

# メ ニ ュ ー

8月23日(木) ~ 8月29日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月23日(木) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 のり佃煮 牛乳	御飯 中華風卵焼き えのきの金平【白菜の中華炒め】 ツナサラダ 京わかめ【みかん缶】	御飯 ぶりの照り焼き チンゲン菜ソテー ところてんの酢醤油かけ 刻みたくあん【ふりかけ】 
	エネルギー: 522    蛋白質: 19 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 559    蛋白質: 22 脂質: 18    塩分相当量: 2	エネルギー: 606    蛋白質: 23 脂質: 20    塩分相当量: 2
8月24日(金) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【茄子の炒め煮】 うめびしお 牛乳	御飯 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 里芋の煮物 シーザーサラダ レモン蒸しケーキ【みかんゼリー】	御飯 白身魚の煮付 豆腐とトマトの炒め物 ブロッコリーのサラダ 黒豆
	エネルギー: 504    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 588    蛋白質: 22 脂質: 13    塩分相当量: 1	エネルギー: 640    蛋白質: 36 脂質: 14    塩分相当量: 2
8月25日(土) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 菜公【びわ缶】 牛乳	御飯 カラスカレイの味噌マヨネーズ焼 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】	カレーライス 中華スープ レタスサラダ【トマトサラダ】 オレンジゼリー 
	エネルギー: 521    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 560    蛋白質: 24 脂質: 13    塩分相当量: 2	エネルギー: 628    蛋白質: 16 脂質: 15    塩分相当量: 3
8月26日(日)	胚芽ロール コンソメスープ オムレツ アセロラゼリー【洋梨ゼリー】 牛乳	御飯 赤魚の甘酢あんかけ ほうれん草のソテー とろろ芋 昆布佃煮	御飯 肉豆腐 たらこスパゲッティー 胡瓜の甘酢和え ふりかけ【マンゴーゼリー】
	エネルギー: 546    蛋白質: 21 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 579    蛋白質: 24 脂質: 12    塩分相当量: 2	エネルギー: 589    蛋白質: 21 脂質: 15    塩分相当量: 2
8月27日(月) 	麦飯 味噌汁 なすの炒め煮 しその実漬【洋梨缶】 牛乳	御飯 鶏肉の治部煮 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 キャベツのごま酢和え【キャベツの和え物】 フルーチェ	御飯 ダルマダイの朝鮮焼 南瓜のスープ煮 海藻サラダ【胡瓜サラダ】 ゆずみそ 
	エネルギー: 480    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 632    蛋白質: 25 脂質: 18    塩分相当量: 3	エネルギー: 589    蛋白質: 24 脂質: 14    塩分相当量: 3
8月28日(火) 	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 菊水漬【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 牛肉の甘辛煮 和風スパゲッティー 胡瓜の中華和え 甘夏缶【パインゼリー】	御飯 サーモンステーキ いんげんのかか煮 パンプキンサラダ 甘口たらこ【りんごゼリー】
	エネルギー: 495    蛋白質: 15 脂質: 6    塩分相当量: 4	エネルギー: 580    蛋白質: 24 脂質: 15    塩分相当量: 2	エネルギー: 623    蛋白質: 31 脂質: 18    塩分相当量: 3
8月29日(水) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 さわやか漬【ふりかけ】 牛乳	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 ぶどうゼリー【洋梨ゼリー】	御飯 マーボー豆腐 ふきの煮物【茄子の煮物】 春雨の酢の物 しそわかめ【うめびしお】 
	エネルギー: 528    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 640    蛋白質: 26 脂質: 13    塩分相当量: 2	エネルギー: 568    蛋白質: 21 脂質: 15    塩分相当量: 3