

メ ニ ュ ー

8月24日(木) ~ 8月30日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月24日(木) 	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【チンゲン菜の煮物】 しその実漬 【昆布ちりめん・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 501 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 2	ごはん 鶏肉の照焼 かき卵汁 胡瓜の酢の物 フルーツ杏仁プリン  エネルギー: 585 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 3	ごはん ダルマダイのおろし煮 カリフラワーの華風煮 パンプキンサラダ ゆずみそ エネルギー: 609 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2
8月25日(金) 	麦ごはん 味噌汁 茄子のそぼろ煮 味付のり【のり佃】 牛乳 エネルギー: 517 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 2	ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 春雨のたらこ炒め シーザーサラダ【トマトサラダ】 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 620 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 2	ごはん 鯖の照焼 もやしわか炒め【切干大根炒め煮】 ごぼうサラダ【胡瓜サラダ】 しそわかめ【たくあんペースト】 エネルギー: 585 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 2
8月26日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【冬瓜の煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 494 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 4	ごはん チキンチャップ 南瓜の煮物 大根サラダ ヨーグルト  エネルギー: 667 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量: 2	ごはん 鯖の酢醤油煮【カレイの酢醤油煮】 ピーマンソテー とろろ芋 たいみそ エネルギー: 529 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3
8月27日(日) 	クロワッサン オニオンコンソメスープ オムレツ スウィーティーゼリー 牛乳 エネルギー: 562 蛋白質: 18 脂質: 26 塩分相当量: 2	ごはん 鮭のチーズ焼 野菜ソテー ところてんの酢醤油かけ めかぶ佃煮 エネルギー: 503 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 2	ごはん マーボー豆腐  長芋の煮物 モロヘイヤ和え物【キャベツ和え物】 ふりかけ【ごはんソース】 エネルギー: 621 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 3
8月28日(月) 	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮浸し しそわかめ【のり佃】 牛乳 エネルギー: 494 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 2	ごはん ふくさ焼き けんちょう カリフラワーの甘酢和え ティラミス【チョコムース】 エネルギー: 646 蛋白質: 25 脂質: 20 塩分相当量: 2	ごはん 白身魚の梅あんかけ マカロニソテー 胡瓜の利休和え みかん缶【みかんゼリー】 エネルギー: 558 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 4
8月29日(火)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 うめびしお 牛乳 エネルギー: 527 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	ごはん エビカツ  清汁 白菜の和え物 マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 604 蛋白質: 16 脂質: 17 塩分相当量: 2	ごはん 牛肉のおろし煮 筍の中華炒め【チンゲン菜中華炒め】 レタスサラダ【胡瓜サラダ】 ふりかけ【ごはんソース】 エネルギー: 570 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 2
8月30日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 菜公【パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 541 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉の甘酢あんがらめ 茄子の炒め煮 胡瓜の土佐和え ゆずゼリー【みかんゼリー】 エネルギー: 643 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 2	ごはん 白身魚の味噌煮 ふきの煮物【大根の煮物】 ブロッコリーのピーナツ和え のり佃 エネルギー: 504 蛋白質: 22 脂質: 8 塩分相当量: 3

* 【 】 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。