

# メ ニ ュ ー

8月16日(木) ~ 8月22日(水)

|   | 朝 食  | 昼 食   | 夕 食   |
|---|--|---|---|
| 8月16日(木)<br>   | 麦飯<br>味噌汁<br>いんげんの甘辛煮<br>味付のり【のり佃煮】<br>牛乳<br> | 御飯<br>タラコとチーズの卵焼き<br>れんこんの甘辛炒め【大根の煮物】<br>キャベツのくるみ和え<br>福神漬  | 御飯<br>鯛の山椒焼き<br>ブロッコリーのクリーム煮<br>白菜の甘酢和え<br>バナナ【デザートムース】   |
|   | エネルギー: 483    蛋白質: 16<br>脂質: 6    塩分相当量: 3   | エネルギー: 551    蛋白質: 20<br>脂質: 14    塩分相当量: 3   | エネルギー: 641    蛋白質: 29<br>脂質: 16    塩分相当量: 2   |
| 8月17日(金)  | 麦飯<br>味噌汁<br>高野豆腐の煮物<br>子持ち昆布【昆布佃煮】<br>牛乳  | 御飯<br>ダルマダイの塩焼<br>南瓜の煮物<br>キャベツのサラダ<br>奈良漬【洋梨缶】   | 御飯<br>鶏肉のパプリカ焼き<br>白菜のスープ煮<br>アスパラのピーナツ和え<br>金時豆<br>         |
|   | エネルギー: 514    蛋白質: 19<br>脂質: 8    塩分相当量: 4   | エネルギー: 608    蛋白質: 24<br>脂質: 15    塩分相当量: 3   | エネルギー: 568    蛋白質: 24<br>脂質: 14    塩分相当量: 2   |
| 8月18日(土)<br> | 麦飯<br>味噌汁<br>がんもの煮物<br>ふりかけ【卵ロール】<br>牛乳<br>  | 御飯<br>肉団子のスープ煮<br>えのきの中華炒め【キャベツの中華炒め】<br>ポテトサラダ<br>刻み高菜【甘夏缶】  | 御飯<br>カラスカレイのカレー焼き<br>さつま芋と切り昆布の煮物<br>胡瓜のナムル<br>ゆずみそ  |
|   | エネルギー: 517    蛋白質: 19<br>脂質: 11    塩分相当量: 3  | エネルギー: 585    蛋白質: 16<br>脂質: 17    塩分相当量: 3   | エネルギー: 575    蛋白質: 23<br>脂質: 8    塩分相当量: 3  |
| 8月19日(日)  | アップルデニッシュパン<br>中華スープ<br>ピーマンの炒め物<br>はちみつレモンゼリー<br>牛乳   | 御飯<br>回鍋肉<br>ブロッコリーのかにあんかけ<br>うめとろろ<br>ちりめん山椒【黄桃缶】  | 御飯<br>鮭のムニエル<br>もやしとにらのかか炒め【いんげんのかか煮】<br>胡瓜のサラダ<br>山川漬<br> |
|   | エネルギー: 584    蛋白質: 15<br>脂質: 29    塩分相当量: 2  | エネルギー: 516    蛋白質: 22<br>脂質: 9    塩分相当量: 3  | エネルギー: 557    蛋白質: 27<br>脂質: 11    塩分相当量: 3   |
| 8月20日(月)<br> | 麦飯<br>味噌汁<br>こんにゃくの炒め煮【切干大根の煮物】<br>葉わさび漬【みかん缶】<br>牛乳   | 御飯<br>白身魚の梅肉ソースかけ<br>キャベツのしそ風味炒め<br>胡瓜の辛子マヨ和え<br>りんごゼリー   | 御飯<br>和風焼肉<br>蓮根の煮しめ【長芋の煮物】<br>ほうれん草のごま和え<br>しその実わかめ【ふりかけ】  |
|   | エネルギー: 511    蛋白質: 17<br>脂質: 9    塩分相当量: 3   | エネルギー: 614    蛋白質: 23<br>脂質: 14    塩分相当量: 3   | エネルギー: 588    蛋白質: 21<br>脂質: 15    塩分相当量: 4   |
| 8月21日(火)  | 麦飯<br>味噌汁<br>厚焼き卵<br>甘口たらこ【パンプキンサラダ】<br>牛乳   | 御飯<br>豚肉とわかめの炒め物<br>けんちょう<br>白菜のゆかり和え<br>しその実漬【うめびしお】   | 御飯<br>白身魚の粕漬焼き<br>ポテトの煮物<br>コールスローサラダ<br>のり佃煮<br>          |
|   | エネルギー: 559    蛋白質: 26<br>脂質: 12    塩分相当量: 4  | エネルギー: 528    蛋白質: 21<br>脂質: 14    塩分相当量: 2   | エネルギー: 576    蛋白質: 25<br>脂質: 8    塩分相当量: 2  |
| 8月22日(水)<br> | 麦飯<br>味噌汁<br>くきわかめの佃煮【いんげんの煮物】<br>梅ちりめん【洋梨缶】<br>牛乳   | 御飯<br>鮭の南部焼き<br>ブロッコリーの三色ソテー<br>ビーフナムル<br>べったら漬【甘夏缶】<br> | 御飯<br>鶏肉の照り焼き<br>里芋といかの煮物<br>大根なます<br>たいみそ  |
|   | エネルギー: 527    蛋白質: 17<br>脂質: 9    塩分相当量: 4   | エネルギー: 525    蛋白質: 27<br>脂質: 10    塩分相当量: 3   | エネルギー: 624    蛋白質: 24<br>脂質: 15    塩分相当量: 3   |