

メ ニ ュ ー

8月30日(木) ~ 9月5日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月30日(木) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 桜つぼ漬【のり佃煮】 牛乳	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き ひじきの炒め煮 おくらの酢の物【白菜の酢の物】 しそ昆布【昆布ちりめん】	御飯 赤魚の梅煮 にんにくの芽炒め【ピーマン炒め】 胡瓜の香り和え ゆずみそ
	エネルギー: 526 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 600 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 4	エネルギー: 540 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 4
8月31日(金)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【大根の煮物】 胡ちゃん漬【卵ロール】 牛乳	御飯 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 五目煮豆 レタスサラダ【トマトサラダ】 ヨーグルト	御飯 牛肉のおろし煮 れんこんの甘辛炒め【長芋の煮物】 胡瓜の即席漬け【胡瓜の和え物】 ビワ缶
	エネルギー: 502 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 571 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 580 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 2
9月1日(土) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【キャベツの煮物】 ふりかけ【ポテトサラダ】 牛乳	赤飯 豚肉の甘酢あんからめ 清汁 ホウレン草ごま和え【ホウレン草和え物】 レアクリーム杏仁	御飯 干草焼き うの花炒り【ポテトの煮物】 胡瓜の梅肉和え たいみそ
	エネルギー: 484 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 630 蛋白質: 28 脂質: 14 塩分相当量: 5	エネルギー: 563 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 3
9月2日(日) 	クロワッサン 中華スープ キャベツのサラダ 豆乳プリン【プリン】 牛乳	御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ 金平ごぼう【チンゲン菜の煮物】 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 紅あずまの甘露煮	御飯 鶏肉の照り焼き 里芋といかの煮物【里芋の煮物】 大根なます 菜公【りんご缶】
	エネルギー: 507 蛋白質: 15 脂質: 25 塩分相当量: 2	エネルギー: 552 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 612 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 3
9月3日(月) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【茄子の炒め煮】 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 チンゲン菜ソテー シーザーサラダ【トマトサラダ】 フルーチェ	御飯 白身魚の煮付 三色ソテー もずくサラダ【胡瓜サラダ】 しば漬【みかん缶】
	エネルギー: 541 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 662 蛋白質: 19 脂質: 21 塩分相当量: 3	エネルギー: 461 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 3
9月4日(火) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 さわらの西京焼き 南瓜の煮物 ところてんの酢醤油かけ しそわかめ【いちごムース】	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 白菜のスープ煮 アスパラのピーナツ和え【チンゲン菜ピーナツ和え】 刻みたくあん【洋梨缶】
	エネルギー: 536 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 578 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 569 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 2
9月5日(水) 	麦飯 味噌汁 切干大根の炒め煮 葉わさび漬【ふりかけ・卵ロール】 牛乳	御飯 焼肉 かき卵スープ 胡瓜の利休和え 梨【洋梨ゼリー】	御飯 白身魚のピカタ さつま芋と切昆布煮物【さつま芋煮物】 海藻サラダ【トマトサラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 525 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 578 蛋白質: 22 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 570 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 2