

# メ ニ ュ ー

8月29日(木) ~ 9月4日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月29日(木) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 しその実漬【卵ロール】 牛乳	御飯 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 ブロッコリーのサラダ めかぶ佃煮	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 蓮根としめじの甘辛炒め 【長芋の炒め煮】 キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 山川漬【洋梨缶・りんごゼリー】
	エネルギー: 561    蛋白質: 21 脂質: 11        塩分相当量: 3	エネルギー: 531    蛋白質: 22 脂質: 14        塩分相当量: 2	エネルギー: 589    蛋白質: 21 脂質: 17        塩分相当量: 3
8月30日(金) 	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 うめびしお 牛乳	御飯 ダルマダイの南部焼【赤魚の照焼】 もやしとにらのかか炒め 【冬瓜の煮物】 胡瓜の香り和え【胡瓜の和え物】 しそ昆布【ふりかけ・しその実ペースト】	御飯 マーボー豆腐 金平ごぼう【チンゲン菜の炒め物】 ポテトサラダ のり佃煮
	エネルギー: 495    蛋白質: 16 脂質: 6         塩分相当量: 3	エネルギー: 544    蛋白質: 26 脂質: 12        塩分相当量: 3	エネルギー: 672    蛋白質: 22 脂質: 22        塩分相当量: 2
8月31日(土) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【ポテトの煮物】 ちりめん昆布【洋梨ゼリー】 牛乳	御飯 豚肉とわかめの炒め物 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 シーザーサラダ【トマトサラダ】 抹茶プリン【葛ゼリー】	御飯 鮭のちゃんちゃん焼 いんげんソテー 卵豆腐 オレンジ【オレンジゼリー】
	エネルギー: 491    蛋白質: 17 脂質: 8         塩分相当量: 3	エネルギー: 593    蛋白質: 24 脂質: 19        塩分相当量: 2	エネルギー: 619    蛋白質: 31 脂質: 17        塩分相当量: 3
9月1日(日) 	オレンジデニッシュ 中華スープ キャベツのサラダ プリン 牛乳	赤飯 鶏肉の照り焼き かき卵汁 もずくの酢の物【山芋とろろ】 ぶどうゼリー	御飯 赤魚の梅あんかけ 茄子の煮物 胡瓜の磯辺和え ゆずみそ
	エネルギー: 560    蛋白質: 17 脂質: 28        塩分相当量: 2	エネルギー: 590    蛋白質: 25 脂質: 16        塩分相当量: 4	エネルギー: 515    蛋白質: 23 脂質: 8         塩分相当量: 4
9月2日(月) 	麦飯 味噌汁 こんにゃく炒め煮【チンゲン菜煮物】 味付のり【のり佃煮】 牛乳	御飯 鮭のクリームソースかけ 南瓜の煮物 大根なます しそわかめ【和風プリン栗】	御飯 八宝菜 五目煮豆 ツナサラダ 京わかめ【ビワ缶・りんごゼリー】
	エネルギー: 493    蛋白質: 17 脂質: 9         塩分相当量: 3	エネルギー: 569    蛋白質: 25 脂質: 10        塩分相当量: 2	エネルギー: 617    蛋白質: 23 脂質: 22        塩分相当量: 2
9月3日(火) 	麦飯 味噌汁 いんげんの煮物 ふりかけ【卵ロール】 牛乳	御飯 焼肉 わかめスープ キャベツのサラダ ヨーグルト	御飯 白身魚の昆布煮【赤魚の昆布煮】 リヨネーズポテト【ポトフ】 白菜の中華和え 菜公【みかん缶・たくあんペースト】
	エネルギー: 533    蛋白質: 17 脂質: 8         塩分相当量: 3	エネルギー: 606    蛋白質: 22 脂質: 19        塩分相当量: 1	エネルギー: 542    蛋白質: 29 脂質: 12        塩分相当量: 2
9月4日(水) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 刻み高菜【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳	御飯 鶏肉のカレー焼き 白菜の中華煮 いんげんのごま酢和え 【いんげんの和え物】 青りんごゼリー	御飯 ダルマダイの柚子胡椒照り焼き 【赤魚の柚子胡椒照り焼き】 ピーマンのソテー ポテトのたらこマヨネーズあえ 昆布佃煮
	エネルギー: 502    蛋白質: 19 脂質: 9         塩分相当量: 3	エネルギー: 603    蛋白質: 23 脂質: 15        塩分相当量: 2	エネルギー: 592    蛋白質: 24 脂質: 19        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。