










メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
8月20日(木) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【がんもの煮物】 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 509 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 いんげんのソテー 白菜の甘酢和え 梨【ラフランスゼリー】 エネルギー: 606 蛋白質: 18 脂質: 20 塩分相当量: 3	御飯 鯖の塩焼き 冬瓜の煮物 焼茄子の生姜醤油かけ 菊水漬【うぐいす豆】  エネルギー: 545 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 3
8月21日(金) 	麦飯 味噌汁 切り干し大根の煮物 のり豆【のり佃】 牛乳 エネルギー: 538 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の酢醤油煮 うの花炒り【長芋の煮物】 キャベツサラダ 刻み高菜【しそわかめ】 エネルギー: 575 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3	御飯 ダルマダイのムニエル 白菜の煮浸し 胡瓜の酢の物 うにくらげ【ゆずみそ】 エネルギー: 572 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 3
8月22日(土) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 しその実わかめ【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 505 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 4	御飯 鮭の照焼き 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: 613 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【みかん缶】  エネルギー: 598 蛋白質: 17 脂質: 16 塩分相当量: 4
8月23日(日) 	オレンジデニッシュ オニオンコンソメスープ オムレツ 抹茶ムース 牛乳 エネルギー: 655 蛋白質: 21 脂質: 36 塩分相当量: 2	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め ポテトの煮物 大根なます ちりめん山椒【めかぶ佃煮】 エネルギー: 587 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ ビーフンソテー 胡瓜の梅肉和え 刻みたくあん【ふりかけ】 エネルギー: 493 蛋白質: 23 脂質: 7 塩分相当量: 2
8月24日(月) 	麦飯 味噌汁 ひじきの煮物 胡ちゃん漬【白桃缶】 牛乳 エネルギー: 505 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 ダルマダイの磯辺焼き 野菜のかか炒め いんげんのくるみ和え ヨーグルトムース エネルギー: 660 蛋白質: 28 脂質: 19 塩分相当量: 2	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き なすの煮物 もずくの酢の物【卵豆腐】 たいみそ エネルギー: 538 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 2
8月25日(火)	麦飯 味噌汁 キャベツの煮物 葉わさび漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 488 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 牛肉のしぐれ煮 けんちょう ブロッコリーサラダ 京わかめ【うめびしお】 エネルギー: 563 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の山椒焼き たらこスパゲッティ 春雨の酢の物 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 620 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 2
8月26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: 503 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 ポークチャップ キャベツのしそ炒め 小松菜の白和え 巨峰【ぶどうゼリー】  エネルギー: 604 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 2	御飯 白身魚の甘酢あんかけ 筑前煮【里芋の煮物】 ごま豆腐 子持昆布【めかぶ佃煮】 エネルギー: 577 蛋白質: 24 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。