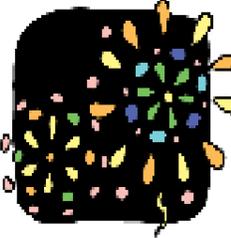


メ ニ ュ ー

8月1日(木) ~ 8月7日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月1日(木) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 山川漬【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 556kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 3.1g	赤飯 ブリの生姜焼 かき玉汁 ブロッコリーサラダ 桃ムースケーキ 【ブルーベリーゼリー】 エネルギー: 605kcal 蛋白質: 28.6g 脂質: 20.1g 塩分相当量: 3.2g	ごはん シューマイの酢醤油かけ カリフラワーの華風煮 もやし甘酢和え【白菜甘酢和え】 たくあん漬 【りんご缶・たくあんペースト】 エネルギー: 556kcal 蛋白質: 17.8g 脂質: 13.1g 塩分相当量: 2.9g
8月2日(金)	麦ごはん 味噌汁 茄子の煮物 わかめ磯漬【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 592kcal 蛋白質: 16.6g 脂質: 10.6g 塩分相当量: 2.2g	ごはん 豚肉のしそ炒め 信田巻 胡瓜の酢味噌和え まんじゅう【葛ゼリー】 エネルギー: 599kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 2.0g	ごはん カスカレイのムニエル ほうれん草のソテー キャベツサラダ ふりかけ【ゆずみそ】  エネルギー: 525kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 11.7g 塩分相当量: 2.1g
8月3日(土)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 菜公【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 579kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 16.1g 塩分相当量: 2.9g	ごはん 鶏肉の柚庵焼 清汁 白菜の磯辺和え コーヒーゼリー  エネルギー: 592kcal 蛋白質: 22.7g 脂質: 16.2g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 赤魚の煮付 肉じゃが レタスサラダ【トマトサラダ】 甘口たらこ【みかんゼリー】 エネルギー: 542kcal 蛋白質: 28.4g 脂質: 8.7g 塩分相当量: 3.2g
8月4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  エネルギー: 498kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 22.9g 塩分相当量: 2.6g	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】 ビワ缶【マンゴーゼリー】 エネルギー: 538kcal 蛋白質: 19.6g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 八宝菜 うの花炒り【切干大根の煮物】 パンプキンサラダ しそ昆布佃煮 エネルギー: 684kcal 蛋白質: 16.8g 脂質: 26.7g 塩分相当量: 2.2g
8月5日(月)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【小松菜の煮物】 菊水漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 551kcal 蛋白質: 17.2g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 3.5g	ごはん 牛肉ときのこのバター醤油炒め 彩り大豆スープ 胡瓜の酢の物 ミルクゼリー エネルギー: 618kcal 蛋白質: 25.3g 脂質: 18.8g 塩分相当量: 2.0g	ごはん 鮭のピカタ 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: 540kcal 蛋白質: 25.0g 脂質: 10.6g 塩分相当量: 1.6g
8月6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 エネルギー: 541kcal 蛋白質: 16.5g 脂質: 9.5g 塩分相当量: 2.0g	ごはん 鶏肉の甘酢あんがらめ 長芋の煮物 キャベツのくるみ和え オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 627kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 16.6g 塩分相当量: 2.4g	ごはん カレイの味噌マヨネーズ焼 大根の塩煮 冷奴 野沢菜ちりめん 【洋梨缶・りんごゼリー】  エネルギー: 543kcal 蛋白質: 24.1g 脂質: 16.5g 塩分相当量: 2.2g
8月7日(水) 	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【里芋の煮物】 べつたら漬 【ふりかけ・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 521kcal 蛋白質: 15.1g 脂質: 11.2g 塩分相当量: 2.7g	ごはん 白身魚のごま焼【赤魚の照焼】 白菜のしそ炒め ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 ティラミス【コーヒーゼリー】 エネルギー: 606kcal 蛋白質: 25.6g 脂質: 17.5g 塩分相当量: 2.7g	ごはん 豚肉のカレー焼 金平ごぼう【チンゲン菜の炒め物】 シーザーサラダ しそ昆布 【ちりめん昆布・ごはんソース】 エネルギー: 579kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 16.2g 塩分相当量: 2.6g

* 【 】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。