

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
<b>8月25日(木)</b> 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 昆布佃煮 牛乳  エネルギー: 574 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の香味ソースかけ 筍のしそ炒め【キャベツのしそ炒め】 ほうれん草のお浸し 梨【梨ゼリー】  エネルギー: 485 蛋白質: 24 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の山椒焼き けんちょう 胡瓜の梅肉和え 菊水漬【たいみそ】   エネルギー: 620 蛋白質: 25 脂質: 19 塩分相当量: 3
<b>8月26日(金)</b>	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【茄子の煮物】 桜漬【うめびしお】 牛乳  エネルギー: 485 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 豚肉のトマトソースかけ 五目煮豆 胡瓜の利久あえ 子持ち昆布【黄桃缶】  エネルギー: 590 蛋白質: 27 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 ダルマダイ磯辺焼【ダルマダイ照焼】 チンゲン菜の中華煮 ごぼうサラダ【パンプキンサラダ】 キウイフルーツ【パインゼリー】  エネルギー: 648 蛋白質: 30 脂質: 20 塩分相当量: 3
<b>8月27日(土)</b> <b>ふれあい祭</b> 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳   エネルギー: 528 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 4	御飯 カラスカレイのピカタ アスパラのソテー【いんげんソテー】 もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 バナナ【バナナムース】  エネルギー: 561 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 3	カレーライス 中華スープ レタスレモン醤油和え【トマトサラダ】 福神漬【ビワ缶】   エネルギー: 594 蛋白質: 16 脂質: 16 塩分相当量: 4
<b>8月28日(日)</b>	クロワッサン コンソメスープ ツナサラダ ピーチゼリー 牛乳  エネルギー: 492 蛋白質: 15 脂質: 22 塩分相当量: 2	御飯 たらことチーズの卵焼き 南瓜のスープ煮 ブロッコリーのピーナツ和え 葉わさび漬【洋梨缶】  エネルギー: 573 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 3	御飯 肉豆腐 ほうれん草のソテー 梅とろろ ゆずみそ  エネルギー: 632 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 3
<b>8月29日(月)</b>	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【切干大根の炒め煮】 のり佃煮 牛乳  エネルギー: 525 蛋白質: 18 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 鱈の焼き浸し ワンタンスープ さつま芋と昆布の煮物【さつま芋の煮物】 オレンジ【オレンジゼリー】   エネルギー: 597 蛋白質: 24 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の照り焼 カリフラワーの華風煮 コールスローサラダ 奈良漬【しそわかめ】  エネルギー: 584 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 2
<b>8月30日(火)</b>	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 京わかめ【りんご缶】 牛乳   エネルギー: 505 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 シューマイの辛子醤油かけ 大根のかか煮 胡瓜のナムル プリン  エネルギー: 623 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の香草焼 にんにくの芽炒め【キャベツソテー】 もずくの酢の物【卵豆腐】 らっきょう【うめびしお】  エネルギー: 565 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 2
<b>8月31日(水)</b> 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 菜公【みかん缶】 牛乳  エネルギー: 510 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 4	御飯 白身魚の西京焼 リヨネーズポテト【ポトフ】 冷奴 昆布ちりめん【めかぶ佃煮】  エネルギー: 630 蛋白質: 30 脂質: 18 塩分相当量: 2	御飯 鶏肉の柚庵焼き 白菜の煮浸し 胡瓜の和え物 べったら漬【キウイ】   エネルギー: 536 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。