

メ ニ ュ ー

8月26日(木) ~ 9月1日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月26日(木) 	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【チンゲン菜の煮物】 しその実漬【ふりかけ・のり佃】 牛乳	ごはん 鶏肉の照焼 カリフラワーの華風煮 胡瓜の酢の物 キウイ【パインゼリー】	ごはん ぶりのおろし煮 茄子の煮物 パンプキンサラダ うめびしお 
	エネルギー: 472 蛋白質: 14 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 571 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 652 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量: 4
8月27日(金)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 刻み高菜【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳	ごはん エビカツ 大根の塩煮 キャベツの和え物 マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん 鶏肉のカレー焼 白菜のしそ炒め 胡瓜の和え物 金時豆【ごはんソース】
	エネルギー: 519 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 614 蛋白質: 16 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 574 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2
8月28日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【冬瓜の煮物】 卵ロール 牛乳	ごはん ポークチャップ かき卵汁 ブロccoliのサラダ ババロア 	ごはん さわらの酢醤油煮【たらの酢醤油煮】 煮しめ【小松菜の煮物】 梅とろろ たいみそ
	エネルギー: 538 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 610 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 543 蛋白質: 21 脂質: 7 塩分相当量: 2
8月29日(日) 	パン・オショコラ オニオンコンソメスープ オムレツ コーヒーゼリー 牛乳	ごはん 肉団子のスープ煮 長芋の煮物 ところてんの酢醤油かけ ふりかけ【かつおみそ】	ごはん サーモンステーキ 大豆の煮物 胡瓜の磯辺和え うめびしお
	エネルギー: 600 蛋白質: 20 脂質: 30 塩分相当量: 2	エネルギー: 531 蛋白質: 15 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 557 蛋白質: 29 脂質: 11 塩分相当量: 3
8月30日(月) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 めかぶ佃煮 牛乳	ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 春雨のたらこ炒め シーザーサラダ【トマトサラダ】 甘夏缶【パインゼリー】	ごはん 鯖の朝鮮焼 もやしとにらのかか炒め ごぼうサラダ【ポテトサラダ】 昆布ちりめん【たくあんペースト】
	エネルギー: 527 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 564 蛋白質: 19 脂質: 17 塩分相当量: 1	エネルギー: 588 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 3
8月31日(火)	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮浸し しその実わかめ【のり佃】 牛乳	瓦そば いなり寿司 ほうれん草の和え物 クレープ【オレンジゼリー】	ごはん 白身魚のねぎみそ焼 【カレイの味噌焼】 南瓜のクリーム煮 胡瓜の酢の物 福神漬【びわ缶・りんごゼリー】
	エネルギー: 525 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 620 蛋白質: 23 脂質: 22 塩分相当量: 3	エネルギー: 538 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 2
9月1日(水) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 甘口たらこ【白桃缶・ごはんソース】 牛乳	赤飯 穴子のかば焼【白身魚の蒲焼】 清汁 レタスのゆずしょうゆ和え 【胡瓜のゆずしょうゆ和え】 ラフランスケーキ【洋梨ゼリー】	ごはん 鶏肉の山賊焼 大根の炒め煮 卵豆腐 しその実わかめ【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: 498 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 653 蛋白質: 25 脂質: 20 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。