

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
8月6日(木) 	麦飯 味噌汁 茄子の煮物 菊水漬【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 494 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 4	御飯 豚肉とわかめの炒め物 里芋の煮物 ツナサラダ いちごヨーグルト【抹茶ムース】 エネルギー: 598 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 ダルマダイのムニエル カリフラワーの華風煮 白菜の即席漬 刻み高菜【ゆずみそ】  エネルギー: 564 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2
8月7日(金)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 京わかめ【ふりかけ】 牛乳  エネルギー: 496 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 4	御飯 鶏肉の照焼 大豆の煮物 胡瓜の和え物 りんご【りんごゼリー】 エネルギー: 616 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ ほうれん草のソテー キャベツのピーナツ和え 菜公【しそわかめ】 エネルギー: 586 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 3
8月8日(土) 	麦飯 味噌汁 ひじきの煮物 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 522 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 4	御飯 ポークチャップ うの花炒り【キャベツの煮物】 ブロッコリーのサラダ バナナ【バナナムース】 エネルギー: 617 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 赤魚の味噌煮 ポテトの煮物 胡瓜の酢の物 らっきょう【みかん缶】  エネルギー: 532 蛋白質: 25 脂質: 8 塩分相当量: 3
8月9日(日)	あんパン ワカメスープ ツナサラダ アセロラゼリー 牛乳 エネルギー: 396 蛋白質: 13 脂質: 7 塩分相当量: 2	御飯 白身魚のクリームソースかけ ふきの煮物【大根の煮物】 もやしのナムル【胡瓜のナムル】 黒豆 エネルギー: 639 蛋白質: 31 脂質: 16 塩分相当量: 2	御飯 シューマイの辛子醤油かけ チンゲン菜の中華炒め トマトサラダ 福神漬【洋梨缶】 エネルギー: 630 蛋白質: 20 脂質: 22 塩分相当量: 3
8月10日(月) 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 たまごふりかけ 牛乳  エネルギー: 508 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の治部煮 にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 キャベツのごま酢和え 子持ち昆布【昆布佃煮】 エネルギー: 590 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3	御飯 サーモンステーキ 筑前煮【茄子の煮物】 胡瓜の酢味噌和え 刻みたくあん【キウイ】 エネルギー: 562 蛋白質: 27 脂質: 10 塩分相当量: 3
8月11日(火)	麦飯 味噌汁 だし巻き卵 味付のり【のり佃】 牛乳 エネルギー: 536 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の香味ソースかけ きのこソテー【キャベツソテー】 おくらの和え物【胡瓜のおかか和え】 しその実漬【オレンジ】 エネルギー: 515 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 2	御飯 ミートローフ さつまいものレモン煮 シーザーサラダ ちりめん山椒【うめびしお】  エネルギー: 654 蛋白質: 20 脂質: 19 塩分相当量: 2
8月12日(水) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【切干大根の煮物】 べったら漬【黄桃缶】 牛乳 エネルギー: 505 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 豚肉の生姜焼き チンゲン菜の中華煮 ポテトたらこマヨネーズあえ チーズケーキ  エネルギー: 731 蛋白質: 27 脂質: 29 塩分相当量: 2	御飯 白身魚の梅煮 アスパラのソテー【白菜ソテー】 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 しそわかめ【しば漬ペースト】 エネルギー: 454 蛋白質: 24 脂質: 6 塩分相当量: 6

*【 】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。