

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
8月21日(木) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【いんげんの煮物】 山川漬【黄桃缶】 牛乳 エネルギー: 491 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 4	御飯 エビフライ 白菜の煮浸し 海藻サラダ【胡瓜サラダ】 柚子ゼリー【はちみつレモンゼリー】  エネルギー: 633 蛋白質: 16 脂質: 17 塩分相当量: 3	御飯 豚肉の朝鮮焼き うの花炒り【長芋の煮物】 ブロッコリーサラダ わかめの磯漬【めかぶ佃煮】  エネルギー: 561 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 3
8月22日(金)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 ふりかけ【南瓜サラダ】 牛乳  エネルギー: 495 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	そうめん いなり寿司 ふきの煮物【茄子の煮物】 レモン蒸しケーキ【オレンジゼリー】 エネルギー: 569 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 6	御飯 白身魚の山椒焼き きのこソテー【キャベツソテー】 ちしゃもみ【トマトサラダ】 黒豆  エネルギー: 637 蛋白質: 33 脂質: 16 塩分相当量: 2
8月23日(土) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【茄子の煮物】 のり豆【のり佃】 牛乳  エネルギー: 512 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 鮭の南部焼き 豆腐とトマトの炒め物 ところてんの酢醤油かけ 抹茶カステラ【黒蜜ゼリー】 エネルギー: 616 蛋白質: 31 脂質: 12 塩分相当量: 2	カレーライス 春雨スープ レタスサラダ【胡瓜サラダ】 福神漬【洋梨缶】 エネルギー: 598 蛋白質: 17 脂質: 16 塩分相当量: 4
8月24日(日)	ロールパン トマトコンソメスープ パンプキンサラダ みかんゼリー【オレンジゼリー】 リンゴジュース エネルギー: 543 蛋白質: 10 脂質: 15 塩分相当量: 2	御飯 鶏肉の治部煮 ピーマンの炒め物 大根サラダ しそ昆布【昆布佃煮】  エネルギー: 591 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 3	御飯 赤魚の梅煮 野菜炒め 胡瓜の利久あえ ビワ缶  エネルギー: 519 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 3
8月25日(月) 	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【がんもの煮物】 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 507 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 4	御飯 スパニッシュオムレツ アスパラのソテー 白菜の甘酢和え 梨【ラフランスゼリー】 エネルギー: 592 蛋白質: 18 脂質: 19 塩分相当量: 2	御飯 鯖の塩焼き 冬瓜のうすくず煮 焼きナスの生姜醤油かけ 胡ちゃん漬【うぐいす豆】 エネルギー: 531 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 3
8月26日(火) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しその実わかめ【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 537 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 4	御飯 さごしの照り焼き 里芋のごま煮【里芋の煮物】 もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 プリンアラモード【プリン】 エネルギー: 626 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 3	御飯 牛肉の二色巻き 春雨の中華炒め ちしゃもみ【トマトサラダ】 桜漬【みかん缶】  エネルギー: 530 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 3
8月27日(水) 	麦飯 味噌汁 茄子の炒め煮 味付のり【ふりかけ】 牛乳 エネルギー: 504 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 ポークチャップ 和風スパゲッティー 小松菜の白和え 巨峰  エネルギー: 653 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の甘酢あんかけ 大根の煮物 ごま豆腐 子持昆布【めかぶ佃煮】 エネルギー: 554 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 4

\*【 】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。