

メ ニ ュ ー

| | 朝 食 | 昼 食 | 夕 食 |
|---|---|--|---|
| 8月17日(木)  | 麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 488 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量:0 | 御飯 豚肉のハニーマスタード焼き 里芋の煮物 胡瓜の酢の物 わかめの磯漬【たいみそ】 エネルギー: 580 蛋白質: 21 脂質: 6 塩分相当量:0 | 御飯 ダルマダイの昆布煮 白菜のソテー カリフラワーの甘酢和え うにくらげ【めかぶ佃煮】 エネルギー: 606 蛋白質: 29 脂質: 9 塩分相当量: 0 |
| 8月18日(金) | 麦飯1 味噌汁 厚焼き卵 京わかめ【白桃缶】 牛乳 エネルギー: 563 蛋白質: 22 脂質: 5 塩分相当量:1 | 御飯 穴子のかば焼き 南瓜のスープ煮 レタスサラダ 柚子カットゼリー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 602 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量:0 | 御飯 鶏肉の朝鮮焼き ピーマンの炒め物 胡瓜の梅肉和え 菜公【しそわかめ】 エネルギー: 531 蛋白質: 20 脂質: 18 塩分相当量: 0 |
| 8月19日(土)  | 麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 たくあん【のり佃煮】 牛乳 エネルギー: 495 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量:0 | 御飯 ふくさ焼 茄子の煮物 キャベツのごま酢和え ティラミス【チョコプリン】 エネルギー: 622 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量:0 | 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 野沢菜ちりめん【昆布ちりめん・うめびしお】 エネルギー: 595 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 0 |
| 8月20日(日) | チーズデニッシュ オニオンコンソメスープ キャベツのソテー アセロラゼリー 牛乳 エネルギー: 558 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量:0 | 御飯 麻婆豆腐 ふきの煮物【大根の煮物】 ほうれん草のお浸し べったら漬【パンプキンサラダ】 エネルギー: 533 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量:0 | 御飯 カラスカレイのピカタ 金平ごぼう【長芋の煮物】 胡瓜のナムル 甘口たらこ【ゆずみそ】 エネルギー: 567 蛋白質: 30 脂質: 25 塩分相当量: 0 |
| 8月21日(月)  | 麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 のり豆【びわ缶】 牛乳 エネルギー: 545 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量:0 | 御飯 ポークチャップ 華風煮 アスパラのピーナツ和え【ホウレン草ピーナツ和え】 ヨーグルト エネルギー: 547 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量:0 | 御飯 さごしの梅煮 割干大根の炒め煮 もずくのサラダ 甘夏缶 エネルギー: 572 蛋白質: 26 脂質: 21 塩分相当量: 0 |
| 8月22日(火) | 麦飯 味噌汁 白菜の煮浸し 胡ちゃん漬【洋梨缶】 牛乳 エネルギー: 467 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量:0 | 御飯 鮭のクリームソースかけ リヨネーズポテト【ポトフ】 キャベツの磯辺和え バナナ【バナナムース】 エネルギー: 630 蛋白質: 27 脂質: 20 塩分相当量:0 | 御飯 鶏肉の酢醤油煮 ひじきの炒め煮 もやしの和え物【胡瓜の和え物】 子持ち昆布【うぐいす豆】 エネルギー: 569 蛋白質: 24 脂質: 22 塩分相当量: 0 |
| 8月23日(水)  | 麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【キャベツの煮物】 刻み高菜【ふりかけ・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 476 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量:0 | 御飯 豚肉とわかめの炒め物 さつま芋と切り昆布の煮物 シーザーサラダ【トマトサラダ】 抹茶プリン エネルギー: 663 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量:0 | 御飯 鮭の粕漬焼き ビーフソテー 胡瓜の酢の物 山菜佃煮【黄桃缶】 エネルギー: 575 蛋白質: 28 脂質: 21 塩分相当量: 0 |

*【 】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。