

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
<b>8月4日(木)</b> 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【切干大根の炒め煮】 菊水漬【甘夏缶】 牛乳 エネルギー: 524 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 4	御飯 鯖の塩焼き ふきの煮物【茄子の煮物】 ブロッコリーのおかか和え 菜公【のり佃】 エネルギー: 518 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 牛肉のトマトソース煮 いんげんのソテー 小松菜の和え物 昆布ちりめん【たくあんペースト】  エネルギー: 622 蛋白質: 22 脂質: 21 塩分相当量: 3
<b>8月5日(金)</b>	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 500 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 4	御飯 シューマイの辛子醤油かけ キャベツのしそ炒め ポテトサラダ フルーツヨーグルト エネルギー: 698 蛋白質: 21 脂質: 22 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の野菜あんかけ マカロニソテー 白菜の中華和え しそわかめ【ゆずみそ】 エネルギー: 525 蛋白質: 27 脂質: 9 塩分相当量: 4
<b>8月6日(土)</b>	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 福神漬【洋梨缶】 牛乳 エネルギー: 511 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き 南瓜の煮物 胡瓜の利久あえ しその実わかめ【昆布佃煮】  エネルギー: 624 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3	御飯 赤魚の味噌煮 金平ごぼう【大根の煮物】 卵豆腐 ふりかけ【胡瓜漬ペースト】 エネルギー: 569 蛋白質: 29 脂質: 13 塩分相当量: 4
<b>8月7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 カラスカレイのカレー焼き にんにくの芽炒め【ブロッコリーソテー】 おくらの和え物【キャベツの和え物】 ゆずみそ エネルギー: 532 蛋白質: 25 脂質: 8 塩分相当量: 2	御飯 プルコギ さつま芋の煮物 白菜の磯辺和え ビワ缶 エネルギー: 656 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 2
<b>8月8日(月)</b>	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 のり豆【ポテトサラダ】 牛乳  エネルギー: 553 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 豚肉の生姜焼き カリフラワーの華風煮 キャベツサラダ ヨーグルトムース エネルギー: 616 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 1	御飯 赤魚の梅煮 割干大根の炒め煮 もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 キウイフルーツ【パインゼリー】 エネルギー: 501 蛋白質: 21 脂質: 5 塩分相当量: 4
<b>8月9日(火)</b>	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 のり佃煮 牛乳 エネルギー: 540 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の朝鮮焼【白身魚の照焼】 白菜のたらこ炒め 胡瓜の酢味噌和え しそ昆布【オレンジ】 エネルギー: 533 蛋白質: 27 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 チキンチャップ 五目煮豆 レタスサラダ【キャベツサラダ】 葉わさび漬【白桃缶】 エネルギー: 600 蛋白質: 27 脂質: 18 塩分相当量: 2
<b>8月10日(水)</b> 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 奈良漬【りんご缶】 牛乳 エネルギー: 519 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 穴子のかば焼き【白身魚の蒲焼】 清汁 野菜のドレッシング和え 柚子カットゼリー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 573 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の炊き合わせ ほうれん草のソテー 胡瓜サラダ 黒豆  エネルギー: 611 蛋白質: 25 脂質: 16 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。