

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
8月15日(木) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 梅干し【スパサラ】 牛乳 エネルギー: 489 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 4	二色おはぎ 天ぷら盛り合わせ かき卵汁 ところてんの酢醤油かけ 巨峰【ぶどうゼリー】 エネルギー: 611 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の酢醤油煮 にんにくの芽炒め【チンゲン菜ソテー】 とろろ芋 福神漬【福神漬ペースト】  エネルギー: 577 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 2
8月16日(金)	麦飯 味噌汁 こんにやくの炒め煮【大根の煮物】 のり佃煮 牛乳 エネルギー: 476 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 牛肉のカレー焼き カリフラワーの華風煮 胡瓜の酢の物 ヨーグルト  エネルギー: 603 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 2	御飯 サーモンステーキ さつま芋と切昆布煮物【さつま芋煮物】 白菜の中華和え わかめの磯漬【ゆずみそ】 エネルギー: 578 蛋白質: 28 脂質: 9 塩分相当量: 2
8月17日(土)	麦飯 味噌汁 茄子の炒め煮 子持ち昆布【卵ロール】 牛乳  エネルギー: 498 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 たらの香味ソースかけ 雷汁 ほうれん草のソテー 金時芋 エネルギー: 614 蛋白質: 19 脂質: 22 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き もやしとにらの炒め物【いんげんの煮物】 キャベツサラダ 胡ちゃん漬【胡瓜漬ペースト】 エネルギー: 565 蛋白質: 22 脂質: 20 塩分相当量: 2
8月18日(日) 	クロワッサン ワカメスープ オムレツ りんごゼリー カフェオレ  エネルギー: 571 蛋白質: 14 脂質: 27 塩分相当量: 2	御飯 豚肉のマスタードマヨ炒め 長芋の煮物 トマトサラダ 甘夏缶【オレンジゼリー】 エネルギー: 679 蛋白質: 23 脂質: 23 塩分相当量: 2	御飯 赤魚の煮付け 春雨のたらこ炒め めた和え【胡瓜の酢みそ和え】 奈良漬【金時豆】  エネルギー: 459 蛋白質: 20 脂質: 3 塩分相当量: 3
8月19日(月)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 菊水漬【白桃缶】 牛乳 エネルギー: 527 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	御飯 白身魚のごま焼き【白身魚の風味焼】 ポテトのクリーム煮 キャベツの酢の物 プリン  エネルギー: 610 蛋白質: 28 脂質: 13 塩分相当量: 2	御飯 牛肉の二色巻き 筍の中華炒め【チンゲン菜の中華炒め】 胡瓜の利久あえ 昆布ちりめん【めかぶ佃煮】 エネルギー: 583 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 2
8月20日(火)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【茄子の煮物】 桜漬【のり佃】 牛乳 エネルギー: 502 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の唐揚げ ごぼうの煮物【茄子の煮物】 もずくの酢の物【山芋とろろ】 ぶどう【ぶどうゼリー】 エネルギー: 622 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 鯖のおろし煮 きのこソテー【ピーマンソテー】 ほうれん草のナムル しそわかめ【うめびしお】 エネルギー: 583 蛋白質: 27 脂質: 17 塩分相当量: 3
8月21日(水) 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 菜公【ふりかけ】 牛乳  エネルギー: 463 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 ぶりの山椒焼き すき煮 冷奴 甘口たらこ【バナナムース】 エネルギー: 674 蛋白質: 36 脂質: 23 塩分相当量: 4	御飯 ピーマンの肉詰め煮 野菜のソテー 胡瓜の即席漬【胡瓜の酢の物】 オレンジ【オレンジゼリー】  エネルギー: 533 蛋白質: 17 脂質: 12 塩分相当量: 3

*【 】内は軟菜食・ミキサー食・ソフト食の方の献立です。やむを得ず、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。