

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
8月11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【パンプキンサラダ】 牛乳	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【洋梨ゼリー】	御飯 鮭の塩焼き 冬瓜のうすくず煮 焼茄子の生姜醤油かけ しその実わかめ【うめびしお】 
	エネルギー: 541    蛋白質: 20 脂質: 9    塩分相当量: 4	エネルギー: 603    蛋白質: 18 脂質: 20    塩分相当量: 2	エネルギー: 510    蛋白質: 27 脂質: 6    塩分相当量: 4
8月12日(金)	麦飯 味噌汁 切り干し大根の煮物 のり豆【のり佃】 牛乳	御飯 鶏肉の酢醤油煮 うの花炒り【長芋の煮物】 胡瓜の酢の物 刻み高菜【しそわかめ】	御飯 ダルマダイのムニエル 白菜の煮浸し ところてんの酢醤油かけ ゆずみそ
	エネルギー: 538    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 545    蛋白質: 21 脂質: 14    塩分相当量: 3	エネルギー: 577    蛋白質: 24 脂質: 14    塩分相当量: 2
8月13日(土)	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【和風プリン】 	御飯 カラスカレイの味噌マヨネーズ焼 南瓜のスープ煮 キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 みかん缶
	エネルギー: 503    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: 582    蛋白質: 23 脂質: 13    塩分相当量: 2
8月14日(日)	ロールパン ワカメスープ いんげんのソテー アセロラゼリー 牛乳 	ちらし寿司 赤魚の野菜あんかけ 清汁 ブロッコリーのドレッシング和え 栗のムースケーキ【栗のムース】	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: 475    蛋白質: 16 脂質: 15    塩分相当量: 2	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(月)	麦飯 味噌汁 キャベツの煮物 しそわかめ【のり佃】 牛乳 	二色おはぎ 天ぷら盛り合わせ かき卵汁 小松菜の和え物 巨峰【ぶどうムース】 	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: 618    蛋白質: 24 脂質: 16    塩分相当量: 3	エネルギー: 567    蛋白質: 22 脂質: 17    塩分相当量: 2
8月16日(火)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 べったら漬【うめびしお】 牛乳	御飯 マーボー豆腐 煮しめ【いんげんの煮物】 胡瓜の香り和え 金時豆	御飯 たらの香草焼き 春雨の中華炒め ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 甘夏缶【パインゼリー】 
	エネルギー: 530    蛋白質: 20 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 598    蛋白質: 23 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 567    蛋白質: 22 脂質: 11    塩分相当量: 1
8月17日(水)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しその実漬【ビワ缶】 牛乳 	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 ゆずきのこ酢の物【カリフラワー酢の物】 抹茶プリン 	御飯 牛肉の二色巻き えのきの中華炒め【チンゲン菜中華炒め】 白菜の即席漬【白菜のおかか和え】 オレンジ【オレンジゼリー】
	エネルギー: 520    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 603    蛋白質: 28 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 534    蛋白質: 21 脂質: 13    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。