

メ ニ ュ ー

8月6日(木) ~ 8月12日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月6日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそわかめ【パンプキンサラダ】 牛乳	ごはん 白身魚の柚子胡椒焼【赤魚の照焼】 大根のそぼろ煮 白菜の甘酢和え ティラミス【コーヒーゼリー】	ごはん チキンソテー 冬瓜のスープ煮 胡瓜の和え物 葉わさび漬【のり佃】 
	エネルギー: 540 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 610 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 555 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 3
8月7日(金) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 しば漬【白桃缶・ももゼリー】 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼 キャベツソテー 胡瓜の和え物 まんじゅう【葛ゼリー】	ごはん 鮭の石狩煮 マカロニソテー ほうれん草のくるみ和え のり佃 
	エネルギー: 533 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 613 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 530 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 4
8月8日(土)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【ひじきの煮物】 桜つぼ漬【卵ロール】 牛乳	ごはん マーボー豆腐 煮しめ【茄子の煮物】 ところてんの酢醤油かけ LGヨーグルト 	ごはん カラスカレイのオーロラソースかけ 【カレイのオーロラソースかけ】 ブロッコリーソテー おくらの和え物【山芋とろろ】 うめびしお
	エネルギー: 495 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 646 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 522 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3
8月9日(日) 	オレンジデニッシュ 中華風スープ キャベツサラダ りんごゼリー 牛乳	ごはん 赤魚の梅風味焼き 南瓜の煮物 もずくの酢の物【焼き茄子】 甘口たらこ【昆布佃煮】	ごはん 牛肉のしぐれ煮 もやしとにらのかか炒め 【冬瓜の煮物】 卵豆腐 ふりかけ【たくあんペースト】
	エネルギー: 535 蛋白質: 13 脂質: 27 塩分相当量: 2	エネルギー: 548 蛋白質: 25 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 598 蛋白質: 26 脂質: 19 塩分相当量: 3
8月10日(月)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん 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】	ごはん 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: 510 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 569 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 620 蛋白質: 22 脂質: 20 塩分相当量: 2
8月11日(火)	麦ごはん 味噌汁 長芋の煮物 うめびしお 牛乳	ごはん さばの塩焼 清汁 大根サラダ バナナ【バナナムース】 	ごはん 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) ポトフ 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: 524 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 605 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 558 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2
8月12日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 べったら漬 【しそわかめ・たくあんペースト】 牛乳	ごはん 鶏肉の治部煮 えのきの金平【白菜の炒め物】 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 コーヒーゼリー	ごはん 白身魚のごま焼【鮭の照焼】 にんにくの芽炒め【ほうれん草ソテー】 シーザーサラダ しそ昆布【ちりめん山椒・昆布佃煮】
	エネルギー: 543 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 618 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 542 蛋白質: 23 脂質: 13 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。