

# メ ニ ュ ー

8月4日(木) ~ 8月10日(水)

|   | 朝 食   | 昼 食   | 夕 食  |
|---|---|---|--|
| 8月4日(木)<br>    | 麦ごはん<br>味噌汁<br>厚焼卵<br>菜公【のり佃】<br>牛乳<br>        | ちらし寿司<br>鶏肉の柚庵焼<br>清汁<br>ブロッコリーのくるみ和え<br>コーヒーゼリー                        | ごはん<br>赤魚の煮付<br>肉じゃが<br>胡瓜サラダ<br>しそわかめ【しその実ペースト】<br>                          |
|   | エネルギー: 535 蛋白質: 20<br>脂質: 11 塩分相当量: 3   | エネルギー: 692 蛋白質: 29<br>脂質: 22 塩分相当量: 4                                   | エネルギー: 502 蛋白質: 21<br>脂質: 7 塩分相当量: 2   |
| 8月5日(金)   | 麦ごはん<br>味噌汁<br>ちくわの金平【チゲン菜の煮物】<br>しば漬【洋梨缶・うめびしお】<br>牛乳  | ごはん<br>牛肉ときのこのバター醤油炒め<br>長芋の煮物<br>胡瓜の酢の物<br>ティラミス【チョコプリン】               | ごはん<br>鮭の石狩煮<br>マカロニソテー<br>ほうれん草の和え物<br>甘夏缶【パインゼリー】  |
|   | エネルギー: 504 蛋白質: 16<br>脂質: 8 塩分相当量: 4  | エネルギー: 651 蛋白質: 23<br>脂質: 21 塩分相当量: 2                                   | エネルギー: 544 蛋白質: 23<br>脂質: 8 塩分相当量: 3   |
| 8月6日(土)   | 麦ごはん<br>味噌汁<br>ひじきの炒め煮<br>卵ロール<br>牛乳  | ごはん<br>豚肉と生揚げの味噌炒め<br>【豚肉と豆腐の味噌炒め】<br>煮しめ【茄子の煮物】<br>コールスローサラダ<br>パンナコッタ | ごはん<br>赤魚の梅風味焼<br>冬瓜のスープ煮<br>モロヘイヤのお浸し【トマトサラダ】<br>金時豆【ごはんソース】  |
|   | エネルギー: 524 蛋白質: 16<br>脂質: 9 塩分相当量: 3  | エネルギー: 635 蛋白質: 22<br>脂質: 15 塩分相当量: 3                                   | エネルギー: 528 蛋白質: 22<br>脂質: 8 塩分相当量: 3   |
| 8月7日(日)<br>  | クロワッサン<br>春雨スープ<br>オムレツ<br>アセロラゼリー<br>牛乳<br> | ごはん<br>鯖の照焼<br>キャベツの中華炒め<br>もずくの酢の物【卵豆腐】<br>金時芋【和風プリン】                  | ごはん<br>八宝菜<br>うの花炒り【切干大根の煮物】<br>胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】<br>めかぶ佃煮  |
|   | エネルギー: 568 蛋白質: 18<br>脂質: 26 塩分相当量: 3   | エネルギー: 580 蛋白質: 20<br>脂質: 15 塩分相当量: 3                                   | エネルギー: 576 蛋白質: 15<br>脂質: 19 塩分相当量: 3  |
| 8月8日(月)   | 麦ごはん<br>味噌汁<br>いんげんの甘辛煮<br>味付のり【のり佃】<br>牛乳  | ごはん<br>シューマイの甘酢あんがらめ<br>かき卵汁<br>焼き茄子<br>オレンジ【オレンジゼリー】                   | ごはん<br>白身魚のトマトソースかけ<br>チンゲン菜ソテー<br>パンプキンサラダ<br>野沢菜ちりめん<br>【びわ缶・マンゴーゼリー】<br> |
|   | エネルギー: 510 蛋白質: 16<br>脂質: 5 塩分相当量: 3  | エネルギー: 578 蛋白質: 18<br>脂質: 13 塩分相当量: 4                                   | エネルギー: 597 蛋白質: 22<br>脂質: 19 塩分相当量: 2  |
| 8月9日(火)   | 麦ごはん<br>味噌汁<br>厚焼卵<br>べったら漬<br>【ふりかけ・たくあんペースト】<br>牛乳  | ごはん<br>白身魚のごま焼【赤魚の照焼】<br>えのきの金平【小松菜ソテー】<br>ひじきサラダ【胡瓜サラダ】<br>バナナ【バナナムース】 | ごはん<br>コロッケ<br>にんにくの芽炒め【ほうれん草ソテー】<br>シーザーサラダ【カリフラワーサラダ】<br>しそ昆布<br>【ちりめん昆布・ごはんソース】   |
|   | エネルギー: 543 蛋白質: 20<br>脂質: 11 塩分相当量: 3   | エネルギー: 513 蛋白質: 22<br>脂質: 6 塩分相当量: 3                                    | エネルギー: 626 蛋白質: 12<br>脂質: 21 塩分相当量: 3  |
| 8月10日(水)<br> | 麦ごはん<br>味噌汁<br>がんもの煮物<br>しその実わかめ【卵ロール】<br>牛乳  | 牛丼<br>清汁<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツヨーグルト                                      | ごはん<br>鮭のゆかり焼<br>さつま芋のレモン煮<br>白菜の和え物<br>かつおみそ<br>                           |
|   | エネルギー: 534 蛋白質: 18<br>脂質: 10 塩分相当量: 4   | エネルギー: 603 蛋白質: 25<br>脂質: 16 塩分相当量: 2                                   | エネルギー: 571 蛋白質: 24<br>脂質: 8 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。