

メロディSea 2024年8月献立表

昼食		昼めん食		昼食		昼めん食		
01 木	お好み焼き風 フライドポテト 夏野菜サラダ ご飯(小) 冷や汁 漬物	エネルギー 547 kcal	きつねそば フライドポテト 夏野菜サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 525 kcal	16 金	すき焼き風煮 人参しりしり 大根の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物	焼きうどん 人参しりしり 大根の塩昆布和え 汁物 漬物	エネルギー 448 kcal
02 金	さばの煮付け きんぴらごぼう ブロッコリーとチーズのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	エネルギー 525 kcal	冷やし中華 きんぴらごぼう ブロッコリーとチーズのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 616 kcal	17 土	鶏肉の甘酢照り焼き なすのトマト煮 菜の花とチーズのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	きつねそば なすのトマト煮 菜の花とチーズのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 531 kcal
03 土	海鮮のチリソース炒め ほうれん草の煮物 切干大根のサラダ ご飯 中華スープ フルーツ	エネルギー 537 kcal	鶏南蛮うどん ほうれん草の煮物 切干大根のサラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 544 kcal				
				19 月				
05 月	穴子のちらし寿司 かぼちゃのそぼろあん おぐらの塩昆布和え すまし汁 フルーツ	エネルギー 503 kcal	梅とツナの冷やしうどん かぼちゃのそぼろあん おぐらの塩昆布和え ご飯(小) フルーツ	エネルギー 465 kcal	20 火	豚肉のブルコギ 冬瓜の煮物 人参サラダ ご飯 トマトと卵のスープ 漬物	たぬきそば 冬瓜の煮物 人参サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 472 kcal
06 火	ハンバーグ ほうれん草のソテー オニオンサラダ ご飯 ミルクコンソメスープ 漬物	エネルギー 512 kcal	和風スパゲティ ほうれん草のソテー オニオンサラダ 汁物 フルーツ	エネルギー 540 kcal	21 水	海鮮と春雨の中華煮込み ミニコロッケ ゴーヤのおかかマヨ和え ご飯 中華スープ 漬物	肉うどん ミニコロッケ ゴーヤのおかかマヨ和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 523 kcal
07 水	たらのマヨネーズ焼き 春巻き 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 539 kcal	月見そば 春巻き 小松菜のお浸し ご飯(小) 漬物	エネルギー 572 kcal	22 木	たらのごま焼き 肉団子 黒豆もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁 フルーツ	月見うどん 肉団子 黒豆もやしのゆかり和え ご飯(小) フルーツ	エネルギー 517 kcal
08 木	ガバオ風ライス もやしとツナの炒め物 エビ入り春雨サラダ 中華スープ フルーツ(オレンジ)	エネルギー 538 kcal	たぬきそば もやしとツナの炒め物 エビ入り春雨サラダ ご飯(小) フルーツ(オレンジ)	エネルギー 490 kcal	23 金	韓国風甘辛唐揚げ ピーマンソテー 切干大根の中華和え ご飯 コンソメスープ 漬物	五目そば ピーマンソテー 切干大根の中華和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 489 kcal
09 金	豚肉のオニオンソース 冬瓜の生姜煮 白菜のナムル ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 511 kcal	カレーうどん 冬瓜の生姜煮 白菜のナムル ご飯(小) 漬物	エネルギー 467 kcal	24 土	割り弁当 冷やしなめこ おろしうどん		
10 土	揚げ豆腐のきのこあんかけ 夏野菜の煮びたし 春菊の山葵醤油和え 山菜ご飯 すまし汁	エネルギー 541 kcal	塩焼きそば 夏野菜の煮びたし 春菊の山葵醤油和え 汁物 フルーツ	エネルギー 517 kcal				
				26 月				
12 月	鶏肉のガリバタ炒め ひじきの煮物 スナップえんどうのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 523 kcal	卵とじうどん ひじきの煮物 スナップえんどうのゆかり和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 499 kcal	27 火	豚肉の味噌漬け焼き さつま揚げの煮物 ブロッコリーのおかか和え ご飯 和風スープ フルーツ(りんご)	カレーうどん さつま揚げの煮物 ブロッコリーのおかか和え ご飯(小) フルーツ(りんご)	エネルギー 495 kcal
13 火	鶏肉のガリバタ炒め ひじきの煮物 スナップえんどうのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 523 kcal	卵とじうどん ひじきの煮物 スナップえんどうのゆかり和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 499 kcal	28 水	豚肉の味噌漬け焼き さつま揚げの煮物 ブロッコリーのおかか和え ご飯 和風スープ フルーツ(りんご)	カレーうどん さつま揚げの煮物 ブロッコリーのおかか和え ご飯(小) フルーツ(りんご)	エネルギー 495 kcal
14 水	豚肉の柳川風煮 ピーマンと竹輪の炒め物 キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	エネルギー 584 kcal	塩ラーメン ピーマンと竹輪の炒め物 キャベツのサラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 474 kcal	29 木	白身魚のフライ きのこの和風煮 小松菜のピーナツ和え コンソメスープ	ミートソーススパゲティ きのこの和風煮 小松菜のピーナツ和え 汁物 フルーツ	エネルギー 525 kcal
15 木	豆腐ステーキ・ヒリ辛肉味噌 じゃが芋の煮物 ほうれん草のごま和え ご飯 和風スープ フルーツ	エネルギー 560 kcal	なめこおろしうどん じゃが芋の煮物 ほうれん草のごま和え ご飯(小) フルーツ	エネルギー 456 kcal	30 金	海鮮中華炒め 大根の煮物 さつま芋のサラダ ご飯 中華スープ 漬物	鶏南蛮そば 大根の煮物 さつま芋のサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 570 kcal
15 木	白身魚と夏野菜の天ぷら 冬瓜と鶏肉の煮物 わかめときゅうりの酢の物 ご飯 そうめん汁 漬物	エネルギー 530 kcal	なすとツナの冷やしそうめん 冬瓜と鶏肉の煮物 わかめときゅうりの酢の物 ご飯(小) 漬物	エネルギー 544 kcal	31 土	鶏団子の甘酢炒め れんこんの煮物 黒豆もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	しょうゆラーメン れんこんの煮物 黒豆もやしのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 498 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8月 おやつ献立表

