

メロディSea 2024年10月献立表



昼食		昼めん食		昼食		昼めん食					
01 火	鶏肉の山椒焼き さつま芋の甘煮 きのこのマリネ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 570 kcal	とんこつラーメン さつま芋の甘煮 きのこのマリネ ご飯(小) 漬物	エネルギー 510 kcal	16 水	たらの蒲焼き 筑前煮 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 523 kcal	焼きうどん 筑前煮 白菜のサラダ 汁物 漬物	エネルギー 488 kcal		
02 水	ビビンバ丼 大豆の煮物 ひじきのサラダ 中華スープ フルーツ	エネルギー 548 kcal	あんかけきしめん 大豆の煮物 ひじきのサラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 554 kcal	17 木	鶏肉のピカタ きのこのバター醤油炒め 大根サラダ ご飯 コンソメスープ フルーツ	エネルギー 514 kcal	海鮮あんかけ焼きそば きのこのバター醤油炒め 大根サラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 571 kcal		
03 木	サーモンフライ スタップ えんどうの卵とじ きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 608 kcal	焼きうどん スタップ えんどうの卵とじ きらずサラダ 汁物 漬物	エネルギー 569 kcal	18 金	豚肉のブルコギ さつま揚げの煮物 ブロッコリーの中華和え ご飯 中華スープ 漬物	エネルギー 550 kcal	とろろそば さつま揚げの煮物 ブロッコリーの中華和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 459 kcal		
04 金	豆腐ステーキ野菜あんかけ 筑前煮 キャベツのゆかり和え 銀杏としめじの炊き込みご飯 味噌汁	エネルギー 522 kcal	たぬきそば 筑前煮 キャベツのゆかり和え 銀杏としめじの炊き込みご飯(小)	エネルギー 509 kcal	19 土	揚げ出し豆腐 かぼちゃの煮物 キャベツのサラダ ご飯 豚汁 漬物	エネルギー 552 kcal	けんちんきしめん かぼちゃの煮物 キャベツのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 494 kcal		
05 土	ごぼう入り鶏つくね 大根の味噌かけ 春菊の和え物 ご飯 すまし汁 フルーツ	エネルギー 501 kcal	塩焼きそば 大根の味噌かけ 春菊の和え物 汁物 フルーツ	エネルギー 485 kcal							
				21 月				親子丼 大根の煮物 春菊の和え物 和風スープ フルーツ	エネルギー 534 kcal	しょうゆラーメン 大根の煮物 春菊の和え物 ご飯(小) フルーツ	エネルギー 464 kcal
07 月	おでん ほうれん草のソテー コールスローサラダ ご飯 漬物	エネルギー 502 kcal	肉うどん ほうれん草のソテー コールスローサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 479 kcal	22 火	豚かつ 竹輪の磯辺炒め 玉ねぎのポン酢和え ご飯 かきたま汁 漬物	エネルギー 507 kcal	味噌煮込み風うどん 竹輪の磯辺炒め 玉ねぎのポン酢和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 502 kcal		
08 火	カレイのムニエル・バター醤油 じゃが芋の煮物 ブロッコリーのピザ和え ご飯 ミルクコンソメスープ フルーツ(りんご)	エネルギー 543 kcal	ナポリタンスパゲティ じゃが芋の煮物 ブロッコリーのピザ和え 汁物 フルーツ(りんご)	エネルギー 570 kcal	23 水	麻婆豆腐 春雨の炒め物 ほうれん草と干しエビのナムル ご飯 中華スープ 漬物	エネルギー 543 kcal	五目そば 春雨の炒め物 ほうれん草と干しエビのナムル ご飯(小) 漬物	エネルギー 494 kcal		
09 水	鶏肉の塩ダレ炒め レンコンの煮物 切干大根の中華和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 511 kcal	きつねうどん レンコンの煮物 切干大根の中華和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 451 kcal	24 木	白身魚の甘酢あんかけ じゃが芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 501 kcal	鶏南蛮きしめん じゃが芋の煮物 黒豆もやしの和え物 ご飯(小) 漬物	エネルギー 478 kcal		
10 木	さばの煮付け 半平とほうれん草の炒め物 かぼちゃとチーズのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 571 kcal	月見そば 半平とほうれん草の炒め物 かぼちゃとチーズのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 593 kcal	25 金	牛肉と野菜のオイスター炒め 切干大根の中華煮 小松菜の和え物 ご飯 中華スープ 漬物	エネルギー 530 kcal	えび天うどん 切干大根の中華煮 小松菜の和え物 ご飯(小) 漬物	エネルギー 474 kcal		
11 金	きのこのキーマカレー 菜花のソテー ごぼうサラダ 福神漬け フルーツ	エネルギー 585 kcal	味噌煮込み風きしめん 菜花のソテー ごぼうサラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 545 kcal	26 土	鶏肉の生姜醤油炒め がんもの煮物 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 フルーツ(バナナ)	エネルギー 580 kcal	月見そば がんもの煮物 わかめの酢の物 ご飯(小) フルーツ(バナナ)	エネルギー 574 kcal		
12 土	海鮮と春雨の炒め物 なすのそばろ煮 黒豆もやしのナムル ご飯 中華風かきたま汁 漬物	エネルギー 539 kcal	ちくわ天うどん なすのそばろ煮 黒豆もやしのナムル ご飯(小) 漬物	エネルギー 539 kcal							
				28 月				あじの竜田揚げ なすとピーマンの炒め物 春雨サラダ ご飯 すまし汁 漬物	エネルギー 524 kcal	カレーきしめん なすとピーマンの炒め物 春雨サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 564 kcal
14 月	鶏肉の唐揚げ 卵焼きとウィンナー ほうれん草のごま和え ゆかりご飯 味噌汁	エネルギー 636 kcal	きのこうどん 卵焼きとウィンナー ほうれん草のごま和え ゆかりご飯(小)	エネルギー 480 kcal	29 火	豚肉とレンコンの煮物 キャベツのソテー カリフラワーとチーズのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 571 kcal	卵とじそば キャベツのソテー カリフラワーとチーズのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 547 kcal		
15 火	割子弁当 和風ハンバーグ 大豆のトマト煮 ポテトサラダ	エネルギー 514 kcal	きつねそば	エネルギー 623 kcal	30 水	海鮮塩炒め ミニコロッケ おくら梅マヨ和え ご飯 中華スープ フルーツ	エネルギー 502 kcal	和風スパゲティ ミニコロッケ おくら梅マヨ和え 汁物 フルーツ	エネルギー 577 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				31 木				パンプキンシチュー ほうれん草の炒め物 野菜サラダ ご飯 漬物	エネルギー 557 kcal	ほうとう風うどん ほうれん草の炒め物 野菜サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 465 kcal

