

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
8月13日(木) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 葉わさび漬【ポテトサラダ】 牛乳	とろろそば おむすび 五目煮豆 和菓子	御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 南瓜のスープ煮 白菜のゆかり和え ビワ缶
	エネルギー: 504    蛋白質: 19 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 577    蛋白質: 23 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 616    蛋白質: 25 脂質: 14    塩分相当量: 2
8月14日(金)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 桜漬【うめびしお】 牛乳	ちらし寿司 赤魚の野菜あんかけ 清汁 ブロッコリーのごまだれかけ 栗ムースケーキ【栗ムース】	御飯 ふくさ焼き なすの煮物 胡瓜の中華和え バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 519    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 601    蛋白質: 28 脂質: 16    塩分相当量: 4	エネルギー: 597    蛋白質: 27 脂質: 12    塩分相当量: 3
8月15日(土) 	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【冷奴】 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: 557    蛋白質: 21 脂質: 16    塩分相当量: 2
8月16日(日)	クロワッサン クリームスープ キャベツサラダ 豆乳プリン【プリン】 リンゴジュース	御飯 豚肉のしそ炒め 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き 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【みかん缶】
	エネルギー: 478    蛋白質: 11 脂質: 18    塩分相当量: 2	エネルギー: 652    蛋白質: 26 脂質: 20    塩分相当量: 2	エネルギー: 536    蛋白質: 22 脂質: 14    塩分相当量: 3
8月17日(月) 	麦飯 味噌汁 しらたきの煮物【大根の煮物】 子持ち昆布【昆布佃煮】 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: 514    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量: 4	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(火) 	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 和え物 ヨーグルト	御飯 白身魚の香草焼き えのきの金平【チンゲン菜ソテー】 白菜の磯辺和え しその実漬【ふりかけ】
	エネルギー: 471    蛋白質: 14 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 645    蛋白質: 24 脂質: 14    塩分相当量: 3	エネルギー: 557    蛋白質: 25 脂質: 12    塩分相当量: 2
8月19日(水) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 奈良漬【りんご缶】 牛乳	御飯 穴子のかば焼き【白身魚の蒲焼】 清汁 野菜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 ほうれん草のソテー コールスローサラダ 黒豆
	エネルギー: 541    蛋白質: 20 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 585    蛋白質: 23 脂質: 16    塩分相当量: 3	エネルギー: 597    蛋白質: 25 脂質: 15    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。