

# メ ニ ュ ー

8月12日(木) ~ 8月18日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月12日(木) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 菊水漬【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳	カレーライス 中華スープ カリフラワーサラダ フルーチェ	ごはん サーモンステーキ 切干大根の煮物 ツナサラダ 金時豆【和風プリン】 
	エネルギー: 512    蛋白質: 18 脂質: 8            塩分相当量: 4	エネルギー: 667    蛋白質: 19 脂質: 21           塩分相当量: 3	エネルギー: 524    蛋白質: 23 脂質: 9            塩分相当量: 2
8月13日(金)	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 和菓子【和風プリン】 	ごはん 赤魚の粕漬焼 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(土)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【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 清汁 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 金平ごぼう 【里芋のごま煮・里芋の煮物】 チンゲン菜のポン酢和え 金時芋【たくあんペースト】
	エネルギー: 501    蛋白質: 16 脂質: 9            塩分相当量: 3	エネルギー: 605    蛋白質: 24 脂質: 15           塩分相当量: 4	エネルギー: 591    蛋白質: 24 脂質: 13           塩分相当量: 2
8月15日(日) 	あんパン オニオンスープ オムレツ コーヒーゼリー 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 葛ゼリー	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】 めかぶ佃煮
	エネルギー: 544    蛋白質: 19 脂質: 13           塩分相当量: 2	エネルギー: 517    蛋白質: 27 脂質: 8            塩分相当量: 4	エネルギー: 623    蛋白質: 20 脂質: 20           塩分相当量: 2
8月16日(月)	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 わかめの磯漬 【ポテトサラダ・ごはんソース】 牛乳	ごはん 鯖の照焼 白菜のスープ煮 もずくの酢の物【とろろ芋】 ココアプリン	ごはん 肉豆腐 なすの煮物 大根サラダ うめびしお 
	エネルギー: 510    蛋白質: 14 脂質: 5            塩分相当量: 3	エネルギー: 580    蛋白質: 19 脂質: 15           塩分相当量: 2	エネルギー: 585    蛋白質: 20 脂質: 15           塩分相当量: 3
8月17日(火)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しその実わかめ【卵ロール】 牛乳	牛丼 清汁 ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト 	ごはん 鮭の南部焼【鮭の照焼】 さつま芋のレモン煮 ほうれん草の和え物 かつおみそ
	エネルギー: 534    蛋白質: 18 脂質: 10           塩分相当量: 4	エネルギー: 611    蛋白質: 25 脂質: 16           塩分相当量: 2	エネルギー: 574    蛋白質: 24 脂質: 8            塩分相当量: 2
8月18日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 山川漬【りんご缶・りんごゼリー】 牛乳	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 カリフラワーの中華煮 胡瓜サラダ オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん ミートローフ 長芋の煮物 冷奴 しそ昆布【のり佃】 
	エネルギー: 577    蛋白質: 22 脂質: 13           塩分相当量: 3	エネルギー: 486    蛋白質: 18 脂質: 8            塩分相当量: 2	エネルギー: 623    蛋白質: 23 脂質: 16           塩分相当量: 3

\* 【 】 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。