2024年10月 おやつ献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	キャラメルミルクプリン (ホイップクリーム)  61 kcal	手作りおやつ	手作りおやつ	バームクーヘン  102 kcal	抹茶のロールケーキ  149 kcal
7 ほうじ茶プリン (ホイップクリーム)  74 kcal	8 黒糖まんじゅう  107 kcal	9 シャインマスカットようかん  100 kcal	10 チョコとクランベリーの パウンドケーキ  73 kcal	11 しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)  141 kcal	12 ようかんカステラ  49 kcal
14 ミニたい焼き  42 kcal	15 水ようかん  105 kcal	16 バームクーヘン (バナナ)  97 kcal	17 抹茶プリン (ホイップクリーム)  76 kcal	18 レモンケーキ  65 kcal	19 しっとりさつまいもケーキ (ホイップクリーム)  141 kcal
21 紫芋ようかん  92 kcal	22 巨峰カステラ  46 kcal	23 かぼちゃプリン (ホイップクリーム)  77 kcal	24 よもぎまんじゅう  109 kcal	25 大納言  151 kcal	26 ふんわりバターケーキ  60 kcal
28 黒棒  49 kcal	29 紅茶プリン (ホイップクリーム)  77 kcal	30 さつまいもとりんごの パウンドケーキ  73 kcal	31 かぼちゃのマドレーヌ  123 kcal	<p>*今月の注目おやつ* 31日 かぼちゃのマドレーヌ </p> <p>10月31日はハロウィンですね。 秋の収穫を感謝するお祭りの日とされています。 かぼちゃのランタンを飾ることで 悪霊を追い払えると言われています。</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)