

# メ ニ ュ ー

8月28日(木) ~ 9月3日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月28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: 541kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 鯖のごま焼【カレイの照焼】 南瓜のそぼろ煮 胡瓜サラダ キウイ【パインゼリー】  エネルギー: 582kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 2.0g	ごはん お好み風卵焼き カリフラワーの華風煮 もやしの甘酢和え【白菜の甘酢和え】 グレープゼリー  エネルギー: 600kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 17.0g 塩分相当量: 2.0g
8月29日(金) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそわかめ【うめびしお】 牛乳  エネルギー: 576kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 2.0g	バターチキンカレーライス ワカメスープ 胡瓜サラダ すいか【すいかゼリー】  エネルギー: 637kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 22.0g 塩分相当量: 4.0g	ごはん 白身魚の梅肉ソースかけ 切干大根の煮物 キャベツのくるみ和え 甘夏缶【オレンジゼリー】  エネルギー: 502kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 5.0g 塩分相当量: 2.0g
8月30日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【いんげんの煮物】 ふりかけ【たくあんペースト】 牛乳  エネルギー: 526kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 赤魚の粕漬焼 ワンタンスープ 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: 593kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 6.0g 塩分相当量: 2.0g	ごはん 牛肉と野菜の炒め物 長芋の煮物 レタスサラダ【ブロッコリーサラダ】 菜公【ビワ缶・りんごゼリー】  エネルギー: 577kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 2.0g
8月31日(日) 	ブリオッシュロール 春雨スープ オムレツ アセロラゼリー 牛乳  エネルギー: 529kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 22.0g 塩分相当量: 2.0g	ごはん 鯖の照焼 キャベツの中華炒め もずくの酢の物【焼き茄子】 洋梨缶【ピーチゼリー】  エネルギー: 528kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 豚肉の味噌炒め ふきの煮物【冬瓜の煮物】 パンプキンサラダ のり佃  エネルギー: 648kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 22.0g 塩分相当量: 3.0g
9月1日(月)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 卵ロール 牛乳  エネルギー: 571kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 14.0g 塩分相当量: 2.0g	赤飯 豚肉の生姜焼 清汁 ブロッコリーサラダ チーズケーキ【レアチーズケーキ】  エネルギー: 647kcal 蛋白質: 31.0g 脂質: 26.0g 塩分相当量: 3.0g	ごはん カラスカレイのカレムニエル 【カレイのカレムニエル】 信田巻【豆腐の煮物】 胡瓜サラダ たいみそ  エネルギー: 498kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 10.0g 塩分相当量: 2.0g
9月2日(火)	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: 551kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 鯖のクリームソースかけ たらこスパゲッティー ほうれん草のごま和え 【ほうれん草の和え物】 キウイ【パインゼリー】  エネルギー: 568kcal 蛋白質: 25.0g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 2.0g	ごはん ハンバーグ 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: 578kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 17.0g 塩分相当量: 2.0g
9月3日(水) 	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: 553kcal 蛋白質: 15.0g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 白身魚の磯辺焼【白身魚の照焼】 チンゲン菜ソテー レタスサラダ【トマトサラダ】 梨【梨ゼリー】  エネルギー: 541kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 2.0g	ごはん かに玉風あんかけ リヨネーズポテト【ポトフ】 モロヘイヤ和え物【いんげん和え物】 甘口たらこ【葛ゼリー】  エネルギー: 592kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 4.0g

\* 【 】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。