

メ ニ ュ ー

8月14日(木) ~ 8月20日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月14日(木) 	麦ごはん 味噌汁 里芋の煮物 味付のり 【ふりかけ・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 529kcal 蛋白質: 16.4g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 2.4g	とろろそば いなり寿司 茶碗蒸し 水まんじゅう【和風プリン】 エネルギー: 600kcal 蛋白質: 25.0g 脂質: 17.4g 塩分相当量: 3.4g	ごはん 赤魚の粕漬焼 カリフラワーの塩煮 盛り合わせサラダ【キャベツサラダ】 甘夏缶【パインゼリー】  エネルギー: 570kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 2.6g
8月15日(金) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそ昆布【パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 581kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 3.0g	ハヤシライス わかめスープ 春雨サラダ フルーチェ【ぶどうムース】 エネルギー: 620kcal 蛋白質: 16.4g 脂質: 19.2g 塩分相当量: 3.4g	ごはん 鮭のピカタ ふきの煮物【焼き茄子】 ほうれん草のごま和え 【ほうれん草の和え物】 菊水漬【ヒワ缶・マンゴーゼリー】 エネルギー: 495kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 7.6g 塩分相当量: 2.7g
8月16日(土)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 557kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 14.5g 塩分相当量: 2.6g	ごはん カラスカレイのバター醤油かけ 蓮根の甘辛炒め【ポテトの煮物】 レタスサラダ【ブロッコリーサラダ】 しその実わかめ 【しそわかめ・めかぶ佃煮】 エネルギー: 506kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 9.5g 塩分相当量: 3.2g	ごはん 豚肉の甘酢あんがらめ 大根の炒め煮 胡瓜の利休和え 黒豆【ゆずみそ】 エネルギー: 644kcal 蛋白質: 27.7g 脂質: 17.3g 塩分相当量: 2.0g
8月17日(日) 	パン2種 中華スープ コールスローサラダ プリン 牛乳 エネルギー: 543kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 22.0g 塩分相当量: 2.0g	ごはん 鯖の塩焼 信田巻 白菜の即席漬 金時芋【ごはんソース】  エネルギー: 572kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.4g	ごはん たらことチーズの卵焼き 長芋のそぼろ煮 カリフラワーの酢の物 めかぶ佃煮 エネルギー: 571kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 2.0g
8月18日(月)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 しそわかめ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 550kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 2.3g	ごはん シューマイの酢醤油かけ ほうれん草のソテー 胡瓜の梅肉和え バナナ【バナナムース】 エネルギー: 612kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 12.9g 塩分相当量: 2.9g	ごはん 鮭の香草焼 マーボー春雨 レタスレモン醤油和え 【カリフラワーのレモン醤油和え】 ゆずみそ エネルギー: 549kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 1.8g
8月19日(火)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 567kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 3.8g	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 清汁 ブロッコリーのサラダ キウイ【パインゼリー】 エネルギー: 512kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 3.8g	ごはん ミートローフ 茄子の煮物 冷奴 しそ昆布【しそ昆布佃煮】  エネルギー: 608kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 17.5g 塩分相当量: 2.7g
8月20日(水) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 わかめ磯漬【洋梨缶・梨ゼリー】 牛乳 エネルギー: 625kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 2.3g	冷やし中華 おにぎり 大豆の煮物 すいか【すいかゼリー】  エネルギー: 526kcal 蛋白質: 19.6g 脂質: 8.5g 塩分相当量: 5.2g	ごはん 豚肉の生姜焼 冬瓜のスープ煮 キャベツのくるみ和え みかん缶【みかんゼリー】 エネルギー: 550kcal 蛋白質: 19.6g 脂質: 13.9g 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。