

メ ニ ュ ー

8月11日(木) ~ 8月17日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月11日(木) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 しそわかめ【ブルーベリーゼリー】 牛乳 エネルギー: 528 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	ごはん さばの塩焼 南瓜の煮物 レタスサラダ【ブロッコリーサラダ】 プリン エネルギー: 651 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 2	ごはん 肉団子のスープ煮 ピーマンソテー 胡瓜の香り和え うめびしお  エネルギー: 522 蛋白質: 13 脂質: 12 塩分相当量: 3
8月12日(金)	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 エネルギー: 521 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 4	カレーライス 中華スープ キャベツサラダ マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 631 蛋白質: 17 脂質: 18 塩分相当量: 4	ごはん サーモンステーキ 切干大根の炒め煮 胡瓜サラダ 金時豆【和風プリン】 エネルギー: 545 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 2
8月13日(土)	麦ごはん 味噌汁 しらたき炒め煮【チンゲン菜の煮物】 のり佃 牛乳 エネルギー: 506 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	とろろそば いなり寿司 大豆の煮物 和菓子【和風プリン】  エネルギー: 615 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 4	ごはん 赤魚の粕漬焼 いんげんソテー おくらの酢の物【卵豆腐】 ヨーグルト エネルギー: 560 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 3
8月14日(日)	チーズパン オニオンスープ オムレツ コーヒーゼリー 牛乳  エネルギー: 473 蛋白質: 19 脂質: 17 塩分相当量: 2	たきこみ御飯 鶏肉の柚子胡椒焼【鶏肉の照焼】 清汁 モロヘイヤのお浸し【トマトサラダ】 葛ゼリー エネルギー: 597 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 4	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼 金平ごぼう【里芋のごま煮】 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: 603 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 2
8月15日(月) 	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 エネルギー: 501 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 3	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 まんじゅう【葛ゼリー】 エネルギー: 560 蛋白質: 28 脂質: 8 塩分相当量: 4	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】 昆布佃煮 エネルギー: 623 蛋白質: 20 脂質: 20 塩分相当量: 2
8月16日(火)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 わかめの磯漬【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 552 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	ごはん 鯖の朝鮮焼【鯖の照焼】 白菜のスープ煮 大根サラダ ココアプリン エネルギー: 587 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 2	ごはん 肉豆腐 なすの炒め煮 ところてんの酢醤油かけ うめびしお エネルギー: 575 蛋白質: 19 脂質: 15 塩分相当量: 3
8月17日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚卵焼 山川漬【りんご缶・りんごゼリー】 牛乳 エネルギー: 577 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 清汁 キャベツサラダ オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 476 蛋白質: 18 脂質: 6 塩分相当量: 3	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: 632 蛋白質: 23 脂質: 17 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。