

メ ニ ュ ー

8月1日(木) ~ 8月7日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月1日(木) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 子持ち昆布【のり佃】 牛乳 	赤飯 ダルマダイの山椒焼【タラの山椒焼】 清汁 胡瓜の梅肉和え 青りんごゼリー	御飯 牛肉の甘辛煮 切干大根の煮物 シーザーサラダ しば漬【ゆずみそ】 
	エネルギー: 538 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 561 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 556 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 3
8月2日(金)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 甘口たらこ【オレンジゼリー】 牛乳	御飯 白身魚の西京焼【鮭の西京焼】 南瓜の煮物 白菜のゆかり和え フルーチェ【いちごムース】	御飯 ポークソテー ブロッコリーのクリーム煮 コールスローサラダ たいみそ
	エネルギー: 567 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 575 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 535 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 2
8月3日(土)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【大根の煮物】 刻み高菜【卵ロール】 牛乳 	御飯 鶏肉のカレー焼 白菜の中華煮 キャベツのごま酢和え 【キャベツの酢の物】 ふりかけ【たくあんペースト】	御飯 赤魚の照焼 ピーマンのソテー ポテトのたらこマヨネーズあえ のり豆【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 513 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 559 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 613 蛋白質: 27 脂質: 20 塩分相当量: 2
8月4日(日) 	コッペパン 春雨スープ オムレツ りんごゼリー 牛乳 	御飯 カラスカレイの梅肉ソースかけ 肉じゃが レタスサラダ【胡瓜サラダ】 のり佃	御飯 肉豆腐 なすの煮物 おくら和え物【ほうれん草和え物】 金時芋 
	エネルギー: 516 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 549 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 589 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3
8月5日(月)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 味付のり【のり佃】 牛乳	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 【豚肉と豆腐の味噌炒め】 キャベツの中華炒め 胡瓜のおかか和え 甘夏缶【みかんゼリー】	御飯 白身魚のトマトソースかけ チンゲン菜のソテー パンプキンサラダ ゆずみそ 
	エネルギー: 486 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 571 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 621 蛋白質: 22 脂質: 21 塩分相当量: 2
8月6日(火)	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 のり佃煮 牛乳 	御飯 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 ふきの煮物【里芋の煮物】 ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	御飯 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) 五目煮豆 胡瓜の香り和え ちりめん山椒【びわ缶・マンゴーゼリー】
	エネルギー: 514 蛋白質: 17 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 542 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 601 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 1
8月7日(水) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【切干大根の煮物】 刻みたくあん【しそわかめ】 牛乳	御飯 鶏肉の治部煮 えのきの金平【キャベツの炒め煮】 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 ティラミス【チョコプリン】 	御飯 白身魚のごま焼【鮭の照焼】 にんにくの芽炒め【チンゲン菜ソテー】 卵豆腐 しそ昆布【ちりめん昆布・昆布佃煮】
	エネルギー: 496 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 626 蛋白質: 26 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 566 蛋白質: 29 脂質: 14 塩分相当量: 3

* 【 】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。