

メ ニ ュ ー

8月2日(木) ~ 8月8日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月2日(木) 	麦飯 味噌汁 なすの煮物 さわやか漬【しそわかめ】 牛乳	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼 ピーマンのかか炒め もやしのナムル【胡瓜のナムル】 ビワ缶	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼 ひじきの炒め煮 白菜の中華和え 山菜佃煮【うめびしお】 
	エネルギー: 490 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 588 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 595 蛋白質: 27 脂質: 18 塩分相当量: 3
8月3日(金)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【キャベツの煮物】 昆布ちりめん【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 シューマイの辛子醤油かけ れんこんの甘辛炒め シーザーサラダ【胡瓜サラダ】 ヨーグルト	御飯 赤魚の煮付 豆腐とトマトの炒め物 もずくのサラダ【胡瓜のサラダ】 しば漬【みかん缶】
	エネルギー: 538 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 627 蛋白質: 19 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 520 蛋白質: 26 脂質: 9 塩分相当量: 3
8月4日(土)	麦飯 味噌汁 こんにゃく炒め煮【チンゲン菜炒め煮】 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 カラスカレイ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 ゆずみそ	御飯 八宝菜 南瓜の煮物 胡瓜の甘酢和え しその実わかめ【ふりかけ】
	エネルギー: 475 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 567 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 624 蛋白質: 16 脂質: 16 塩分相当量: 3
8月5日(日) 	クリームパン 中華スープ ほうれん草ソテー ピーチゼリー 牛乳	御飯 干草焼き 五目煮豆 白菜のゆかり和え 黒糖蒸しケーキ【葛ゼリー】 	御飯 鮭のちゃんちゃん焼 さつまいもの煮物 大根サラダ 刻み高菜【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 479 蛋白質: 16 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 631 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 574 蛋白質: 25 脂質: 7 塩分相当量: 3
8月6日(月)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 のり佃煮 牛乳	御飯 白身魚の磯辺焼【白身魚の照焼】 長芋のそぼろ煮 コールスローサラダ ぶどうゼリー【洋梨ゼリー】	御飯 鶏肉の甘辛煮 白菜の中華炒め ほうれん草のナムル たいみそ 
	エネルギー: 523 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 573 蛋白質: 25 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 632 蛋白質: 26 脂質: 19 塩分相当量: 3
8月7日(火)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 胡ちゃん漬【りんご缶】 牛乳	御飯 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) カリフラワーのスープ煮 海藻サラダ【いんげんサラダ】 うぐいす豆	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: 493 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 600 蛋白質: 21 脂質: 17 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8日(水) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 昆布ちりめん【マンゴーゼリー】 牛乳	御飯 ポークチャップ 白菜のスープ煮 もやしの和え物【胡瓜の和え物】 菜公【びわ缶】	御飯 白身魚のおろし煮 にんにくの芽炒め【キャベツソテー】 パンプキンサラダ バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 527 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 495 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 678 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 2