

メロディSea 2024年9月献立表

昼食		昼めん食		昼食		昼めん食			
									
16 月	赤魚の煮付け 厚揚げの味噌かけ 白菜のサラダ ご飯 すまし汁 漬物	エネルギー 505 kcal	なすとツナの冷やしそうめん 厚揚げの味噌かけ 白菜のサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 559 kcal	16 月	割子弁当 (天ぷら盛り合わせ) (赤飯風小豆ご飯)	エネルギー 541 kcal	冷やしなめこ おろしそば	エネルギー 489 kcal
17 火	鶏肉のレモン醤油照り焼き れんこんの煮物 ひじきと豆のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 556 kcal	あんかけそば れんこんの煮物 ひじきと豆のサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 555 kcal	17 火	白身魚のピカタ 里芋の白煮 キャベツとチーズのサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	エネルギー 508 kcal	お月見うどん 里芋の白煮 キャベツとチーズのサラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 514 kcal
18 水	豚肉のオニオンソース かぼちゃの煮物 スナップえんどうの梅和え ご飯 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	エネルギー 543 kcal	ちくわ天うどん かぼちゃの煮物 スナップえんどうの梅和え ご飯(小) フルーツ(オレンジ)	エネルギー 489 kcal	18 水	鶏肉の甘酢照り焼き じゃが芋のソテー チンゲン菜のおかか和え ご飯 すまし汁 漬物	エネルギー 500 kcal	味噌煮込み風きしめん じゃが芋のソテー チンゲン菜のおかか和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 490 kcal
19 木	豆腐の五目うま煮 ブロッコリーのソテー ポテトサラダ 炊き込みご飯 味噌汁	エネルギー 542 kcal	焼きそば ブロッコリーのソテー ポテトサラダ 汁物 漬物	エネルギー 545 kcal	19 木	豚肉の生姜醤油炒め 五目豆 大根の和え物 ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 538 kcal	塩ラーメン 五目豆 大根の和え物 ご飯(小) 漬物	エネルギー 455 kcal
20 金	カレーの漬け焼き 五目春雨 海藻サラダ ご飯 のっぺい汁 フルーツ	エネルギー 501 kcal	けんちんそば 五目春雨 海藻サラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 579 kcal	20 金	豆腐ステーキに風味あんかけ さつま揚げの炒め物 海藻サラダ ご飯 沢煮椀 漬物	エネルギー 545 kcal	かき揚げうどん さつま揚げの炒め物 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 562 kcal
21 土	豚肉と大豆のトマト煮 いんげんのソテー カリフラワーとチーズのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	エネルギー 545 kcal	たぬきうどん いんげんのソテー カリフラワーとチーズのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 482 kcal	21 土	鮭そぼろの三色丼 筑前煮 いんげんのなめ茸和え 味噌汁 フルーツ(りんご)	エネルギー 509 kcal	とろろそば 筑前煮 いんげんのなめ茸和え ご飯(小) フルーツ(りんご)	エネルギー 514 kcal
22 日									
23 月	豚肉とごぼうのしぐれ煮 キャベツのソテー カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁 フルーツ	エネルギー 550 kcal	梅おろしそば ひじきの煮物 スナップえんどうのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 507 kcal	23 月	豚肉とごぼうのしぐれ煮 キャベツのソテー カリフラワーのマリネ ご飯 味噌汁 フルーツ	エネルギー 550 kcal	ほうとう風うどん キャベツのソテー カリフラワーのマリネ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 503 kcal
24 火	アジフライ きのこと卵の炒め物 小松菜の辛子和え ご飯 コンソメスープ フルーツ	エネルギー 530 kcal	焼きうどん きのこと卵の炒め物 小松菜の辛子和え 汁物 フルーツ	エネルギー 491 kcal	24 火	干草焼き かぼちゃのそぼろ煮 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 521 kcal	和風スパゲティ かぼちゃのそぼろ煮 人参サラダ 汁物 フルーツ	エネルギー 565 kcal
25 水	すき焼き風煮 人参しりしり ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯 かきたま汁 漬物	エネルギー 589 kcal	卵とじそば 人参しりしり ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯(小) 漬物	エネルギー 538 kcal	25 水	たらちのちゃんちゃん焼き風 鶏レバーの甘辛煮 きらずサラダ ご飯 すまし汁 漬物	エネルギー 552 kcal	なめこおろしうどん 鶏レバーの甘辛煮 きらずサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 559 kcal
26 木	鶏肉のさっぱり煮 なすの味噌かけ 黒豆もやしのサラダ ご飯 和風スープ 漬物	エネルギー 590 kcal	きつねうどん なすの味噌かけ 黒豆もやしのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 519 kcal	26 木	チキンカレーライス チンゲン菜のソテー 大根サラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	エネルギー 598 kcal	五目そば チンゲン菜のソテー 大根サラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト	エネルギー 473 kcal
27 金	たらちのムニエルタルソース じゃが芋と大豆の和え物 白菜のサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	エネルギー 531 kcal	しょうゆラーメン じゃが芋と大豆の和え物 白菜のサラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 512 kcal	27 金	カツの卵とじ 白菜と干しエビの煮物 ひじきのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	エネルギー 583 kcal	きつねきしめん 白菜と干しエビの煮物 ひじきのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 476 kcal
28 土	和風玉子焼き 春巻き おぐらのナムル ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 563 kcal	五目きしめん 春巻き おぐらのナムル ご飯(小) 漬物	エネルギー 527 kcal	28 土	さばの韓国風漬け焼き なすの煮びたし 黒豆もやしのナムル ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 540 kcal	肉うどん なすの煮びたし 黒豆もやしのナムル ご飯(小) 漬物	エネルギー 499 kcal
29 日									
30 月	和風玉子焼き 春巻き おぐらのナムル ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 563 kcal	五目きしめん 春巻き おぐらのナムル ご飯(小) 漬物	エネルギー 527 kcal	30 月	カレーの煮付け 小松菜と鶏肉のソテー かぼちゃサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 519 kcal	カレーうどん 小松菜と鶏肉のソテー かぼちゃサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 553 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9月 おやつ献立表

