

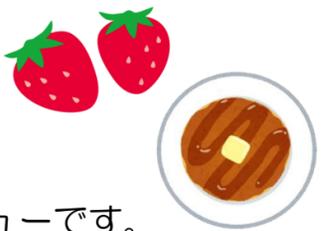
# メロディSea 2024年5月献立表



	昼食		昼めん食			昼食		昼めん食	
01 水	さばの塩焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 スナップえんどうの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 521 kcal	かき揚げそば 冬瓜と鶏肉の煮物 スナップえんどうの和風マヨ和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 578 kcal	16 木	白身魚のフライ 玉ねぎの卵とじ 黒豆もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 572 kcal	あんかけそば 玉ねぎの卵とじ 黒豆もやしの和え物 ご飯(小) 漬物	エネルギー 564 kcal
02 木	麻婆豆腐 春雨の炒め物 菜の花の和え物 ご飯 中華スープ 漬物	エネルギー 510 kcal	山菜おろしうどん 春雨の炒め物 菜の花の和え物 ご飯(小) 漬物	エネルギー 440 kcal	17 金	厚揚げとツナの炒め物 きんぴらごぼう 切干大根のサラダ ご飯 和風スープ 漬物	エネルギー 528 kcal	鶏南蛮うどん きんぴらごぼう 切干大根のサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 527 kcal
03 金	豚肉のブルコギ ほうれん草の煮びたし 人参サラダ ご飯 和風スープ フルーツ	エネルギー 583 kcal	あんかけきしめん ほうれん草の煮びたし 人参サラダ ご飯(小) フルーツ	エネルギー 559 kcal	18 土	チーズ入り鶏つくね ピーマンと竹輪の炒め物 白菜のサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	エネルギー 542 kcal	えび天うどん ピーマンと竹輪の炒め物 白菜のサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 504 kcal
04 土	フライの盛り合わせ 若竹煮 冷奴 豆ご飯 味噌汁	エネルギー 558 kcal	ミートソーススパゲティ 若竹煮 冷奴 汁物 フルーツ	エネルギー 553 kcal					
					20 月	中華風玉子焼き シュウマイ ほうれん草のナムル ご飯 中華スープ 漬物	エネルギー 501 kcal	けんちんうどん シュウマイ ほうれん草のナムル ご飯(小) 漬物	エネルギー 513 kcal
06 月	あじの蒲焼き 高野豆腐の煮物 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 514 kcal	とろろそば 高野豆腐の煮物 大根サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 481 kcal	21 火	たらのムニエル・バター醤油 肉団子の甘辛煮 春菊と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 フルーツ	エネルギー 505 kcal	月見そば 肉団子の甘辛煮 春菊と干しエビの和え物 ご飯(小) フルーツ	エネルギー 569 kcal
07 火	豚肉の山椒炒め カリフラワーのかに風味あんかけ 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 563 kcal	五目うどん カリフラワーのかに風味あんかけ 人参サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 453 kcal	22 水	鶏肉の幽庵焼き かぼちゃの煮物 玉ねぎの梅和え ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 525 kcal	焼きうどん かぼちゃの煮物 玉ねぎの梅和え 汁物 漬物	エネルギー 455 kcal
08 水	海鮮中華炒め 春巻き ほうれん草の和え物 ご飯 中華スープ フルーツ	エネルギー 512 kcal	梅おろしそば 春巻き ほうれん草の和え物 ご飯(小) フルーツ	エネルギー 531 kcal	23 木	ポークハヤシライス じゃが芋のソテー カリフラワーのサラダ フルーツヨーグルト	エネルギー 580 kcal	しょうゆラーメン じゃが芋のソテー カリフラワーのサラダ ご飯(小) フルーツヨーグルト	エネルギー 518 kcal
09 木	赤魚の味噌漬け焼き 厚揚げのそぼろあん さつま芋のサラダ ご飯 すまし汁 漬物	エネルギー 522 kcal	ちくわ天うどん 厚揚げのそぼろあん さつま芋のサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 582 kcal	24 金	<b>割子弁当</b>	エネルギー 493 kcal	<b>きつねうどん</b>	エネルギー 506 kcal
10 金	鶏肉の山賊焼き 春菊のソテー 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 601 kcal	ためきそば 春菊のソテー 海藻サラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 497 kcal	25 土	さばの味噌煮 スナップえんどうの卵とじ 人参の甘酢和え ご飯 すまし汁 漬物	エネルギー 516 kcal	五目そば スナップえんどうの卵とじ 人参の甘酢和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 542 kcal
11 土	黒豆もやしのビビンバ 白菜と干しエビの煮物 カリフラワーのゆかり和え きくらげと卵のスープ フルーツ	エネルギー 504 kcal	焼きそば 白菜と干しエビの煮物 カリフラワーのゆかり和え 汁物 フルーツ	エネルギー 514 kcal					
					27 月	豚肉とごぼうのしぐれ煮 きのこソテー ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物	エネルギー 570 kcal	ためきそば きのこソテー ポテトサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 524 kcal
13 月	牛肉と筍のちらし寿司 卵の花 スナップえんどうのサラダ 鶏団子汁 フルーツ(オレンジ)	エネルギー 637 kcal	塩ラーメン 卵の花 スナップえんどうのサラダ ご飯(小) フルーツ(オレンジ)	エネルギー 479 kcal	28 火	海鮮と春雨の炒め物 五目豆 オニオンサラダ ご飯 中華風かきたま汁 漬物	エネルギー 501 kcal	肉うどん 五目豆 オニオンサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 473 kcal
14 火	白身魚の甘酢あんかけ かぼちゃの甘煮 なすのピリ辛和え ご飯 豚汁 漬物	エネルギー 588 kcal	カレーうどん かぼちゃの甘煮 なすのピリ辛和え ご飯(小) 漬物	エネルギー 564 kcal	29 水	たらとえんどう豆の卵あん ぜんまいの煮物 おからと柴漬けのサラダ たけのこご飯 すまし汁	エネルギー 521 kcal	ナポリタンスパゲティ ぜんまいの煮物 おからと柴漬けのサラダ 汁物 フルーツ	エネルギー 632 kcal
15 水	豚肉と根菜の甘辛煮 ブロッコリーのかに風味あんかけ 冷奴 ご飯 味噌汁 フルーツ	エネルギー 575 kcal	きつねうどん ブロッコリーのかに風味あんかけ 冷奴 ご飯(小) フルーツ	エネルギー 489 kcal	30 木	鶏肉の照り焼き 菜の花の煮びたし 大根のピリ辛和え ご飯 味噌汁 フルーツ(バナナ)	エネルギー 561 kcal	海鮮あんかけ焼きそば 菜の花の煮びたし 大根のピリ辛和え ご飯(小) フルーツ(バナナ)	エネルギー 576 kcal
					31 金	ハンバーグ かぼちゃの洋風煮 キャベツとチーズのサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	エネルギー 544 kcal	きつねそば かぼちゃの洋風煮 キャベツとチーズのサラダ ご飯(小) 漬物	エネルギー 539 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5月 おやつ献立表

