

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
8月22日(木) 	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 のり豆【ビワ缶】 牛乳	冷やしうどん おむすび 冬瓜の煮物 生どらやき【水ようかん】	御飯 白身魚のムニエル 南瓜のいところ煮 大根サラダ うにくらげ【ゆずみそ】 
	エネルギー: 539    蛋白質: 18 脂質: 8            塩分相当量: 3	エネルギー: 473    蛋白質: 19 脂質: 5            塩分相当量: 4	エネルギー: 692    蛋白質: 28 脂質: 19           塩分相当量: 4
8月23日(金)	麦飯 味噌汁 白菜の煮浸し しその実わかめ【黄桃缶】 牛乳 	御飯 豚肉のしそ炒め ポトフ カリフラワーの甘酢和え しば漬【しば漬ペースト】	御飯 白身魚の西京焼 五目煮豆 ゆずきのこの酢の物 バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 507    蛋白質: 16 脂質: 6            塩分相当量: 4	エネルギー: 569    蛋白質: 24 脂質: 16           塩分相当量: 3	エネルギー: 615    蛋白質: 27 脂質: 8            塩分相当量: 3
8月24日(土)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 ふりかけ【りんご缶】 牛乳 	御飯 鮭の南部焼き ピーマンの炒め物 白菜の磯辺和え ティラミス【杏仁ゼリー】 	カレーライス わかめスープ レタスサラダ【キャベツサラダ】 福神漬【福神漬ペースト】 
	エネルギー: 511    蛋白質: 19 脂質: 10           塩分相当量: 2	エネルギー: 595    蛋白質: 29 脂質: 15           塩分相当量: 2	エネルギー: 598    蛋白質: 17 脂質: 16           塩分相当量: 4
8月25日(日)	マーブル食パン トマトコンソメスープ ポテトサラダ コーヒゼリー 牛乳	御飯 シューマイの辛子醤油かけ マカロニソテー ブロッコリーのサラダ しそ昆布【昆布佃煮】 	御飯 赤魚の梅煮 キャベツしそ風味炒め 胡瓜の風味和え ビワ缶
	エネルギー: 613    蛋白質: 20 脂質: 20           塩分相当量: 2	エネルギー: 594    蛋白質: 22 脂質: 16           塩分相当量: 4	エネルギー: 476    蛋白質: 20 脂質: 6            塩分相当量: 3
8月26日(月)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【高野豆腐の煮物】 甘口たらこ【南瓜サラダ】 牛乳	御飯 スパニッシュオムレツ けんちょう 白菜の中華和え 梨【ラフランスゼリー】	御飯 ダルマダイの塩焼き アスパラのソテー 焼茄子の生姜醤油かけ 菜公【ゴールドキウイ】
	エネルギー: 496    蛋白質: 15 脂質: 6            塩分相当量: 4	エネルギー: 640    蛋白質: 23 脂質: 19           塩分相当量: 2	エネルギー: 526    蛋白質: 26 脂質: 12           塩分相当量: 3
8月27日(火)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【ひじきの煮物】 うめびしお 牛乳 	御飯 焼肉 金平ごぼう【ふきの煮物】 キャベツサラダ パインゼリー【ももゼリー】	御飯 スズキの香草焼き 野菜炒め うりなます 葉わさび漬【みかん缶】 
	エネルギー: 500    蛋白質: 15 脂質: 7            塩分相当量: 4	エネルギー: 649    蛋白質: 21 脂質: 18           塩分相当量: 2	エネルギー: 580    蛋白質: 30 脂質: 14           塩分相当量: 2
8月28日(水)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 らっきょう【胡瓜漬ペースト】 牛乳 	御飯 鱈の生姜焼 長芋の煮物 チンゲン菜のピーナツ和え 巨峰【ぶどうゼリー】 	御飯 鶏肉の炊き合わせ 筍の中華炒め【白菜の中華炒め】 大根なます 金時豆
	エネルギー: 530    蛋白質: 18 脂質: 10           塩分相当量: 3	エネルギー: 587    蛋白質: 28 脂質: 10           塩分相当量: 3	エネルギー: 546    蛋白質: 20 脂質: 10           塩分相当量: 2

\*【 】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。