

メロディSea 2024年7月献立表

昼食		昼めん食		昼食		昼めん食		
01 月	豚肉の生姜焼き風 冬瓜のツナ煮 ゴーヤのおかかマヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 565 kcal	えび天そば 冬瓜のツナ煮 ゴーヤのおかかマヨ和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 526 kcal	16 火	豚肉の山椒焼き 大根の煮物 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	あんかけうどん 大根の煮物 ほうれん草のお浸し ご飯(小) 漬物	エネルギー 475 kcal
02 火	アジフライ きのこ卵の炒め物 ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁 フルーツ	エネルギー 539 kcal	肉うどん きのこ卵の炒め物 ほうれん草のごま和え ご飯(小) フルーツ	エネルギー 511 kcal	17 水	あじの蒲焼き 里芋の白煮 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 漬物	冷やし中華 里芋の白煮 ごぼうサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 569 kcal
03 水	麻婆なす 根菜の煮物 ほうれん草のナムル ご飯 中華スープ 漬物	エネルギー 568 kcal	月見そば 根菜の煮物 ほうれん草のナムル ご飯(小) 漬物	エネルギー 474 kcal	18 木	メンチカツの卵とじ キャベツのソテー ひじきのサラダ ご飯 和風スープ フルーツ	五目そば キャベツのソテー ひじきのサラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 504 kcal
04 木	鶏肉のさっぱり煮 いんげんのソテー 黒豆もやしのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	エネルギー 531 kcal	焼きうどん いんげんのソテー 黒豆もやしのサラダ 汁物 漬物	エネルギー 452 kcal	19 金	鶏肉のレモン醤油照り焼き さつま揚げの煮物 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物	きつねうどん さつま揚げの煮物 玉ねぎのポン酢和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 444 kcal
05 金	たらのトマト味噌かけ 菜花のソテー さつま芋のサラダ ご飯 ミルクコンソメスープ 漬物	エネルギー 501 kcal	梅おろしそば 菜花のソテー さつま芋のサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 541 kcal	20 土	さばの味噌煮 ごぼうきんぴら スナックえんどうのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	とろろそば ごぼうきんぴら スナックえんどうのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 513 kcal
06 土	七夕ちらし寿司 かぼちゃの煮物 豚しゃぶサラダ そうめん汁 フルーツ(オレンジ)	エネルギー 555 kcal	冷やしぶっかけそうめん かぼちゃの煮物 豚しゃぶサラダ ご飯(小) フルーツ(オレンジ)	エネルギー 534 kcal				
								
08 月	赤魚の煮付け 厚揚げの肉味噌かけ わかめのサラダ ご飯 すまし汁 フルーツ	エネルギー 522 kcal	卵とじそば 厚揚げの肉味噌かけ わかめのサラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 618 kcal	22 月	カレイの照り焼き 肉団子 春雨サラダ ご飯 のっぺい汁 漬物	冷やしぶっかけそうめん 肉団子 春雨サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 562 kcal
09 火	海鮮中華丼 春巻き カリフラワーのおかか和え かきたま味噌汁 フルーツ	エネルギー 543 kcal	鶏南蛮うどん 春巻き カリフラワーのおかか和え ご飯(小) フルーツ	エネルギー 562 kcal	23 火	鶏肉の味噌漬け焼き なすの土佐煮 菜花のピーナッツ和え ご飯 和風スープ 漬物	たぬきそば なすの土佐煮 菜花のピーナッツ和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 515 kcal
10 水	油淋鶏風 切干大根煮 小松菜のごま和え ご飯 中華スープ 漬物	エネルギー 549 kcal	あんかけそば 切干大根煮 小松菜のごま和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 533 kcal	24 水	牛丼(錦糸卵のせ) 冬瓜の煮物 わかめと胡瓜の酢の物 すまし汁 フルーツ(西瓜)	梅おろしうどん 冬瓜の煮物 わかめと胡瓜の酢の物 ご飯(小) フルーツ(西瓜)	エネルギー 472 kcal
11 木	豚肉となすの味噌炒め 冬瓜の生姜煮 ポテトサラダ ご飯 和風スープ 漬物	エネルギー 593 kcal	なめこおろしうどん(冷) 冬瓜の生姜煮 ポテトサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 464 kcal	25 木	豆腐ステーキに風味あんかけ シュウマイ おぐらの和風マヨ和え 枝豆と塩昆布の混ぜご飯 味噌汁	しょうゆラーメン シュウマイ おぐらの和風マヨ和え 枝豆と塩昆布の混ぜご飯(小)	エネルギー 537 kcal
12 金	白身魚の甘酢あんかけ ひじきの煮物 おぐらと干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 520 kcal	塩ラーメン ひじきの煮物 おぐらと干しエビの和え物 ご飯(小) 漬物	エネルギー 462 kcal	26 金	白身魚のフライ ゴーヤの卵とじ 人参サラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	ナポリタンスパゲティ ゴーヤの卵とじ 人参サラダ 汁物 フルーツ	エネルギー 573 kcal
13 土	豆腐とツナのチャンルー 筑前煮 ブロッコリーのサラダ ゆかりと大葉の混ぜご飯 和風スープ	エネルギー 539 kcal	和風スパゲティ 筑前煮 ブロッコリーのサラダ 汁物 フルーツ	エネルギー 571 kcal	27 土	チーズ入り鶏つくね きのこソテー 黒豆もやしと干しエビの和え物 ご飯 すまし汁 漬物	焼きそば きのこソテー 黒豆もやしと干しエビの和え物 汁物 漬物	エネルギー 487 kcal
								
