

# メ ニ ュ ー

8月13日(木) ~ 8月19日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月13日(木) 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【ポテトの煮物】 味付のり【のり佃】 牛乳	とろろそば いなり  大豆の煮物 水まんじゅう【和風プリン】	ごはん 赤魚の粕漬焼【カレイの粕漬焼】 冬瓜のスープ煮 ほうれん草のごま和え 【ほうれん草の和え物】 ヨーグルト
	エネルギー: 515    蛋白質: 18 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 615    蛋白質: 26 脂質: 16    塩分相当量: 4	エネルギー: 564    蛋白質: 25 脂質: 9    塩分相当量: 2
8月14日(金) 	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【ひじきの煮物】 胡ちゃん漬【ふりかけ・桃ゼリー】 牛乳	たきこみ御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 【鶏肉の照焼】 かき卵汁 モロヘイヤのお浸し【トマトサラダ】 まんじゅう【葛ゼリー】	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼 【カレイの味噌マヨネーズ焼】 金平ごぼう【里芋の煮物】 胡瓜の酢の物  金時芋【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 501    蛋白質: 16 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 612    蛋白質: 24 脂質: 16    塩分相当量: 4	エネルギー: 585    蛋白質: 24 脂質: 13    塩分相当量: 2
8月15日(土) 	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 刻みたくあん【ふりかけ】 牛乳	ちらし寿司 カラスカレイの山椒焼【カレイの山椒焼】 清汁 胡瓜の和え物  柚子カットゼリー 【はちみつレモンゼリー】	ごはん 牛肉のトマトソース煮 けんちょう 海草サラダ【キャベツサラダ】 黒豆【和風プリン】
	エネルギー: 479    蛋白質: 15 脂質: 5    塩分相当量: 3	エネルギー: 522    蛋白質: 26 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 696    蛋白質: 27 脂質: 22    塩分相当量: 2
8月16日(日) 	クロワッサン オニオンスープ オムレツ アセロラゼリー 牛乳 	ごはん 鯖の朝鮮焼 白菜のスープ煮 もずくの酢の物【山芋とろろ】 たいみそ	ごはん 肉豆腐  うの花炒り【大根の煮物】 胡瓜の即席漬 ちりめん昆布【たくあんペースト】
	エネルギー: 554    蛋白質: 18 脂質: 25    塩分相当量: 2	エネルギー: 566    蛋白質: 22 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 569    蛋白質: 21 脂質: 15    塩分相当量: 3
8月17日(月) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 福神漬【卵ロール】 牛乳	カレーライス 中華スープ レタスサラダ【トマトサラダ】 巨峰【ぶどうゼリー】	ごはん 鮭のゆかり焼 さつま芋の煮物 キャベツのおかか和え 昆布佃煮 
	エネルギー: 527    蛋白質: 19 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 647    蛋白質: 16 脂質: 19    塩分相当量: 3	エネルギー: 544    蛋白質: 24 脂質: 6    塩分相当量: 2
8月18日(火)	麦ごはん 味噌汁 なすの炒め煮 山川漬 【しそわかめ・洋梨ゼリー】 牛乳	ごはん 白身魚のきのこあんかけ 【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 杏仁豆腐	ごはん ポークソテー 南瓜の煮物 ほうれん草ナムル 甘口たらこ【みかんゼリー】
	エネルギー: 518    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 583    蛋白質: 28 脂質: 13    塩分相当量: 2	エネルギー: 598    蛋白質: 27 脂質: 14    塩分相当量: 3
8月19日(水) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 子持昆布【卵ロール】  牛乳	ごはん 白身魚の香草焼 【白身魚のパン粉焼】 里芋の煮物 レタスサラダ【ポテトサラダ】 マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん  鶏肉の甘辛煮 野菜ソテー コールスローサラダ のり佃
	エネルギー: 547    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 4	エネルギー: 570    蛋白質: 24 脂質: 9    塩分相当量: 2	エネルギー: 561    蛋白質: 21 脂質: 16    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。