

# メ ニ ュ ー

8月3日(木) ~ 8月9日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月3日(木) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 福神漬【うめびしお】 牛乳	ごはん ポークチャップ 冬瓜の煮物 胡瓜の磯辺和え ヨーグルト	ごはん 白身魚の野菜あんかけ さつまいもの煮物 レタスサラダ【トマトサラダ】 しそ昆布【白桃缶・ごはんソース】
	エネルギー: 509    蛋白質: 18 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 562    蛋白質: 24 脂質: 13    塩分相当量: 2	エネルギー: 609    蛋白質: 22 脂質: 13    塩分相当量: 3
8月4日(金)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 菜公【しそ昆布佃煮】 牛乳	ごはん 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 甘口たらこ【梅ゼリー】
	エネルギー: 535    蛋白質: 20 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 607    蛋白質: 23 脂質: 18    塩分相当量: 2	エネルギー: 533    蛋白質: 27 脂質: 8    塩分相当量: 3
8月5日(土)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 ふりかけ【マンゴーゼリー】 牛乳	ごはん 豚肉のしそ炒め 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 チンゲン菜のスープ煮 モロヘイヤのお浸し【カフラワーサラダ】 金時豆【ごはんソース】
	エネルギー: 500    蛋白質: 18 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 661    蛋白質: 26 脂質: 16    塩分相当量: 2	エネルギー: 537    蛋白質: 25 脂質: 8    塩分相当量: 3
8月6日(日) 	オレンジデニッシュ 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】 オクラの和え物【胡瓜の和え物】 めかぶ佃煮
	エネルギー: 554    蛋白質: 18 脂質: 26    塩分相当量: 3	エネルギー: 581    蛋白質: 20 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 576    蛋白質: 16 脂質: 19    塩分相当量: 2
8月7日(月)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【小松菜の煮物】 菊水漬【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 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: 520    蛋白質: 20 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 631    蛋白質: 25 脂質: 18    塩分相当量: 2	エネルギー: 545    蛋白質: 25 脂質: 8    塩分相当量: 3
8月8日(火)	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 キャベツの利久あえ 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 大根の塩煮 冷奴 ちりめん山椒 【びわ缶・りんごゼリー】
	エネルギー: 512    蛋白質: 19 脂質: 5    塩分相当量: 2	エネルギー: 610    蛋白質: 22 脂質: 16    塩分相当量: 4	エネルギー: 551    蛋白質: 25 脂質: 15    塩分相当量: 2
8月9日(水) 	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【白身魚の照焼】 えのきの金平【白菜の炒め物】 ひじきサラダ マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん 鶏肉のカレー焼 にんにくの芽炒め【ほうれん草ソテー】 シーザーサラダ【カフラワーサラダ】 しそ昆布 【ちりめん昆布・ごはんソース】
	エネルギー: 544    蛋白質: 22 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 555    蛋白質: 26 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 608    蛋白質: 22 脂質: 21    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。