

# メ ニ ュ ー

8月8日(木) ~ 8月14日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月8日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しその実漬【うめびしお】 牛乳	ごはん 焼肉 清汁 ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト 	ごはん 白身魚のゆかり焼 さつま芋と切昆布の煮物 【さつま芋の煮物】 トマトサラダ ゆずみそ
	エネルギー: 541kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 13.6g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 589kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 17.1g 塩分相当量: 1.8g	エネルギー: 559kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 8.2g 塩分相当量: 2.5g
8月9日(金)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 しそわかめ 牛乳	ごはん 鮭の塩焼 けんちょう もやし甘酢和え【白菜甘酢和え】 スイカ【すいかゼリー】	ごはん ふくさ焼き ピーマンソテー 胡瓜の香り和え 金時豆【葛ゼリー】
	エネルギー: 572kcal 蛋白質: 17.1g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 560kcal 蛋白質: 27.1g 脂質: 10.2g 塩分相当量: 1.6g	エネルギー: 573kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 15.3g 塩分相当量: 2.5g
8月10日(土)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮 さや香【パンプキンサラダ】 牛乳	ごはん 白身魚のフライ ポテトのスープ煮 大根サラダ フルーチェ 	ごはん 肉豆腐 小松菜の炒め物 キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 ぶどう缶【ぶどうゼリー】
	エネルギー: 508kcal 蛋白質: 15.0g 脂質: 10.7g 塩分相当量: 3.2g	エネルギー: 613kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 582kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 15.9g 塩分相当量: 1.9g
8月11日(日) 山の日 	黒糖ロール オニオンスープ たまごサラダ チョコプリン 牛乳 	ごはん 鶏肉の柚庵焼 茄子のトマト煮 モロヘイヤの和え物 【ほうれん草の和え物】 マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん カラスカレイのムニエル 豆腐とえびの炒め物 胡瓜のおかか和え 金時芋【たいみそ】
	エネルギー: 571kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 25.9g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 591kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 17.5g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 531kcal 蛋白質: 26.1g 脂質: 10.2g 塩分相当量: 2.6g
8月12日(月) 振替休日	麦ごはん 味噌汁 いんげんのソテー しば漬【みかん缶・みかんゼリー】 牛乳	ごはん 中華風卵焼き 清汁 レタスサラダ【トマトサラダ】 キウイ【パインゼリー】	ごはん 白身魚の香味ソースかけ えのきの中華炒め 【ほうれん草中華炒め】 焼き茄子 のり佃
	エネルギー: 540kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 578kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 17.7g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 573kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 14.9g 塩分相当量: 2.3g
8月13日(火)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 わかめ磯漬【洋梨缶・梨ゼリー】 牛乳	たきこみ御飯 豚肉の山椒焼 もずくスープ 梅とろろ カット桃【桃ゼリー】 	ごはん 鮭のチーズ焼 白菜のしそ炒め ブロッコリーのピーナツ和え ゆず大根【ゆずみそ】
	エネルギー: 613kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 15.2g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 596kcal 蛋白質: 24.6g 脂質: 14.9g 塩分相当量: 3.1g	エネルギー: 486kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 8.8g 塩分相当量: 1.6g
8月14日(水) 	麦ごはん 味噌汁 里芋の煮物 しそ昆布佃煮 牛乳 	とろろそば いなり寿司 茶碗蒸し 水まんじゅう	ごはん 赤魚の粕漬焼 冬瓜の塩煮 盛り合わせサラダ【キャベツサラダ】 昆布ちりめん【しその実ペースト】 
	エネルギー: 537kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 10.0g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 592kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 16.9g 塩分相当量: 3.4g	エネルギー: 550kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 2.5g

\* 【 】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。