






















メロディSea 2023年9月献立表



昼食		昼めん食		昼食		昼めん食			
01 金	豚肉ときのこの生姜醤油炒め さつま芋の甘辛煮 わかめのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	エネルギー 609 kcal	五目そば さつま芋の甘辛煮 わかめのサラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 523 kcal	16 土	割子弁当	きつねうどん エネルギー kcal		
02 土	鶏つくね きんぴらごぼう 春雨サラダ 里芋と干しエビのご飯 和風スープ	エネルギー 587 kcal	卵とじうどん きんぴらごぼう 春雨サラダ 里芋と干しエビのご飯(小)	エネルギー 557 kcal					
				18 月	フライの盛り合わせ 肉じゃが 冷奴 赤飯風小豆ご飯 味噌汁	エネルギー 584 kcal	きつねうどん 肉じゃが 冷奴 赤飯風小豆ご飯(小)	エネルギー 501 kcal	
04 月	赤魚の煮付け 厚揚げのそぼろあん 白菜とチーズのサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	エネルギー 555 kcal	月見そば 厚揚げのそぼろあん 白菜とチーズのサラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 622 kcal	19 火	白身魚のカレー風味あんかけ なすの煮びたし キャベツとチーズのサラダ ご飯 鶏団子汁 漬物	エネルギー 569 kcal	鶏南蛮そば なすの煮びたし キャベツとチーズのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 560 kcal
05 火	豚肉の香味炒め さつま揚げの煮物 ひじきのサラダ ご飯 和風スープ 漬物	エネルギー 542 kcal	あんかけうどん さつま揚げの煮物 ひじきのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 522 kcal	20 水	鶏肉の葱ダレかけ きのこソテー きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 632 kcal	焼きうどん きのこソテー きらずサラダ 汁物 漬物	エネルギー 540 kcal
06 水	鶏肉の照り焼き かぼちゃの煮物 スナップえんどうの梅和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 534 kcal	きつねうどん かぼちゃの煮物 スナップえんどうの梅和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 463 kcal	21 木	豚丼 五目豆 大根の甘酢和え すまし汁 フルーツ	エネルギー 535 kcal	ほうとう風きしめん 五目豆 大根の甘酢和え ご飯(小) フルーツ	エネルギー 501 kcal
07 木	豆腐ハンバーグ ブロッコリーの干しエビあんかけ ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 542 kcal	焼きうどん ブロッコリーの干しエビあんかけ ポテトサラダ 汁物 漬物	エネルギー 494 kcal	22 金	あじの梅風味蒲焼き 人参の金平 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 540 kcal	和風スパゲティ 人参の金平 海藻サラダ 汁物 フルーツ	エネルギー 559 kcal
08 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 漬物	エネルギー 512 kcal	梅おろしうどん 五目春雨 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 493 kcal	23 土	豆腐の五目うま煮 さつま揚げの炒め物 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	エネルギー 546 kcal	なめこおろしそば さつま揚げの炒め物 ごぼうサラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 546 kcal
09 土	きのこのキーマカレー 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	エネルギー 596 kcal	かき揚げそば いんげんのソテー コーンサラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト	エネルギー 611 kcal					
				25 月	豚肉の生姜焼き風 大根の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 527 kcal	しょうゆラーメン 大根の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 456 kcal	
11 月	ポークチャップ ひじきの煮物 豆サラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	エネルギー 612 kcal	味噌煮込み風うどん ひじきの煮物 豆サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 519 kcal	26 火	干草焼き かぼちゃと豚肉の煮物 ピーマンのじゃこサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 529 kcal	ちくわ天そば かぼちゃと豚肉の煮物 ピーマンのじゃこサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 512 kcal
12 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 519 kcal	肉そば 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 526 kcal	27 水	たらのごま焼き 肉団子 ほうれん草の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 フルーツ	エネルギー 542 kcal	とろろそば 肉団子 小松菜の辛子マヨ和え ご飯(小) フルーツ	エネルギー 573 kcal
13 水	すき焼き風煮 なすの味噌かけ ほうれん草とジャコのとえ物 ご飯 すまし汁 漬物	エネルギー 607 kcal	カレーうどん なすの味噌かけ ほうれん草とジャコのとえ物 ご飯(小) 漬物	エネルギー 560 kcal	28 木	鶏肉の治部煮風 竹輪の磯辺炒め 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 569 kcal	カレーうどん 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 511 kcal
14 木	鶏肉のさっぱり煮 キャベツのソテー もやしのごまマヨサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 583 kcal	あんかけ焼きそば キャベツのソテー もやしのごまマヨサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 724 kcal	29 金	カツ丼 里芋の白煮 白菜と干しエビのとえ物 すまし汁 フルーツ	エネルギー 592 kcal	月見うどん 里芋の白煮 白菜と干しエビのとえ物 ご飯(小) フルーツ	エネルギー 496 kcal
15 金	中華風玉子焼き かぼちゃの甘煮 おくらと鶏むね肉の中華和え ご飯 中華スープ フルーツ	エネルギー 550 kcal	たぬきそば かぼちゃの甘煮 おくらと鶏むね肉の中華和え ご飯(小) フルーツ	エネルギー 512 kcal	30 土	さばの塩焼き ブロッコリーの和風煮 もやしのナムル 豚汁 漬物	エネルギー 532 kcal	肉そば ブロッコリーの和風煮 もやしのナムル ご飯(小) 漬物	エネルギー 515 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

2023年9月 おやつ献立表

月	火	水	木	金 1	土 2
<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。</p>				抹茶のロールケーキ  149 kcal	オレンジゼリー  56 kcal
4 フルーツのパウンドケーキ  87 kcal	5 さつまいもプリン (ホイップクリーム)  77 kcal	6 田舎まんじゅう  108 kcal	7 抹茶ようかん  118 kcal	8 リンゴゼリー  47 kcal	9 和栗のマドレーヌ  93 kcal
11 抹茶プリン (ホイップクリーム)  76 kcal	12 バームクーヘン (チョコ)  90 kcal	13 紫芋ようかん  92 kcal	14 黒糖まんじゅう  107 kcal	15 しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)  141 kcal	16 ふんわりバターケーキ  60 kcal
18 栗田舎まんじゅう  118 kcal	19 水ようかん  105 kcal	20 バームクーヘン  92 kcal	21 ほうじ茶プリン (ホイップクリーム)  74 kcal	22 乳菓まんじゅう  103 kcal	23 しっとりさつまいもケーキ (ホイップクリーム)  141 kcal
25 かぼちゃようかん  103 kcal	26 よもぎまんじゅう  109 kcal	27 苺のミルクプリン (ホイップクリーム)  54 kcal	28 さつまいもとりんごの パウンドケーキ  73 kcal	29 田舎まんじゅう (うさぎ)  108 kcal	30 プレーンロールケーキ  143 kcal