

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
8月18日(木) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【ひじきの煮物】 しば漬【ふりかけ】 牛乳	御飯 鶏肉の治部煮 大根の煮物 ブロッコリーのくるみ和え ゴールドキウイ【りんごゼリー】 	御飯 ブリの照焼き 肉じゃが レタスレモン醤油和え【胡瓜サラダ】 黄金いか【ゆずみそ】
	エネルギー: 478 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 584 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 632 蛋白質: 28 脂質: 18 塩分相当量: 3
8月19日(金)	麦飯 味噌汁 里芋の煮物 しそわかめ【卵ロール】 牛乳 	御飯 ダルマダイの煮付 マカロニソテー 小松菜のごま和え【小松菜の和え物】 黒糖蒸しカステラ【みかんゼリー】	御飯 豆腐ハンバーグ れんこんの甘辛炒め【茄子の煮物】 キャベツのツナ和え 京わかめ【洋梨缶】
	エネルギー: 514 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 636 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 581 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 3
8月20日(土)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 奈良漬【のり佃】 牛乳	御飯 豚肉のカレー焼 胡瓜のおかか和え 長芋の煮物 黒豆	御飯 赤魚の梅煮 白菜の中華炒め 冷奴 ゆずみそ 
	エネルギー: 498 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 641 蛋白質: 29 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 540 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 4
8月21日(日) 	オレンジデニッシュパン コンソメスープ オムレツ ラフランスゼリー 牛乳	御飯 鶏肉の酢醤油煮 うの花炒り【ポテトの煮物】 キャベツの和え物 うにくらげ【うめびしお】	御飯 サーモンステーキ さつま芋と切昆布の煮物【さつま芋煮物】 ちしゃの酢みそあえ【白菜の酢味噌和え】 福神漬(無着色)【みかん缶】
	エネルギー: 534 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 599 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 4	エネルギー: 595 蛋白質: 25 脂質: 8 塩分相当量: 2
8月22日(月)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 味付のり【のり佃】 牛乳	御飯 中華風卵焼き 南瓜の煮物 ブロッコリーサラダ しそ昆布【甘夏缶】 	御飯 鯖の味噌煮 ビーフンソテー 白菜の即席漬 わかめの磯漬【昆布ちりめん】
	エネルギー: 488 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 631 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 583 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量: 4
8月23日(火)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【大根の煮物】 うめびしお 牛乳	御飯 鮭のクリームソースかけ ふきの煮物【白菜の煮物】 ほうれん草のピーナツ和え ビワ缶	御飯 鶏肉の甘辛煮 たらこスパゲッティ 冷奴 べったら漬【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 480 蛋白質: 14 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 561 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 598 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 3
8月24日(水) 	麦飯 味噌汁 割干大根の炒め煮 ふりかけ【たくあん漬ペースト】 牛乳	御飯 豚肉とわかめの炒め物 金平ごぼう【里芋のごま煮】 胡瓜のゆかり和え 豆乳プリン	御飯 さごしの西京焼き 豆腐とトマトの炒め物 コールスローサラダ オレンジ【オレンジゼリー】 
	エネルギー: 506 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 594 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 613 蛋白質: 30 脂質: 18 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。