

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
8月29日(木) 	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 しそわかめ【紅茶ゼリー】 牛乳 エネルギー: 512 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 穴子のかば焼き  かき卵汁 酢の物 いちごヨーグルト【いちごゼリー】 エネルギー: 520 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 2	御飯 豆腐ハンバーグ 南瓜のスープ煮 シーザーサラダ ゆずみそ エネルギー: 642 蛋白質: 20 脂質: 18 塩分相当量: 2
8月30日(金)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 京わかめ【ふりかけ】 牛乳 エネルギー: 527 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 コロッケ  小松菜の煮浸し 大根サラダ ベリーA【ぶどうゼリー】 エネルギー: 545 蛋白質: 11 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 ぶりの照り焼き 大豆の煮物 キャベツごま酢和え【キャベツごま和え】 らっきょう【洋梨缶】 エネルギー: 654 蛋白質: 30 脂質: 20 塩分相当量: 3
8月31日(土)	麦飯 味噌汁 里芋の煮物 奈良漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 510 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 赤魚の味噌煮 三色ソテー もずくサラダ【胡瓜サラダ】 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 551 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 八宝菜  ひじきの炒め煮 ごま豆腐 梅ちりめん【ビワ缶】 エネルギー: 599 蛋白質: 18 脂質: 19 塩分相当量: 4
9月1日(日) 	ロールパン コンソメスープ ピーマンのソテー  プリン リンゴジュース エネルギー: 492 蛋白質: 9 脂質: 17 塩分相当量: 2	赤飯 鶏肉の甘酢あんがらめ 清汁 ツナサラダ 甘夏缶【オレンジゼリー】 エネルギー: 598 蛋白質: 27 脂質: 18 塩分相当量: 4	御飯 鮭のムニエル キャベツのカレーソテー ポテトたらこマヨネーズあえ ちりめん山椒【のり佃】 エネルギー: 624 蛋白質: 30 脂質: 20 塩分相当量: 2
9月2日(月)	麦飯 味噌汁 南瓜の煮物 しその実わかめ【黄桃缶】 牛乳 エネルギー: 539 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 4	御飯 白身魚のオーロラソースかけ れんこんの煮物【白菜の煮物】 胡瓜の梅肉和え 黒糖蒸しケーキ【黒蜜ゼリー】 エネルギー: 600 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 2	御飯 はんぺんの卵とじ  うの花炒り カリフラワーの甘酢和え 山川漬【たいみそ】 エネルギー: 552 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 4
9月3日(火)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり豆【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 517 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量: 3	冷やし中華 おむすび さつまいものレモン煮  リンゴヨーグルト エネルギー: 563 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 5	御飯 鯖のぬか炊き ミネストローネ ほうれん草のナムル キウイフルーツ【パインゼリー】 エネルギー: 609 蛋白質: 27 脂質: 18 塩分相当量: 3
9月4日(水) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【長芋の煮物】 菊水漬【みかん缶】 牛乳 エネルギー: 477 蛋白質: 14 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の立田揚げ 白菜のたらこ炒め とろろ芋 巨峰【ぶどうゼリー】 エネルギー: 579 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 2	御飯 牛肉のトマトソース煮 ピーマンソテー コールスローサラダ 福神漬【福神漬ペースト】 エネルギー: 623 蛋白質: 21 脂質: 19 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。