

メロディSea 2024年6月献立表



	昼食		昼めん食			昼食		昼めん食	
01 土	揚げ豆腐の夏野菜添え 冬瓜の生姜煮 おくらの和え物 枝豆とひじきの梅ご飯 味噌汁	エネルギー 526 kcal	とろろそば 冬瓜の生姜煮 おくらの和え物 枝豆とひじきの梅ご飯(小)	エネルギー 440 kcal					
					17 月	甘辛そばのちらし寿司 五目豆 スナッブえんどうのごま和え いわしのつみれ汁 フルーツ(ハネジューメロン)	エネルギー 566 kcal	焼きうどん 五目豆 スナッブえんどうのごま和え 汁物 フルーツ(ハネジューメロン)	エネルギー 513 kcal
03 月	鶏肉のトマト煮込み じゃが芋のソテー 大根サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	エネルギー 508 kcal	月見うどん じゃが芋のソテー 大根サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 470 kcal	18 火	鶏肉の南蛮漬け キャベツのトマト煮 春菊と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 538 kcal	五目そば キャベツのトマト煮 春菊と干しエビの和え物 ご飯(小) 漬物	エネルギー 469 kcal
04 火	カツの卵とじ 菜の花のじゃこ炒め ひじきとチーズのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 579 kcal	あんかけそば 菜の花のじゃこ炒め ひじきとチーズのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 491 kcal	19 水	割り弁当		きつねうどん	
05 水	ビーフカレーライス きのこソテー ほうれん草のサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	エネルギー 651 kcal	梅おろしうどん きのこソテー ほうれん草のサラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト	エネルギー 483 kcal	20 木	海鮮中華炒め なすの土佐煮 春雨の酢の物 ご飯 トマトと卵の中華スープ 漬物	エネルギー 504 kcal	梅おろしうどん なすの土佐煮 春雨の酢の物 ご飯(小) 漬物	エネルギー 497 kcal
06 木	麻婆厚揚げ 白菜と干しエビの煮物 黒豆もやし中華和え ご飯 中華スープ 漬物	エネルギー 522 kcal	五目そば 白菜と干しエビの煮物 黒豆もやし中華和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 429 kcal	21 金	豚肉の山椒焼き 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 557 kcal	あんかけそば 切干大根煮 いんげんのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 475 kcal
07 金	白身魚のピカタ ミニコロッケ ごぼうサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	エネルギー 530 kcal	冷やし中華 ミニコロッケ ごぼうサラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 620 kcal	22 土	鶏つくね かぼちゃの甘煮 黒豆もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 515 kcal	月見うどん かぼちゃの甘煮 黒豆もやしのゆかり和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 465 kcal
08 土	鶏肉の塩だれ炒め 根菜の煮物 カリフラワーのサラダ ご飯 のっぺい汁 漬物	エネルギー 528 kcal	焼きうどん 根菜の煮物 カリフラワーのサラダ 汁物 漬物	エネルギー 477 kcal					
					24 月	さばの漬け焼き 肉団子 白菜とチーズのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	エネルギー 535 kcal	きつねうどん 肉団子 白菜とチーズのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 514 kcal
10 月	あじの梅おろしがけ なすとピーマンの味噌炒め わかめときゅうりの和え物 ご飯 すまし汁 漬物	エネルギー 509 kcal	肉うどん なすとピーマンの味噌炒め わかめときゅうりの和え物 ご飯(小) 漬物	エネルギー 512 kcal	25 火	豚肉の香味炒め さつま揚げの煮物 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 523 kcal	卵とじそば さつま揚げの煮物 大根サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 505 kcal
11 火	豚玉井 竹輪の磯辺炒め アスパラのサラダ 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	エネルギー 594 kcal	和風スパゲティ 竹輪の磯辺炒め アスパラのサラダ 汁物 フルーツ(オレンジ)	エネルギー 541 kcal	26 水	タンダリー風マヨチキン じゃが芋の煮物 おくらのポン酢和え ご飯 コンソメスープ 漬物	エネルギー 543 kcal	ちくわうどん じゃが芋の煮物 おくらのポン酢和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 457 kcal
12 水	海鮮塩炒め シウマイ さつま芋のサラダ ご飯 中華スープ 漬物	エネルギー 516 kcal	たぬきそば シウマイ さつま芋のサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 578 kcal	27 木	豆腐ハンバーグ ピーマンとジャコのソテー コーンサラダ 炊き込みご飯 味噌汁	エネルギー 532 kcal	あんかけ焼きそば ピーマンとジャコのソテー コーンサラダ 炊き込みご飯(小)	エネルギー 586 kcal
13 木	たらものムニエルソース かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のナムル ご飯 ミルクコンソメスープ フルーツ	エネルギー 505 kcal	冷やしぶっかけそうめん かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のナムル ご飯(小) フルーツ	エネルギー 539 kcal	28 金	カレイの梅味噌焼き ひじきの煮物 きらずサラダ ご飯 すまし汁 フルーツ	エネルギー 523 kcal	鶏南蛮そば ひじきの煮物 きらずサラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 619 kcal
14 金	鶏肉の唐揚げ 冬瓜のツナ煮 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 589 kcal	カレーうどん 冬瓜のツナ煮 人参サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 500 kcal	29 土	夏越ごはん 夏野菜の煮びたし 豆腐サラダ そうめん汁 フルーツ	エネルギー 590 kcal	しょうゆラーメン 夏野菜の煮びたし 豆腐サラダ 雑穀ご飯(小) フルーツ	エネルギー 562 kcal
15 土	回鍋肉 じゃが芋の中華煮 春雨サラダ ご飯 中華スープ 漬物	エネルギー 547 kcal	海鮮焼きそば じゃが芋の中華煮 春雨サラダ 汁物 漬物	エネルギー 477 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6月 おやつ献立表

