

メロディSea 2023年12月献立表



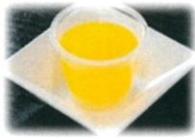
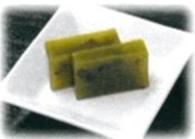
昼食		昼めん食		昼食		昼めん食			
01 金	ぶり大根 人参の金平 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 506 kcal	とんこつラーメン 人参の金平 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 483 kcal	鶏団子鍋風 なすとピーマンの味噌炒め 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 漬物	エネルギー 528 kcal	焼きそば なすとピーマンの味噌炒め 小松菜と干しエビの和え物 汁物 漬物	エネルギー 545 kcal	
02 土	豆腐の五目うま煮 さつま揚げの炒め物 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 フルーツ	エネルギー 547 kcal	たぬきそば さつま揚げの炒め物 ごぼうサラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 555 kcal					
				18 月	和風あんかけ玉子焼き ひじきと大豆の煮物 大根サラダ ご飯 中華スープ 漬物	エネルギー 538 kcal	えび天うどん ひじきと大豆の煮物 大根サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 519 kcal	
04 月	豚肉の生姜焼き風 大根の煮物 いんげんのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 527 kcal	きつねうどん 大根の煮物 いんげんのピーナッツ和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 427 kcal	19 火	たらのムニエル・バター醤油 さつま芋の甘辛煮 いんげんの辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 520 kcal	月見うどん さつま芋の甘辛煮 いんげんの辛子マヨ和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 548 kcal
05 火	干草焼き 肉じゃが カリフラワーのマリネ 炊き込みご飯 味噌汁	エネルギー 559 kcal	なめこおろしそば 肉じゃが カリフラワーのマリネ 炊き込みご飯(小)	エネルギー 528 kcal	20 水	冬野菜チキンカレーライス チンゲン菜の中華炒め 海藻サラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	エネルギー 587 kcal	きつねそば チンゲン菜の中華炒め 海藻サラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト	エネルギー 517 kcal
06 水	たらのごま焼き 大豆の煮物 小松菜の辛子マヨ和え ご飯 味噌汁 フルーツ(バナナ)	エネルギー 531 kcal	月見うどん 大豆の煮物 小松菜の辛子マヨ和え ご飯(小) フルーツ(バナナ)	エネルギー 548 kcal	21 木	牛肉の柳川風煮 カリフラワーの干しエビあんかけ 春菊のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 588 kcal	しょうゆラーメン カリフラワーの干しエビあんかけ 春菊のおかか和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 452 kcal
07 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 フルーツ	エネルギー 593 kcal	海鮮塩焼きそば 竹輪の磯辺炒め 玉ねぎのポン酢和え 汁物 フルーツ	エネルギー 514 kcal	22 金	さばの味噌煮 かぼちゃの煮物 おからと柴漬けのサラダ ご飯 すまし汁 フルーツ(みかん)	エネルギー 575 kcal	焼きうどん かぼちゃの煮物 おからと柴漬けのサラダ 汁物 フルーツ(みかん)	エネルギー 548 kcal
08 金	メンチカツの卵とじ かぼちゃの甘煮 キャベツと干しエビの和え物 ご飯 すまし汁 漬物	エネルギー 616 kcal	五目そば かぼちゃの甘煮 キャベツと干しエビの和え物 ご飯(小) 漬物	エネルギー 481 kcal	23 土	海鮮と春雨の炒め物 里芋の煮物 切干大根のサラダ ご飯 鶏団子スープ 漬物	エネルギー 544 kcal	五目うどん 里芋の煮物 切干大根のサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 478 kcal
09 土	さばの漬け焼き ブロッコリーの和風煮 黒豆もやしのナムル ご飯 豚汁 漬物	エネルギー 537 kcal	あんかけうどん ブロッコリーの和風煮 黒豆もやしのナムル ご飯(小) 漬物	エネルギー 515 kcal					
				25 月	フライドチキン 大豆のトマト煮 キャベツとチーズのサラダ バターライス コンソメスープ	エネルギー 657 kcal	和風スパゲティ 大豆のトマト煮 キャベツとチーズのサラダ 汁物	エネルギー 518 kcal	
11 月	カレイの煮付け 五目春雨 白菜のおかか和え ご飯 味噌汁 フルーツ	エネルギー 501 kcal	鶏南蛮そば 五目春雨 白菜のおかか和え ご飯(小) フルーツ	エネルギー 550 kcal	26 火	赤魚のタルタル焼き 筑前煮 ほうれん草のなめ茸和え ご飯 味噌汁 フルーツ	エネルギー 544 kcal	卵とじうどん 筑前煮 ほうれん草のなめ茸和え ご飯(小) フルーツ	エネルギー 547 kcal
12 火	鶏そぼろ丼 高野豆腐の煮物 ブロッコリーとチーズのサラダ 味噌汁 フルーツ	エネルギー 627 kcal	ほうとう風うどん 高野豆腐の煮物 ブロッコリーとチーズのサラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 531 kcal	27 水	豚肉のオニオンソース チンゲン菜の煮びたし 大根の塩麹和え ご飯 和風スープ 漬物	エネルギー 535 kcal	ほうとう風うどん チンゲン菜の煮びたし 大根の塩麹和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 479 kcal
13 水	豚肉と大根の甘辛煮 れんこんのソテー おくらのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 522 kcal	ちくわ天うどん れんこんのソテー おくらのごま和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 486 kcal	28 木	鶏肉の味噌漬け焼き 湯豆腐 れんこんサラダ ご飯 和風スープ 漬物	エネルギー 573 kcal	梅おろしうどん 湯豆腐 れんこんサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 500 kcal
14 木	アジフライ スナップえんどうの卵とじ 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 500 kcal	肉そば スナップえんどうの卵とじ 黒豆もやしのピリ辛和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 507 kcal	29 金	あじの蒲焼き なすのさっぱり煮 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 542 kcal	肉そば なすのさっぱり煮 白菜の塩昆布和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 524 kcal
15 金	割り弁当		きつねうどん		30 土	豚丼 ブロッコリーのかに風味あんかけ 三色ナムル 味噌汁 フルーツ	エネルギー 542 kcal	味噌煮込み風うどん ブロッコリーのかに風味あんかけ 三色ナムル ご飯(小) フルーツ	エネルギー 496 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

