

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
7月31日(木) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 しその実漬【卵ロール】 牛乳	御飯 鯖の塩焼き 里芋のごま煮【里芋の煮物】 胡瓜の香り和え ヨーグルトムース 	御飯 牛肉の二色巻き きのこソテー【ポトフ】 キャベツとわかめのナムル風 キウイフルーツ【ピーチゼリー】
	エネルギー: 494 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 652 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 583 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 3
8月1日(金)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【茄子の炒め煮】 ふりかけ【紅茶ゼリー】 牛乳	赤飯 ふくさ焼き  清汁 白菜のポン酢和え ゆずゼリー【はちみつレモンゼリー】	御飯 ポークチャップ 和風スパゲッティー  大根サラダ 刻み高菜【洋梨缶】
	エネルギー: 500 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 595 蛋白質: 27 脂質: 14 塩分相当量: 4	エネルギー: 605 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 3
8月2日(土)	麦飯 味噌汁 くきわかめ佃煮【チンゲン菜の煮物】 菜公【のり佃】 牛乳	御飯 鯖の西京焼き 野菜炒め 冷奴 胡ちゃん漬【白桃缶】	御飯 牛肉のトマトソース煮 もやしのかか炒め【人参の金平】 コールスローサラダ しそ昆布【昆布ちりめん】
	エネルギー: 477 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 603 蛋白質: 29 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 598 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 3
8月3日(日) 	クロワッサン オニオンコンソメスープ ポテトサラダ  アセロラゼリー リンゴジュース	御飯 豚肉のしそ炒め チンゲン菜の中華煮 胡瓜の酢の物 京わかめ【うめびしお】	御飯 カラスカレイのピカタ マーボー茄子 いんげんのくるみ和え バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 608 蛋白質: 8 脂質: 27 塩分相当量: 2	エネルギー: 508 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 624 蛋白質: 28 脂質: 12 塩分相当量: 2
8月4日(月)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 たくあん【しそわかめ】 牛乳	御飯 白身魚のクリームソースかけ れんこんの煮物【大根の煮物】 胡瓜の和え物 スイカ【ピーチゼリー】	御飯 鶏肉の照り焼き さつま芋と昆布の煮物【さつま芋煮物】 白菜の甘酢和え 山川漬【みかん缶】
	エネルギー: 522 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 559 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 641 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 3
8月5日(火)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 味付けのり【めかぶ佃煮】 牛乳	牛丼 清汁 ところてんの酢醤油かけ ミルクゼリー 	御飯 鯖の磯辺焼き 南瓜のスープ煮 トマトのおろし和え しば漬【ゆずみそ】
	エネルギー: 505 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 613 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 586 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 3
8月6日(水) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【茄子の煮物】 野沢菜ちりめん【ふりかけ】 牛乳	御飯 かに玉あんかけ  大根のそぼろ煮 レタスレモン醤油和え 黒糖蒸しケーキ【黒蜜ゼリー】	御飯 豚キムチ ふきのまさご煮【里芋の煮物】 ツナサラダ わかめの磯漬【洋梨缶】
	エネルギー: 497 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 619 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 559 蛋白質: 22 脂質: 18 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。