

メ ニ ュ ー

8月15日(木) ~ 8月21日(水)

| | 朝 食 | 昼 食 | 夕 食 |
|---|---|--|---|
| 8月15日(木)  | 麦飯 味噌汁 厚焼き卵 めかぶ佃煮 牛乳  | 御飯 シューマイの甘酢あんからめ 蓮根としめじの甘辛炒め【長芋の煮物】 オクラの和え物【キャベツのおかか和え】 ヨーグルト | 御飯 赤魚の照り焼き ビーフンソテー 胡瓜の和え物 菊水漬【のり佃煮】  |
| | エネルギー: 540 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3 | エネルギー: 620 蛋白質: 19 脂質: 11 塩分相当量: 4 | エネルギー: 510 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 3 |
| 8月16日(金) | 麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 刻み高菜【うめびしお】 牛乳 | 御飯 鶏肉のカレー焼き ピーマンのかか炒め ツナサラダ 蒸しケーキレモン【マンゴーゼリー】  | 御飯 白身魚の昆布煮【タラの昆布煮】 肉じゃが ブロッコリーのピーナツ和え ゆずみそ |
| | エネルギー: 489 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3 | エネルギー: 676 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量: 2 | エネルギー: 512 蛋白質: 24 脂質: 6 塩分相当量: 3 |
| 8月17日(土)  | 麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 べったら漬【桃ゼリー】 牛乳 | 御飯 鯛のきのこあんかけ 【赤魚の野菜あんかけ】 カリフラワーの華風煮 胡瓜の利休和え しその実わかめ【しそわかめ・パインゼリー】 | 御飯 豚肉の生姜焼き さつま芋・切昆布煮物【さつま芋煮物】 ほうれん草のナムル しそ昆布【昆布佃煮】  |
| | エネルギー: 508 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3 | エネルギー: 572 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 3 | エネルギー: 605 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3 |
| 8月18日(日)  | クロワッサン 中華スープ オムレツ 苺ムース 牛乳 | 御飯 焼肉 白菜のスープ煮 もずくの酢の物【とろろ芋】 葉わさび漬【白桃缶・オレンジゼリー】 | 御飯 カレイの味噌マヨネーズ焼き うの花炒り【大根の煮物】 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 ちりめん昆布【たくあんペースト】 |
| | エネルギー: 605 蛋白質: 19 脂質: 33 塩分相当量: 2 | エネルギー: 542 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2 | エネルギー: 523 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 3 |
| 8月19日(月)  | 麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 子持ち昆布【卵ロール】 牛乳 | 御飯 さばの塩焼 南瓜の煮物 レタスサラダ【ポテトサラダ】 京わかめ【うめびしお】 | 御飯 鶏肉の甘辛煮 チンゲン菜のソテー コールスローサラダ のり佃煮  |
| | エネルギー: 531 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 3 | エネルギー: 602 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 3 | エネルギー: 561 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2 |
| 8月20日(火) | 麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 しば漬【白桃缶・りんごゼリー】 牛乳 | 御飯 ポークチャップ キャベツのソテー 胡瓜の梅肉和え プリン【洋梨ゼリー】  | 御飯 鮭の石狩煮 もやしとにらのかか炒め 【さつま芋の煮物】 ほうれん草のくるみ和え 黒豆【葛ゼリー】 |
| | エネルギー: 489 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3 | エネルギー: 582 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 2 | エネルギー: 601 蛋白質: 31 脂質: 11 塩分相当量: 4 |
| 8月21日(水)  | 麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 のり佃煮 牛乳 | 御飯 白身魚のごま焼【白身魚の照焼】 ポトフ キャベツサラダ バナナ【バナナムース】 | 御飯 はんぺんの卵とじ ブロッコリーの炒め物 大根なます たいみそ  |
| | エネルギー: 517 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3 | エネルギー: 629 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 2 | エネルギー: 528 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 2 |

* 【 】内は、軟菜食・ミキサー食・ソフト食の方の献立です。やむを得ず、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。