良いお年を
お迎え下さい



2023年12月 おやつ献立表

月	火	水	木	金 1	土 2
*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。				オレンジゼリー  56 kcal	和栗のマドレーヌ  93 kcal
4 抹茶ようかん  118 kcal	5 フルーツのパウンドケーキ  87 kcal	6 苺のミルクプリン (ホイップクリーム)  54 kcal	7 田舎まんじゅう  112 kcal	8 しっとりさつまいもケーキ (ホイップクリーム)  141 kcal	9 バームクーヘン (チョコ)  90 kcal
11 ふんわりバターケーキ  60 kcal	12 紫芋ようかん  92 kcal	13 もみじまんじゅう  107 kcal	14 紅茶プリン (ホイップクリーム)  77 kcal	15 バームクーヘン  90 kcal	16 抹茶のロールケーキ  149 kcal
18 キャラメルミルクプリン (ホイップクリーム)  61 kcal	19 レモンケーキ  65 kcal	20 水ようかん  105 kcal	21 黒糖まんじゅう  107 kcal	22 プリンアラモード 作り	
25 プリンアラモード 作り		26 苺のバームクーヘン  90 kcal	27 ブドウゼリー  54 kcal	28 緑茶ようかん  104 kcal	29 よもぎまんじゅう  109 kcal
30 しっとり紅茶ケーキ (ホイップクリーム)  133 kcal					