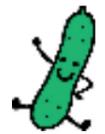


メ ニ ュ ー

8月29日(木) ~ 9月4日(水)

	朝 食 	昼 食	夕 食 
8月29日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 昆布ちりめん【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 542kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 鯖のごま焼【カレイの照焼】 南瓜のそぼろ煮 レタスサラダ【ブロッコリーサラダ】 キウイ【パインゼリー】 エネルギー: 579kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 2.0g	ごはん  お好み風卵焼き カリフラワーの中華煮 もやし甘酢和え【白菜甘酢和え】 すいかゼリー エネルギー: 600kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 16.4g 塩分相当量: 2.2g
8月30日(金)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそわかめ【しその実ペースト】 牛乳 エネルギー: 576kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 15.5g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 白身魚の梅肉ソースかけ 豚汁 胡瓜の和え物  フルーチェ エネルギー: 545kcal 蛋白質: 24.8g 脂質: 7.5g 塩分相当量: 3.1g	ごはん 鶏肉の照焼 たらこスパゲッティ キャベツのくるみ和え 甘夏缶【ゼリー】 エネルギー: 592kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 16.6g 塩分相当量: 2.0g
8月31日(土)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 546kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 赤魚の粕漬焼 切干大根の煮物 白菜の中華和え 柚子カットゼリー【みかんゼリー】 エネルギー: 588kcal 蛋白質: 24.5g 脂質: 6.7g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 牛肉と野菜の炒め物 長芋の煮物 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 菜【びわ缶・りんごゼリー】 エネルギー: 577kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 15.2g 塩分相当量: 2.4g
9月1日(日) 	クロワッサン 中華スープ たまごサラダ  ももゼリー ブレンドコーヒー エネルギー: 586kcal 蛋白質: 14.1g 脂質: 31.2g 塩分相当量: 2.8g	赤飯 豚肉の生姜焼 清汁 ブロッコリーサラダ ベリーケーキ【アセロラゼリー】 エネルギー: 624kcal 蛋白質: 29.8g 脂質: 20.7g 塩分相当量: 3.3g	ごはん  白身魚のカレームニエル 信田巻【豆腐の煮物】 胡瓜サラダ たいみそ エネルギー: 491kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 8.7g 塩分相当量: 2.4g
9月2日(月)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 山川漬【パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 572kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 3.1g	ごはん 鮭のクリームソースかけ ビーフンソテー ほうれん草のごま和え 【ほうれん草和え物】 キウイ【マスカットゼリー】 エネルギー: 578kcal 蛋白質: 24.6g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 1.9g	ごはん ミートローフ ピーマンのかか炒め 大根サラダ しそわかめ【しそ昆布佃煮】 エネルギー: 571kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 16.2g 塩分相当量: 2.1g
9月3日(火)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【白菜の煮物】 胡ちゃん漬【白桃缶・うめびしお】 牛乳 エネルギー: 538kcal 蛋白質: 15.4g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 3.1g	ごはん 魚の磯辺焼【白身魚の照焼】 ブロッコリーソテー レタスサラダ【トマトサラダ】 梨【洋梨ゼリー】  エネルギー: 533kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 14.2g 塩分相当量: 2.2g	ごはん かに玉風あんかけ なすのオイスターソース炒め ごぼうサラダ【ポテトサラダ】 甘口たらこ【葛ゼリー】 エネルギー: 604kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 16.3g 塩分相当量: 3.9g
9月4日(水) 	麦ごはん  味噌汁 野菜豆腐の煮物 べったら漬 【しそわかめ・しその実ペースト】 牛乳 エネルギー: 572kcal 蛋白質: 17.4g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 3.1g	ごはん 鶏肉の治部煮 大豆の煮物 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 609kcal 蛋白質: 27.8g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 3.7g	ごはん  鮭の香草焼 もやしとにらのかか炒め 【キャベツのかか煮】 しらすのおろし和え しそ昆布【のり佃】 エネルギー: 537kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 10.7g 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。