

メ ニ ュ ー

8月18日(木) ~ 8月24日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月18日(木) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【ポテトの煮物】 甘口たらこ【甘夏缶・パインゼリー】 牛乳	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ うの花炒り【高野豆腐の煮物】 もずくの酢の物【卵豆腐】 フルーチェ【いちごムース】	ごはん 牛肉の甘辛煮 ビーフンソテー 胡瓜の利休和え うぐいす豆【ごはんソース】
	エネルギー: 524 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: 610 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2
8月19日(金)	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 ブロッコリーのクリーム煮 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 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 黒豆【和風プリン】
	エネルギー: 494 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 576 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 646 蛋白質: 29 脂質: 19 塩分相当量: 1
8月20日(土) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 卵ロール 牛乳	ごはん 赤魚の味噌煮 ピーマンのソテー 胡瓜の土佐和え ババロア	ごはん 豚肉の甘酢あんがらめ さつま芋の煮物 ブロッコリーのピーナツ和え のり佃
	エネルギー: 502 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 601 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 582 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 2
8月21日(日) 	オレンジデニッシュ 中華スープ コールスローサラダ りんごゼリー 牛乳	ごはん 鮭の塩焼 大根の塩煮 卵豆腐 ふりかけ【昆布佃煮】	ごはん ビーフシチュー 小松菜ソテー 白菜の中華和え しその実わかめ【ゆずみそ】
	エネルギー: 531 蛋白質: 15 脂質: 26 塩分相当量: 2	エネルギー: 540 蛋白質: 28 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 621 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 4
8月22日(月)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそわかめ【マンゴーゼリー】 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 トマトサラダ ビワ缶【パインゼリー】	ごはん 白身魚香草焼【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】 金時芋【ごはんソース】
	エネルギー: 541 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 595 蛋白質: 16 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 561 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 2
8月23日(火)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 わかめの磯漬【白桃缶・桃ゼリー】 牛乳	冷やし中華 おむすび いんげんのかか炒め すいか【アセロラゼリー】	ごはん 豚肉の生姜焼 さつま芋の煮物 キャベツサラダ 黒豆【たくあんペースト】
	エネルギー: 590 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 462 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 630 蛋白質: 29 脂質: 18 塩分相当量: 2
8月24日(水) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 卵ロール 牛乳	ごはん 白身魚の梅風味焼 にんにくの芽炒め【キャベツソテー】 ブロッコリーサラダ 杏仁ゼリー	ごはん 青椒牛肉絲(チンジャオロース) 里芋の煮物 焼き茄子 めかぶ佃煮
	エネルギー: 527 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 596 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 581 蛋白質: 19 脂質: 14 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。