

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