

メ ニ ュ ー

8月10日(木) ~ 8月16日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月10日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しその実わかめ【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 536 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	牛丼 清汁 ブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト エネルギー: 598 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 2	ごはん 鮭のゆかり焼 さつま芋のレモン煮 白菜の和え物 ゆずみそ  エネルギー: 575 蛋白質: 24 脂質: 7 塩分相当量: 2
8月11日(金) 山の日 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 しそわかめ 牛乳 エネルギー: 531 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 2	ごはん 鮭の塩焼 けんちょう レタスサラダ【トマトサラダ】 カットもも【ももゼリー】 エネルギー: 560 蛋白質: 24 脂質: 11 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 黒豆【のり佃】 エネルギー: 621 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 3
8月12日(土)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【茄子の煮物】 さや香【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 479 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	ごはん 赤魚の朝鮮焼【赤魚の照焼】 ポテトのスープ煮 大根サラダ いちごムース  エネルギー: 667 蛋白質: 22 脂質: 22 塩分相当量: 2	ごはん 肉豆腐 もやしわか炒め【キャベツわか煮】 ところてんの酢醤油かけ うめびしお エネルギー: 555 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2
8月13日(日) 	チーズパン オニオンスープ たまごサラダ チョコプリン 牛乳 エネルギー: 493 蛋白質: 19 脂質: 22 塩分相当量: 2	たきこみ御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 清汁 梅とろろ 葛ゼリー エネルギー: 616 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 4	ごはん カラスカレイの味噌マヨネーズ焼 金平ごぼう【長芋の煮物】 おくらの酢の物【胡瓜の酢の物】 金時芋【たくあんペースト】 エネルギー: 582 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 2
8月14日(月) 	麦ごはん 味噌汁 里芋の煮物 のり佃 牛乳 エネルギー: 500 蛋白質: 18 脂質: 5 塩分相当量: 3	とろろそば いなり寿司 大豆の煮物 水まんじゅう【和風プリン】 エネルギー: 616 蛋白質: 28 脂質: 16 塩分相当量: 3	ごはん 赤魚の粕漬焼 いんげんの炒め物 卵豆腐 ヨーグルト  エネルギー: 580 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 3
8月15日(火)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【ひじきの煮物】 胡ちゃん漬【ふりかけ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 503 蛋白質: 19 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: 559 蛋白質: 30 脂質: 8 塩分相当量: 4	ごはん 牛肉のトマトソース煮 ビーフソテー 焼きなす 昆布佃煮 エネルギー: 641 蛋白質: 19 脂質: 22 塩分相当量: 2
8月16日(水) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 菊水漬【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳 エネルギー: 533 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 3	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: 582 蛋白質: 18 脂質: 12 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: 561 蛋白質: 27 脂質: 11 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。