15 月	割子弁当	エネルギー 531 kcal	きつねうどん	エネルギー 509 kcal	29 月	和風玉子焼き 肉じゃが ほうれん草のなめ茸和え ご飯 和風スープ 漬物	ちくわ天そば 肉じゃが ほうれん草のなめ茸和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 523 kcal
30 火	たらのみぞれあんかけ ひじきと大豆の煮物 おぐらのナムル ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 504 kcal	卵とじうどん ひじきと大豆の煮物 おぐらのナムル ご飯(小) 漬物	エネルギー 531 kcal	31 水	夏野菜キーマカレー いんげんのソテー コーンサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	焼きうどん いんげんのソテー コーンサラダ 汁物 フルーツヨーグルト	エネルギー 473 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7月 おやつ献立表

月	火	水	木	金	土
1 りんごカステラ  45 kcal	2 水ようかん  105 kcal	3 オレンジゼリー  56 kcal	4 大納言  151 kcal	5 フルーツの パウンドケーキ  87 kcal	6 杏仁豆腐 (ジャスミンゼリー)  52 kcal
8 しっとり紅茶ケーキ (ホイップクリーム)  133 kcal	9 ようかんカステラ  49 kcal	10 レモンの水ようかん  115 kcal	11 黒糖まんじゅう  107 kcal	12 マンゴープリン (ホイップクリーム)  53 kcal	13 バームクーヘン  102 kcal
15 レモンのパウンドケーキ  88 kcal	16 桃のミルクプリン (ホイップクリーム)  54 kcal	17 ミニたい焼き  42 kcal	18 緑茶ようかん  104 kcal	19 バームクーヘン (バナナ)  97 kcal	20 プレーンロールケーキ  156 kcal
22 抹茶ようかん  118 kcal	23 チョコとクランベリーの パウンドケーキ  73 kcal	24 梅ゼリー  44 kcal	25 ミニパック カスタードワッフル  89 kcal	26 しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)  141 kcal	27 巨峰カステラ  46 kcal
29 よもぎまんじゅう  109 kcal	30 紅茶プリン (ホイップクリーム)  77 kcal	31 バームクーヘン (チョコ)  90 kcal	<p>* 今月の注目おやつ * 24日 梅ゼリー</p>  <p>当日は土用の丑の日です。 土用の丑の日に「う」のつくものを食べると 夏バテをしない、運がつくとされています。 また、梅に含まれるクエン酸には 疲労回復や食欲増進効果が期待されます。 見た目も食感もさわやかなゼリーを お楽しみください。</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)