月	火	水	木	金	土
2 水ようかん  105 kcal	3 りんごカステラ  45 kcal	4 キャラメルミルクプリン (ホイップクリーム)  61 kcal	5 黒糖まんじゅう  107 kcal	6 和栗のマドレーヌ  93 kcal	7 バームクーヘン  102 kcal
9 栗田舎まんじゅう  118 kcal	10 紫芋ようかん  92 kcal	11 チョコとクランベリーの パウンドケーキ  73 kcal	12 かぼちゃプリン (ホイップクリーム)  77 kcal	13 ようかんカステラ  49 kcal	14 プレーンロールケーキ  156 kcal
16 祝紅まんじゅう  104 kcal	17 杏仁豆腐 (マンゴーソース)  55 kcal	18 バームクーヘン (バナナ)  97 kcal	19 しっとりさつまいもケーキ (ホイップクリーム)  141 kcal	20 レモンケーキ  65 kcal	21 シャインマスカットようかん  100 kcal
23 ほうじ茶プリン (ホイップクリーム)  74 kcal	24 よもぎまんじゅう  109 kcal	25 抹茶ようかん  118 kcal	26 バームクーヘン (チョコ)  90 kcal	27 大納言  151 kcal	28 巨峰カステラ  46 kcal
30 ふんわりバターケーキ  60 kcal	<p>* 今月の注目おやつ *</p> <p>21日 シャインマスカットようかん</p>  <p>夏から秋にかけてが旬のシャインマスカット。強い甘みと上品な香りが魅力です。今回はシャインマスカット風味のようかんでお楽しみください。</p> 				