

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
<b>8月3日(木)</b> 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 刻み高菜【黄桃缶】 牛乳  エネルギー: 490    蛋白質: 16 脂質: 6    塩分相当量: 3	御飯 鮭の西京焼き ほうれん草のソテー ポテトのたらこマヨネーズあえ キウイフルーツ  エネルギー: 637    蛋白質: 29 脂質: 17    塩分相当量: 3	御飯 麻婆豆腐 蓮根の煮物【いんげんの煮物】 胡瓜の香り和え ちりめん昆布【うめびしお】  エネルギー: 559    蛋白質: 22 脂質: 13    塩分相当量: 3
<b>8月4日(金)</b> 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 のり佃煮 牛乳  エネルギー: 539    蛋白質: 17 脂質: 8    塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の照り焼き 里芋といかの煮物【里芋の煮物】 もやしの甘酢和え【白菜の甘酢和え】 柚子カットゼリー【マンゴーゼリー】  エネルギー: 674    蛋白質: 26 脂質: 17    塩分相当量: 4	御飯 赤魚の昆布煮 チンゲン菜の中華炒め ごぼうサラダ【ブロッコリーのサラダ】 胡ちゃん漬【洋梨缶】  エネルギー: 541    蛋白質: 24 脂質: 14    塩分相当量: 2
<b>8月5日(土)</b> 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 べったら漬【めかぶ佃煮】 牛乳  エネルギー: 532    蛋白質: 19 脂質: 12    塩分相当量: 3	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め キャベツのスープ煮 胡瓜の酢の物 バナナ【バナナムース】  エネルギー: 594    蛋白質: 22 脂質: 12    塩分相当量: 2	御飯 鮭のクリームソースかけ ポテトの煮物 ほうれん草のくるみ和え うめびしお  エネルギー: 590    蛋白質: 27 脂質: 12    塩分相当量: 3
<b>8月6日(日)</b> 	クリームパン 中華スープ レタスとツナのサラダ【トマトサラダ】 ピーチゼリー 牛乳  エネルギー: 448    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 2	御飯 シューマイの辛子醤油かけ 野菜のソテー 白菜の中華和え ヨーグルト  エネルギー: 642    蛋白質: 25 脂質: 16    塩分相当量: 2	御飯 はんぺんの卵とじ えのきの中華炒め【キャベツの中華炒め】 胡瓜のサラダ 紅あずまの甘露煮   エネルギー: 570    蛋白質: 20 脂質: 13    塩分相当量: 2
<b>8月7日(月)</b> 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 味付けのり【のり佃煮】 牛乳  エネルギー: 516    蛋白質: 20 脂質: 10    塩分相当量: 3	御飯 牛肉の甘辛煮 アスパラのソテー【チンゲン菜のソテー】 もずくの酢の物 キウイフルーツ【りんごゼリー】  エネルギー: 604    蛋白質: 22 脂質: 19    塩分相当量: 2	御飯 鯖の塩焼き 南瓜の煮物 キャベツの甘酢和え しそわかめ【ペーストたくあん】  エネルギー: 633    蛋白質: 24 脂質: 14    塩分相当量: 2
<b>8月8日(火)</b> 	麦飯1 味噌汁 いんげんの甘辛煮 しその実わかめ【ポテトサラダ】 牛乳  エネルギー: 506    蛋白質: 16 脂質: 6    塩分相当量: 4	御飯1 たらことチーズの卵焼き ブロッコリーのクリーム煮 レタスのサラダ【トマトサラダ】 福神漬【昆布佃煮】  エネルギー: 570    蛋白質: 22 脂質: 18    塩分相当量: 3	御飯1 ダルマダイの南部焼き 蓮根の煮物【なすの煮物】 カリフラワーの甘酢和え 金時豆  エネルギー: 589    蛋白質: 27 脂質: 11    塩分相当量: 2
<b>8月9日(水)</b> 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【白菜の煮びたし】 ふりかけ【卵ロール】 牛乳  エネルギー: 480    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量: 3	御飯 エビフライ 大根の煮物 キャベツとツナのサラダ 杏仁豆腐  エネルギー: 667    蛋白質: 18 脂質: 21    塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の炊き合わせ スパゲティのケチャップ炒め 胡瓜のゆかり和え しば漬【洋梨缶】  エネルギー: 531    蛋白質: 20 脂質: 10    塩分相当量: 4

\*【 】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。