

メ ニ ュ ー

8月17日(木) ~ 8月23日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月17日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 菜公【うめびしお】 牛乳	ごはん 穴子の蒲焼 清汁 ブロッコリーのサラダ オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん ミートローフ さつまいもの煮物 冷奴 しそ昆布【のり佃】 
	エネルギー: 541 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量:3	エネルギー: 508 蛋白質: 19 脂質: 13 塩分相当量:2	エネルギー: 664 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量:3
8月18日(金)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【青りんごゼリー】 牛乳	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ 蓮根の甘辛炒め【チゲン菜の煮物】 もずく酢の物【卵豆腐】 しその実わかめ 【しそわかめ・めかぶ佃煮】	ごはん 牛肉の甘辛煮 野菜ソテー 胡瓜の利休和え うぐいす豆【ごはんソース】
	エネルギー: 521 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量:3	エネルギー: 578 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量:3	エネルギー: 592 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量:2
8月19日(土)	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 昆布ちりめん【しその実ペースト】 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 大根サラダ ももゼリー 	ごはん 鮭のピカタ マカロニソテー レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 496 蛋白質: 17 脂質: 5 塩分相当量:2	エネルギー: 605 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量:2	エネルギー: 592 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量:2
8月20日(日) 	バターパン 中華スープ コールスローサラダ ももゼリー 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 大根の塩煮 卵豆腐 ふりかけ【のり佃】	ごはん ビーフシチュー 小松菜ソテー 焼き茄子 うめびしお
	エネルギー: 507 蛋白質: 14 脂質: 24 塩分相当量:2	エネルギー: 559 蛋白質: 28 脂質: 17 塩分相当量:2	エネルギー: 604 蛋白質: 17 脂質: 18 塩分相当量:4
8月21日(月)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそわかめ【ポテトサラダ】 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 甘夏缶【パインゼリー】	ごはん 白身魚の香草焼【カレイのパン粉焼】 春雨の炒め物 レタスレモン醤油和え 【カリフラワーのレモン醤油和え】 ゆずみそ
	エネルギー: 542 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量:2	エネルギー: 616 蛋白質: 16 脂質: 18 塩分相当量:3	エネルギー: 540 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量:2
8月22日(火)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 わかめの磯漬 【びわ缶・マンゴーゼリー】 牛乳	冷やし中華 おにぎり ひじきの炒め煮 フルーチェ【いちごムース】	ごはん 豚肉の生姜焼き 冬瓜のスープ煮 白菜の即席漬 黒豆【葛ゼリー】 
	エネルギー: 569 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量:2	エネルギー: 548 蛋白質: 19 脂質: 11 塩分相当量:6	エネルギー: 603 蛋白質: 27 脂質: 14 塩分相当量:2
8月23日(水) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー ふりかけ【ポテトサラダ】 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】 ブロッコリーのサラダ すいか【アセロラゼリー】	ごはん 青椒牛肉絲(チンジャオロース) 里芋の煮物 大根なます しそ昆布佃煮
	エネルギー: 499 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量:2	エネルギー: 598 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量:2	エネルギー: 579 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。