



メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
8月14日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 葉わさび漬【うめびしお】 牛乳 	ちらし寿司 赤魚のきのこあんかけ 清汁 ブロッコリーのごまだれかけ 栗のムースケーキ【栗の和風プリン】	御飯 タラコとチーズの卵焼き なすの煮物 うめとろろ バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 536 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 595 蛋白質: 27 脂質: 16 塩分相当量: 4	エネルギー: 577 蛋白質: 19 脂質: 11 塩分相当量: 2
8月15日(金)	麦飯 味噌汁 キャベツの煮物 しそわかめ【紅茶ゼリー】 牛乳	二色おはぎ 天ぷら盛り合わせ かき卵汁 もみじ和え 巨峰【ぶどうゼリー】 	御飯 鶏肉の南部焼【鶏肉の照焼】 カリフラワーの華風煮 海草サラダ【胡瓜サラダ】 たいみそ
	エネルギー: 487 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 629 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 561 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2
8月16日(土) 	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【大根の煮物】 子持ち昆布【昆布佃煮】 牛乳 	御飯 豚肉の生姜焼 白菜のスープ煮 トマトサラダ フルーチェ 	御飯 カラスカレイの味噌マヨネーズ焼 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 胡瓜のゆかり和え 菜公【甘夏缶】 
	エネルギー: 494 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 654 蛋白質: 27 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 533 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3
8月17日(日)	デニッシュパン クリームスープ レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 豆乳デザート【プリン】 牛乳	御飯 鮭の香味ソースかけ ごぼうの金平【里芋の煮物】 卵豆腐 甘夏缶【日向夏ゼリー】 	御飯 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) 南瓜の煮物 キャベツのくるみ和え ゆずみそ 
	エネルギー: 509 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 595 蛋白質: 30 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 613 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 2
8月18日(月) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【茄子の煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳 	御飯 シューマイの甘酢あんがらめ マカロニソテー 胡瓜の和え物 ももヨーグルト【ヨーグルト】	御飯 白身魚の香草焼き えのきの金平【チンゲン菜のソテー】 白菜の中華和え しその実漬【ふりかけ】 
	エネルギー: 470 蛋白質: 14 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 635 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 563 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 2
8月19日(火) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 奈良漬【りんご缶】 牛乳	御飯 穴子のかば焼【白身魚のかば焼】 清汁 アスパラのドレッシングあえ コーヒーゼリー	御飯 鶏肉の炊き合わせ 筍の中華炒め【白菜の中華炒め】 キャベツサラダ 黄金いか【芋の甘露煮】
	エネルギー: 546 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 598 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 510 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 2
8月20日(水) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 ちりめん山椒【ピワ缶】 牛乳 	御飯 焼肉 わかめスープ ゆずきのこ酢の物【胡瓜の酢の物】 杏仁豆腐	御飯 さごしの味噌煮 もやしのかか炒め【大根の煮物】 キャベツの磯辺和え バナナ【バナナムース】 
	エネルギー: 527 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 575 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 584 蛋白質: 25 脂質: 10 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。