月	火	水	木 1	金 2	土 3
<p>*今月の注目おやつ*</p> <p>17日 しっとりパインケーキ</p>  <p>8月17日はパイナップルの日 その名前の通り パ(8)イ(1)ナ(7)ップルの 語呂合わせが由来となっています。</p>			<p>ミニたい焼き</p>  <p>42 kcal</p>	<p>水ようかん</p>  <p>105 kcal</p>	<p>プレーンロールケーキ</p>  <p>156 kcal</p>
<p>5</p> <p>黒糖まんじゅう</p>  <p>107 kcal</p>	<p>6</p> <p>レモンの水ようかん</p>  <p>115 kcal</p>	<p>7</p> <p>マンゴープリン (ホイップクリーム)</p>  <p>53 kcal</p>	<p>8</p> <p>りんごカステラ</p>  <p>45 kcal</p>	<p>9</p> <p>大納言</p>  <p>151 kcal</p>	<p>10</p> <p>しっとりどら焼き (こしあん)</p>  <p>99 kcal</p>
<p>12</p> <p>緑茶ようかん</p>  <p>104 kcal</p>	<p>13</p> <p>バームクーヘン</p>  <p>102 kcal</p>	<p>14</p> <p>カップアイス (ストロベリー)</p>  <p>85 kcal</p>	<p>15</p> <p>メロンのミルクプリン (ホイップクリーム)</p>  <p>55 kcal</p>	<p>16</p> <p>ようかんカステラ</p>  <p>49 kcal</p>	<p>17</p> <p>しっとりパインケーキ (ホイップクリーム)</p>  <p>113 kcal</p>
<p>19</p> <p>桃のミルクプリン (ホイップクリーム)</p>  <p>54 kcal</p>	<p>20</p> <p>田舎まんじゅう</p>  <p>112 kcal</p>	<p>21</p> <p>抹茶ようかん</p>  <p>118 kcal</p>	<p>22</p> <p>バームクーヘン (バナナ)</p>  <p>97 kcal</p>	<p>23</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>24</p> <p>チョコとクランベリーの パウンドケーキ</p>  <p>73 kcal</p>
<p>26</p> <p>巨峰カステラ</p>  <p>46 kcal</p>	<p>27</p> <p>ほうじ茶プリン (ホイップクリーム)</p>  <p>74 kcal</p>	<p>28</p> <p>ミニパック カスタードワッフル</p>  <p>89 kcal</p>	<p>29</p> <p>かぼちゃようかん</p>  <p>103 kcal</p>	<p>30</p> <p>バームクーヘン (チョコ)</p>  <p>90 kcal</p>	<p>31</p> <p>抹茶のロールケーキ</p>  <p>149 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)