

# メ ニ ュ ー

8月9日(木) ~ 8月15日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月9日(木) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 味付のり 牛乳	御飯 鶏肉の柚子胡椒照り焼き うの花炒り 中華和え しその実漬 	御飯 魚の香草焼き さつま芋のレモン煮 おくらの酢の物 たいみそ
	エネルギー: 478    蛋白質: 16 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 615    蛋白質: 28 脂質: 19    塩分相当量: 3	エネルギー: 607    蛋白質: 24 脂質: 8    塩分相当量: 1
8月10日(金)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 菊水漬 牛乳	御飯 魚の南部焼き マーボー茄子 サラダ デザート	御飯 牛肉の柳川風煮 ふきの煮物 香り和え しそわかめ
	エネルギー: 542    蛋白質: 20 脂質: 10    塩分相当量: 4	エネルギー: 629    蛋白質: 28 脂質: 19    塩分相当量: 2	エネルギー: 534    蛋白質: 21 脂質: 13    塩分相当量: 3
8月11日(土)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【なすの炒め煮】 さわやか漬【ふりかけ】 牛乳	御飯 赤魚の梅あんかけ マカロニソテー 海草サラダ【胡瓜サラダ】 辻利抹茶プリン	御飯 鶏肉の朝鮮焼き いんげんのかか煮 冷奴 たいみそ 
	エネルギー: 510    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 584    蛋白質: 25 脂質: 13    塩分相当量: 4	エネルギー: 602    蛋白質: 26 脂質: 18    塩分相当量: 3
8月12日(日) 	クロワッサン オニオンスープ オムレツ みかんゼリー 牛乳	御飯 肉野菜炒め ポテトの煮物 ブロッコリーのサラダ のり佃煮 	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ 白菜のたらこ炒め ツナサラダ ビワ缶
	エネルギー: 553    蛋白質: 18 脂質: 25    塩分相当量: 2	エネルギー: 577    蛋白質: 24 脂質: 12    塩分相当量: 2	エネルギー: 532    蛋白質: 23 脂質: 8    塩分相当量: 2
8月13日(月)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 昆布佃煮 牛乳	御飯 鮭の塩焼き ピーマンのかか炒め ごぼうサラダ【キャベツサラダ】 水まんじゅう【葛ゼリー】	御飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め 南瓜の煮物 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 桜漬【洋梨缶】
	エネルギー: 555    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 613    蛋白質: 29 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 561    蛋白質: 21 脂質: 14    塩分相当量: 2
8月14日(火)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【長芋の煮物】 胡ちゃん漬【白桃缶】 牛乳	たきこみ御飯 鶏肉の柚庵焼き かき卵汁 もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 栗のムース	御飯 赤魚の昆布煮 ごぼうの煮物 白菜の中華和え 昆布ちりめん【ゆずみそ】 
	エネルギー: 487    蛋白質: 16 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 661    蛋白質: 26 脂質: 25    塩分相当量: 4	エネルギー: 512    蛋白質: 30 脂質: 7    塩分相当量: 3
8月15日(水) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【ひじきの煮物】 めかぶ佃煮 牛乳 	御飯 カラスカレイの香味ソースかけ 肉じゃが 胡瓜のゆかり和え 柚子ゼリー【洋梨ゼリー】	御飯 プルコギ カリフラワーの華風煮 野菜のドレッシング和え みかん缶
	エネルギー: 531    蛋白質: 19 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 604    蛋白質: 24 脂質: 9    塩分相当量: 2	エネルギー: 568    蛋白質: 21 脂質: 18    塩分相当量: 2