

メ ニ ュ ー

8月22日(木) ~ 8月28日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月22日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 甘口たらこ【みかんゼリー】 牛乳	御飯 鮭の西京焼き なすの炒め煮 白菜のゆかり和え ヨーグルト 	御飯 牛肉の甘辛煮 ほうれん草ソテー 胡瓜の甘酢和え ゆずみそ
	エネルギー: 559 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 547 蛋白質: 27 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 564 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 2
8月23日(金)	麦飯 味噌汁 くきわかめ佃煮【切干大根の煮物】 のり佃煮 牛乳 	御飯 鶏肉の朝鮮焼き えのき中華炒め【白菜中華炒め】 ツナサラダ 甘夏缶【マンゴーゼリー】	御飯 ぶりの照焼き【赤魚の照焼き】 チンゲン菜ソテー ところてんの酢醤油かけ しその実わかめ 【びわ缶・パインゼリー】
	エネルギー: 506 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 575 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 610 蛋白質: 23 脂質: 20 塩分相当量: 3
8月24日(土)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 菜公【ふりかけ・たくあんペースト】 牛乳	御飯 鯛の粕漬焼【カレイの粕漬焼】 ふきの煮物【里芋の煮物】 もずくのサラダ【胡瓜のサラダ】 金時芋【和風プリン紫芋】	カレーライス 中華スープ キャベツサラダ グレープゼリー 
	エネルギー: 547 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 512 蛋白質: 21 脂質: 6 塩分相当量: 2	エネルギー: 637 蛋白質: 17 脂質: 16 塩分相当量: 3
8月25日(日) 	チーズパン コンソメスープ パンプキンサラダ アセロラゼリー【洋梨ゼリー】 牛乳	御飯 赤魚の甘酢あんかけ ピーマンのかか炒め とろろ芋 ヨーグルト 	御飯 肉豆腐 たらこスパゲッティー 胡瓜の甘酢和え たいみそ 
	エネルギー: 477 蛋白質: 14 脂質: 19 塩分相当量: 1	エネルギー: 595 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 604 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 3
8月26日(月)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しそ昆布【ポテトサラダ】 牛乳 	御飯 鯖のゆかり焼【たらゆかり焼】 南瓜のスープ煮 ホウレン草ごま和え【ホウレン草和え物】 葉わさび漬【のり佃】	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 【豚肉と豆腐の味噌炒め】 ごぼうの煮物【キャベツの煮物】 胡瓜のおかか和え ふりかけ【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 521 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 574 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 564 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3
8月27日(火)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【ポテトの煮物】 のり豆【卵ロール】 牛乳	御飯 チキンソテー 大根の煮物 白菜の中華和え ティラミス【チョコプリン】 	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ チンゲン菜の炒め物 ブロッコリーのピーナツ和え 刻みたくあん【うめびしお】
	エネルギー: 538 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 690 蛋白質: 28 脂質: 23 塩分相当量: 2	エネルギー: 464 蛋白質: 22 脂質: 7 塩分相当量: 2
8月28日(水) 	麦飯 味噌汁 里芋の煮物 さわやか漬 【昆布ふりかけ・昆布佃煮】 牛乳 	御飯 ダルマダイの山椒焼【鮭の照焼】 カリフラワーの華風煮 胡瓜の和え物 フルーチェ【いちごムース】	御飯 牛肉のおろし煮 ビーフソテー シーザーサラダ ゆずみそ
	エネルギー: 496 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 580 蛋白質: 27 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 603 蛋白質: 21 脂質: 18 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。