

メ ニ ュ ー

8月22日(木) ~ 8月28日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月22日(木) 	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【茄子の煮物】 しその実漬 【昆布ちりめん・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 513kcal 蛋白質: 15.0g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 鶏肉の照焼 かき卵汁 白菜の酢の物 フルーツ杏仁ゼリー 【杏仁豆腐】 エネルギー: 576kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 2.7g	ごはん ダルダイおろし煮【赤魚おろし煮】 カリフラワーの華風煮 パンプキンサラダ たいみそ  エネルギー: 625kcal 蛋白質: 25.5g 脂質: 17.0g 塩分相当量: 1.9g
8月23日(金) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 547kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 4.3g	ごはん 中華風卵焼き さつま芋のレモン煮 胡瓜サラダ オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 634kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 16.1g 塩分相当量: 1.8g	ごはん 白身魚の柚子胡椒焼 野菜ソテー 菜の花ごま和え【菜の花和え物】 菊水漬【めかぶ佃煮】 エネルギー: 509kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 9.9g 塩分相当量: 3.0g
8月24日(土) 	麦ごはん 味噌汁 卵焼き ふりかけ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 572kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 魚の梅風味焼 チンゲン菜ソテー 大根のたらこ和え りんごゼリー  エネルギー: 585kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) 彩り大豆スープ 焼き茄子 しそ昆布佃煮 エネルギー: 553kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 1.7g
8月25日(日) 	胚芽ロール オニオンコンソメスープ 北海サラダ ももゼリー  牛乳 エネルギー: 616kcal 蛋白質: 17.8g 脂質: 30.7g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 肉団子のスープ煮 うの花炒り【ポテトの煮物】 おくらの和え物【おろし和え】 ロールケーキ【りんごゼリー】 エネルギー: 581kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 14.6g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 鮭のバター醤油かけ 小松菜の煮浸し コールスローサラダ 梅ちりめん【うめびしお】 エネルギー: 506kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 2.5g
8月26日(月) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【ひじきの煮物】 ゆず大根 【ふりかけ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 506kcal 蛋白質: 15.3g 脂質: 7.8g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 白身魚の西京焼 蓮根の甘辛炒め【大根の煮物】 冷奴 びわ缶【マンゴーゼリー】 エネルギー: 636kcal 蛋白質: 27.7g 脂質: 15.5g 塩分相当量: 2.1g	ごはん 鶏肉の酢醤油煮 キャベツのしそ炒め 胡瓜の甘酢和え しその実わかめ 【しそわかめ・すいかゼリー】  エネルギー: 553kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 13.4g 塩分相当量: 2.8g
8月27日(火) 	麦ごはん 味噌汁 里芋の煮物 しそ昆布【みかん缶・オレンジゼリー】 牛乳 エネルギー: 531kcal 蛋白質: 18.1g 脂質: 6.9g 塩分相当量: 3.0g	混ぜごはん 豚肉の山椒焼 清汁 大根なます 抹茶プリン  エネルギー: 554kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 2.9g	ごはん 白身魚のトマトソースかけ ビーフソテー レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 刻み高菜【のり佃】 エネルギー: 607kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 20.2g 塩分相当量: 2.3g
8月28日(水) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 しば漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 529kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 3.0g	ごはん エビカツ マーボー茄子 もずくの酢の物【冷奴】 マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 638kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 20.0g 塩分相当量: 2.0g	ごはん 牛肉のおろし煮 小松菜のソテー 胡瓜ナムル しその実漬【めかぶ佃煮】 エネルギー: 552kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 14.0g 塩分相当量: 2.0g

* 【 】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。