

メ ニ ュ ー

8月27日(木) ~ 9月2日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月27日(木) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 しその実漬【卵ロール】 牛乳	ごはん 白身魚の香味ソースかけ にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 ブロッコリーのサラダ メロン【メロンゼリー】	ごはん 豚肉と玉葱のポン酢炒め 蓮根の甘辛炒め【長芋の煮物】 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: 570 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 555 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 571 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 3
8月28日(金)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【キャベツの炒め煮】 ふりかけ【たくあんペースト】 牛乳	ごはん シューマイの酢醤油かけ ほうれん草のソテー トマトサラダ ビワ缶【パインゼリー】	ごはん 白身魚のピカタ 春雨の炒め物 レタスのレモン醤油和え 【カリフラワーのレモン醤油和え】 たいみそ
	エネルギー: 511 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 602 蛋白質: 17 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 569 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量: 2
8月29日(土)	麦ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 うめびしお 牛乳	ごはん 鮭の南部焼【鮭の照焼】 もやしとにらのかか炒め 【冬瓜の煮物】 胡瓜の香りและ【胡瓜の和え物】 しそ昆布【ふりかけ・しその実ペースト】	ごはん マーボー豆腐 金平ごぼう【チンゲン菜の煮物】 ポテトサラダ のり佃
	エネルギー: 503 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 507 蛋白質: 25 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 688 蛋白質: 21 脂質: 23 塩分相当量: 2
8月30日(日) 	胚芽ロール オニオンスープ オムレツ アセロラゼリー 牛乳	ごはん カラスカレイの味噌マヨネーズ焼 長芋の煮物 大根なます 葉わさび漬【昆布佃煮】	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) 茄子の炒め煮 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 黒豆【葛ゼリー】
	エネルギー: 536 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 546 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 607 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 3
8月31日(月)	麦ごはん 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】 牛乳	ごはん 鯖の塩焼 南瓜の煮物 大根サラダ バナナ【和風プリン】	ごはん 八宝菜 うの花炒り【ふきの煮物】 ツナサラダ 京わかめ【キウイ・りんごゼリー】
	エネルギー: 481 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 644 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 585 蛋白質: 17 脂質: 20 塩分相当量: 3
9月1日(火) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 甘口たらこ【パンプキンサラダ】 牛乳	赤飯 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 清汁 胡瓜のゆずしょうゆ和え ラフランスケーキ【チョコプリン】	ごはん 鶏肉の朝鮮焼 大根の炒め煮 卵豆腐 わかめの磯漬【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 542 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 500 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 661 蛋白質: 26 脂質: 20 塩分相当量: 3
9月2日(水) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 卵ロール 牛乳	ごはん 焼肉 ワカメスープ キャベツサラダ ヨーグルト	ごはん 白身魚の昆布煮 リヨネーズポテト【ポトフ】 白菜の中華和え 菜公【みかん缶・みかんゼリー】
	エネルギー: 561 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 597 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 542 蛋白質: 28 脂質: 12 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。