌漬け焼き さつま揚げの煮物 海藻サラダ ご飯 和風スープ 漬物	エネルギー 527 kcal	焼きうどん さつま揚げの煮物 海藻サラダ 汁物 漬物	エネルギー 445 kcal	16 土	割子弁当	きつねうどん
02 土	春ちらし寿司 かぶのそぼろあん スナップえんどうのサラダ すまし汁 フルーツ(キウイ)	エネルギー 509 kcal	きつねそば かぶのそぼろあん スナップえんどうのサラダ ご飯(小) フルーツ(キウイ)	エネルギー 501 kcal			
04 月	豚肉の生姜焼き風 ピーマンソテー かぼちゃとチーズのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 604 kcal	味噌煮込み風そば ピーマンソテー かぼちゃとチーズのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 546 kcal	18 月	牛肉のフルコギ 大豆の煮物 れんこんサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	卵とじうどん 大豆の煮物 れんこんサラダ ご飯(小) 漬物
05 火	鶏天 糸昆布煮 春菊と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ	エネルギー 627 kcal	ほうとう風うどん 糸昆布煮 春菊と干しエビの和え物 ご飯(小) フルーツ	エネルギー 465 kcal	19 火	キーマカレー きくらげと卵の炒め物 菜の花のサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	和風スパゲティ きくらげと卵の炒め物 菜の花のサラダ 汁物 フルーツヨーグルト
06 水	たらのバター焼き ホン酢かけ 高野豆腐の煮物 おくらサラダ ご飯 豚汁 漬物	エネルギー 527 kcal	あんかけラーメン 高野豆腐の煮物 おくらサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 541 kcal	20 水	たらの菜種焼き じゃが芋の煮物 わかめの酢の物 山菜ご飯 すまし汁	肉うどん じゃが芋の煮物 わかめの酢の物 山菜ご飯(小)
07 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 602 kcal	けんちんうどん 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 554 kcal	21 木	照り焼き豆腐ハンバーグ ピーマンと干しエビの炒め物 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	あんかけそば ピーマンと干しエビの炒め物 カリフラワーのサラダ ご飯(小) フルーツ(オレンジ)
08 金	豚肉の塩ダレ炒め 切干大根煮 いんげんのサラダ わかめご飯 味噌汁	エネルギー 579 kcal	えび天そば 切干大根煮 いんげんのサラダ わかめご飯(小)	エネルギー 549 kcal	22 金	中華風玉子焼き がんもの煮物 スナップえんどうのナムル ご飯 中華スープ 漬物	かき揚げうどん がんもの煮物 スナップえんどうのナムル ご飯(小) 漬物
09 土	ごぼう入り鶏つくね じゃが芋の洋風煮 春雨の酢の物 ご飯 和風スープ 漬物	エネルギー 559 kcal	カレーうどん じゃが芋の洋風煮 春雨の酢の物 ご飯(小) 漬物	エネルギー 546 kcal	23 土	アジフライ さつま芋の甘煮 きのこの塩麹和え ご飯 沢煮椀 漬物	しょうゆラーメン さつま芋の甘煮 きのこの塩麹和え ご飯(小) 漬物
11 月	赤魚の中華煮 厚揚げのそぼろあん 白菜のサラダ ご飯 中華スープ フルーツ	エネルギー 543 kcal	山菜おろしうどん 厚揚げのそぼろあん 白菜のサラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 549 kcal	25 月	海鮮中華丼 糸昆布煮 ポテトサラダ 中華スープ フルーツ	ためぎそば 糸昆布煮 ポテトサラダ ご飯(小) フルーツ
12 火	鶏肉の照り焼き ぜんまいの煮物 スナップえんどうの梅マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 566 kcal	月見そば ぜんまいの煮物 スナップえんどうの梅マヨ和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 529 kcal	26 火	白身魚のルー風味あんかけ かぼちゃの洋風煮 キャベツとチーズのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	焼きうどん かぼちゃの洋風煮 キャベツとチーズのサラダ 汁物 漬物
13 水	豚肉の生姜醤油炒め 根菜の煮物 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 612 kcal	ナポリタンスパゲティ 根菜の煮物 豆サラダ 汁物 フルーツ	エネルギー 605 kcal	27 水	鶏肉の唐揚げ きのこソテー 海藻の中華和え ご飯 味噌汁 漬物	五目そば きのこソテー 海藻の中華和え ご飯(小) 漬物
14 木	クリームシチュー アロコリーの干しエビあんかけ 大根サラダ ご飯 フルーツ	エネルギー 590 kcal	焼きそば アロコリーの干しエビあんかけ 大根サラダ 汁物 フルーツ	エネルギー 515 kcal	28 木	回鍋肉 じゃが芋の煮物 おくら辛子と和え ご飯 中華スープ 漬物	山菜おろしうどん じゃが芋の煮物 おくら辛子と和え ご飯(小) 漬物
15 金	カレーの漬け焼き 竹輪の磯辺炒め かぼちゃサラダ ご飯 のっぺい汁 漬物	エネルギー 554 kcal	五目うどん 竹輪の磯辺炒め かぼちゃサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 548 kcal	29 金	あじの焼き浸し 人参の金平 カリフラワーのゆかり和え ご飯 かきたま汁 フルーツ	けんちんうどん 人参の金平 カリフラワーのゆかり和え ご飯(小) フルーツ
					30 土	揚げ豆腐のかに風味あんかけ 里芋の煮物 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物	海鮮塩焼きそば 里芋の煮物 黒豆もやしのピリ辛和え 汁物 漬物

*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3月 おやつ献立表

月	火	水	木	金	土	
<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>				1 フルーツの パウンドケーキ  87 kcal	2 苺のロールケーキ  134 kcal	
4 水ようかん  105 kcal	5 バームクーヘン (チョコ)  90 kcal	6 紅茶プリン (ホイップクリーム)  77 kcal	7 よもぎまんじゅう  109 kcal	8 苺のマドレーヌ  92 kcal	9 オレンジゼリー  56 kcal	
11 ふんわり バターケーキ  60 kcal	12 苺ようかん  98 kcal	13 田舎まんじゅう  112 kcal	14 杏仁豆腐 (ストロベリーソース)  80 kcal	おやつ 作り		
18 苺のミルクプリン (ホイップクリーム)  54 kcal	お楽しみ!		20 桜ようかん  88 kcal	21 りんごカステラ  45 kcal	22 プレーンロールケーキ  156 kcal	23 ブドウゼリー  54 kcal
25 桜田舎まんじゅう  118 kcal	26 キャラメルミルクプリン (ホイップクリーム)  61 kcal	27 ようかんカステラ  49 kcal	28 抹茶ようかん  118 kcal	29 ストロベリーゼリー  53 kcal	30 はちみつマドレーヌ  161 kcal	