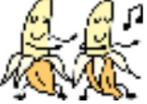
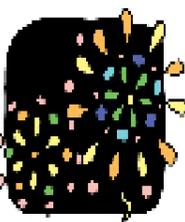


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
8月7日(木) 	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 のり豆【のり佃】 牛乳 エネルギー: 529 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の酢醤油煮 うの花炒り【冬瓜の煮物】 アスパラサラダ【カリフラワーサラダ】 水まんじゅう【葛ゼリー】 エネルギー: 632 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 3	御飯 ダルマダイのカレー焼き 白菜の煮浸し 胡瓜の酢の物 うにくらげ【ピワ缶】  エネルギー: 544 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 3
8月8日(金) 	麦飯 味噌汁 ひじきの煮物 ふりかけ【紅茶ゼリー】 牛乳 エネルギー: 471 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の甘酢あんかけ いんげんのかか煮 ごま豆腐 菊水漬【みかん缶】 エネルギー: 609 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 4	御飯 ハンバーグ リヨネーズポテト【ポトフ】 ゆずきのこの酢の物【胡瓜の酢の物】 のり佃 エネルギー: 647 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 3
8月9日(土) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 ちりめん山椒【しそわかめ】 牛乳 エネルギー: 547 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き けんちょう キャベツの磯辺和え ティラミス【コーヒーゼリー】 エネルギー: 671 蛋白質: 24 脂質: 23 塩分相当量: 2	御飯 赤魚の梅煮 五目炒め もずくサラダ【胡瓜サラダ】 べったら漬【黄桃缶】 エネルギー: 490 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 3
8月10日(日) 	クリームパン ワカメスープ 胡瓜サラダ ピーチゼリー 牛乳 エネルギー: 451 蛋白質: 13 脂質: 10 塩分相当量: 1	御飯 鮭の粕漬焼 春雨の中華炒め パンプキンサラダ しその実わかめ【うめびしお】 エネルギー: 678 蛋白質: 29 脂質: 18 塩分相当量: 4	御飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め さつま芋と切昆布の煮物 おぐらの和え物【焼茄子】 奈良漬【うぐいす豆】 エネルギー: 601 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 2
8月11日(月) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 京わかめ【ふりかけ】 牛乳 エネルギー: 523 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の唐揚げ 蓮根の甘辛炒め【いんげんの甘辛煮】 白菜の即席漬 オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 634 蛋白質: 22 脂質: 21 塩分相当量: 3	御飯 ダルマダイのトマトソースかけ うの花炒り【長芋の煮物】 胡瓜の酢の物 桜漬【りんご缶】 エネルギー: 542 蛋白質: 26 脂質: 13 塩分相当量: 3
8月12日(火) 	麦飯 味噌汁 割干大根の煮物 昆布ちりめん【昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 482 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 鰯の焼き浸し ワンタンスープ 南瓜の煮物 フルーツヨーグルト エネルギー: 654 蛋白質: 27 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 豚肉とわかめの炒め物 冬瓜のうすくず煮 ほうれん草のピーナツ和え らっきょう【ゆずみそ】 エネルギー: 538 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 3
8月13日(水) 	麦飯 味噌汁 里芋の煮物 甘口たらこ【ピワ缶】 牛乳 エネルギー: 525 蛋白質: 22 脂質: 7 塩分相当量: 4	とろろそば おむすび 五目煮豆 和菓子【和風プリン】 エネルギー: 578 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 牛肉のしぐれ煮 ピーマンの炒め物 ごぼうサラダ【カリフラワーのサラダ】 福神漬(無着色)【さつま芋甘露煮】  エネルギー: 597 蛋白質: 20 脂質: 17 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。