月	火	水	木	金	土
<p>*今月の注目おやつ* 13日 パンケーキ</p>  <p>母の日に合わせた新メニューです。 甘酸っぱいストロベリーソースを添えました。</p>		<p>1 レモンの水ようかん</p>  <p>115 kcal</p>	<p>2 オレンジゼリー</p>  <p>56 kcal</p>	<p>3 プレーン ロールケーキ</p>  <p>156 kcal</p>	<p>4 くずまんじゅう (こしあん)</p>  <p>87 kcal</p>
<p>6 フルーツのパウンドケーキ</p>  <p>87 kcal</p>	<p>7 紅茶プリン (ホイップクリーム)</p>  <p>77 kcal</p>	<p>8 りんごカステラ</p>  <p>45 kcal</p>	<p>9 抹茶ようかん</p>  <p>118 kcal</p>	<p>10 ブドウゼリー</p>  <p>54 kcal</p>	<p>11 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>13 パンケーキ (ホイップ、ストロベリーソース)</p>  <p>108 kcal</p>	<p>14 水ようかん</p>  <p>105 kcal</p>	<p>15 マンゴープリン (ホイップクリーム)</p>  <p>53 kcal</p>	<p>16 鬼まんじゅう</p>  <p>65 kcal</p>	<p>17 大納言</p>  <p>151 kcal</p>	<p>18 バームクーヘン</p>  <p>102 kcal</p>
<p>20 ストロベリーゼリー</p>  <p>53 kcal</p>	<p>21 しっとりかぼちゃケーキ (ホイップクリーム)</p>  <p>141 kcal</p>	<p>22 田舎まんじゅう</p>  <p>112 kcal</p>	<p>23 苺のミルクプリン (ホイップクリーム)</p>  <p>54 kcal</p>	<p>24 ようかんカステラ</p>  <p>49 kcal</p>	<p>25 抹茶のロールケーキ</p>  <p>149 kcal</p>
<p>27 緑茶ようかん</p>  <p>104 kcal</p>	<p>28 黒糖まんじゅう</p>  <p>107 kcal</p>	<p>29 メロンのミルクプリン (ホイップクリーム)</p>  <p>55 kcal</p>	<p>30 乳菓まんじゅう</p>  <p>103 kcal</p>	<p>31 はちみつマドレーヌ</p>  <p>161 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)