月	火	水	木	金	土
<p>*今月の注目おやつ*</p> <p>29日 抹茶ゼリー</p> 		<p>6月の晦日は夏越の祓です。 夏越祭は半年間で溜まった罪や穢（けがれ）を祓い清め、 残りの半年を無病息災で過ごせるよう願う季節の行事です。 「茅の輪」をイメージした緑（抹茶）と丸い（小豆）食材を使ったおやつを食べることで無病息災を祈りましょう。</p> 			<p>1</p> <p>ミニたい焼き</p>  <p>42 kcal</p>
<p>3</p> <p>りんごカステラ</p>  <p>45 kcal</p>	<p>4</p> <p>アーモンドミルクプリン (ストロベリーソース)</p>  <p>58 kcal</p>	<p>5</p> <p>フルーツのパウンドケーキ</p>  <p>87 kcal</p>	<p>6</p> <p>レモンの水ようかん</p>  <p>115 kcal</p>	<p>7</p> <p>オレンジゼリー</p>  <p>56 kcal</p>	<p>8</p> <p>プレーンロールケーキ</p>  <p>156 kcal</p>
<p>10</p> <p>杏仁豆腐 (ブドウゼリー)</p>  <p>37 kcal</p>	<p>11</p> <p>バームクーヘン</p>  <p>102 kcal</p>	<p>12</p> <p>水ようかん</p>  <p>105 kcal</p>	<p>13</p> <p>くずまんじゅう (こしあん)</p>  <p>87 kcal</p>	<p>14</p> <p>大納言</p>  <p>151 kcal</p>	<p>15</p> <p>ストロベリーゼリー</p>  <p>53 kcal</p>
<p>17</p> <p>パンケーキ (ホイップ、チョコソース)</p>  <p>120 kcal</p>	<p>18</p> <p>抹茶ようかん</p>  <p>118 kcal</p>	<p>19</p> <p>たこ焼き</p>  <p>36 kcal</p>	<p>20</p> <p>マンゴープリン (ホイップクリーム)</p>  <p>53 kcal</p>	<p>21</p> <p>バームクーヘン (バナナ)</p>  <p>97 kcal</p>	<p>22</p> <p>モカロールケーキ</p>  <p>134 kcal</p>
<p>24</p> <p>緑茶ようかん</p>  <p>104 kcal</p>	<p>25</p> <p>レモンのパウンドケーキ</p>  <p>88 kcal</p>	<p>26</p> <p>ブドウゼリー</p>  <p>54 kcal</p>	<p>27</p> <p>ようかんカステラ</p>  <p>49 kcal</p>	<p>28</p> <p>しっとりキャラメルケーキ (ホイップクリーム)</p>  <p>133 kcal</p>	<p>29</p> <p>抹茶ゼリー (ゆであずき)</p>  <p>54 kcal</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。株式会社ティー・エフ・ピー Patissier Koji Sato (佐藤 浩二)