

メ ニ ュ ー

8月21日(木) ~ 8月27日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月21日(木) 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【切干大根の煮物】 しその実漬 【昆布ちりめん・たくあんペースト】 牛乳	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 【マンゴーゼリー】	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: 531kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 579kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 617kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 17.0g 塩分相当量: 2.0g
8月22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	ごはん ふくさ焼 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】	ごはん 白身魚の柚子胡椒焼【たら照焼】 野菜ソテー 菜の花ごま和え【キャベツの和え物】 菊水漬【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 550kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 4.0g	エネルギー: 612kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 561kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 3.0g
8月23日(土)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 ふりかけ【ポテトサラダ】 牛乳	ごはん 赤魚の梅風味焼 チンゲン菜ソテー 大根のたらこ和え りんごゼリー 	ごはん 青椒牛肉絲(チンジャオロース) 彩り大豆スープ 焼き茄子 しそ昆布佃煮
	エネルギー: 583kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 583kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 554kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 2.0g
8月24日(日) 	胚芽ロール トマトコンソメスープ 北海サラダ【ブロッコリーサラダ】 ももゼリー 牛乳	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【いちごムース】	ごはん カレイのオーロラソースかけ 小松菜の煮浸し レタスサラダ【トマトサラダ】 梅ちりめん【うめびしお】
	エネルギー: 624kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 28.0g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 580kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 483kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 9.0g 塩分相当量: 3.0g
8月25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【パンプキンサラダ】 牛乳	ごはん 白身魚の西京焼 蓮根の甘辛炒め【大根の煮物】 卵豆腐 びわ缶【マンゴーゼリー】	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: 516kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 8.0g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 621kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 14.0g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 552kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 3.0g
8月26日(火) 	麦ごはん 味噌汁 里芋の煮物 しそ昆布【卵ロール】 牛乳	混ぜごはん 豚肉のラフテー風焼肉 人参しりしり もずくの酢の物【卵豆腐】 シークワーサーゼリー	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【のり佃煮】
	エネルギー: 517kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 6.0g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 720kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 31.0g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 490kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 9.0g 塩分相当量: 2.0g
8月27日(水) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー しば漬【うめびしお】 牛乳	ごはん エビカツ マーボー茄子 白菜の即席漬 マンゴー【マンゴーゼリー】 	ごはん 牛肉のおろし煮 小松菜のソテー 胡瓜ナムル【たくあんペースト】 しその実漬 【ふりかけ・たくあんペースト】
	エネルギー: 528kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 645kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 20.0g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 554kcal 蛋白質: 20.0g 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。