

メニュー

8月19日(木) ～ 8月25日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月19日(木) 	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 昆布ちりめん【アセロラゼリー】 牛乳	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 クリーム煮 焼き茄子 メロン【メロンゼリー】	ごはん 白身魚のピカタ マカロニソテー キャベツサラダ 黒豆【和風プリン】 
	エネルギー: 476 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 583 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 1	エネルギー: 646 蛋白質: 29 脂質: 19 塩分相当量: 1
8月20日(金)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【大根の煮物】 甘口たらこ【甘夏缶】 牛乳 	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ うの花炒り【茄子の煮物】 もずくの酢の物【冷奴】 フルーチェ	ごはん 牛肉の甘辛煮 ビーフンソテー 胡瓜の利休和え 金時豆【ごはんソース】
	エネルギー: 526 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 556 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 608 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2
8月21日(土)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん 鯖の味噌煮 清汁 胡瓜の土佐和え プリン 	ごはん 豚肉の甘酢あんがらめ ポテトの煮物 ブロッコリーのピーナツ和え うめびしお
	エネルギー: 510 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 608 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 553 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 3
8月22日(日)	チーズパン 中華スープ コールスローサラダ はちみつレモンゼリー 牛乳	ごはん 鮭の塩焼 南瓜の煮物 卵豆腐 ヨーグルト	ごはん ビーフシチュー ふきの煮物【冬瓜の煮物】 人参のナムル ゆずみそ 
	エネルギー: 436 蛋白質: 15 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 633 蛋白質: 33 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 616 蛋白質: 16 脂質: 16 塩分相当量: 3
8月23日(月) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 ふりかけ【しその実ペースト】 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 サラダ ビワ缶【パインゼリー】	ごはん 白身魚の香草焼【カレイのパン粉焼】 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】 のり佃
	エネルギー: 539 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 594 蛋白質: 16 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 546 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 2
8月24日(火)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳	ごはん 白身魚の梅風味焼 里芋の煮物 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 バナナ【バナナムース】	ごはん 鶏肉の親子煮 にんにくの芽炒め【キャベツソテー】 焼き茄子 めかぶ佃煮
	エネルギー: 533 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 578 蛋白質: 23 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 565 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 2
8月25日(水) 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 わかめの磯漬【白桃缶・ももゼリー】 牛乳	冷やし中華 おむすび いんげんのかか炒め ぶどうゼリー 	ごはん 豚肉の生姜焼 さつま芋の煮物 キャベツサラダ しそわかめ【たくあんペースト】 
	エネルギー: 588 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 513 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 5	エネルギー: 596 蛋白質: 21 脂質: 15 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。