

メ ニ ュ ー

7月30日(木) ～ 8月5日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月30日(木) 	麦ごはん 味噌汁 なすの炒め煮 べったら漬 【ビワ缶・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 536kcal 蛋白質: 15.9g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 2.7g	ごはん 赤魚の西京焼 チンゲン菜の炒め物 おくらの酢の物【山芋とろろ】 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 542kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 8.7g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 豚肉のしそ炒め 大根の味噌煮 ポテトサラダ しそわかめ【のり佃】 エネルギー: 624kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 20.6g 塩分相当量: 2.6g
7月31日(金)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 胡ちゃん漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 522kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 10.6g 塩分相当量: 2.8g	カレーライス 野菜スープ 春雨サラダ すいか【すいかゼリー】  エネルギー: 619kcal 蛋白質: 16.3g 脂質: 16.5g 塩分相当量: 3.7g	ごはん カレイの香草焼 ブロッコリーのクリーム煮 大根サラダ みかん缶【みかんゼリー】 エネルギー: 567kcal 蛋白質: 24.1g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 1.8g
8月1日(土)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 山川漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 593kcal 蛋白質: 19.6g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 3.1g	赤飯 鰯の磯辺焼 かき玉汁 もやしの甘酢和え 白桃ムースケーキ【ピーチゼリー】 エネルギー: 550kcal 蛋白質: 28.5g 脂質: 15.2g 塩分相当量: 3.2g	ごはん チキンソテー 春雨の中華炒め レタスレモン醤油和え【冷奴】 福神漬【しそ昆布佃煮】 エネルギー: 572kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 18.2g 塩分相当量: 2.9g
8月2日(日) 	オレンジデニッシュ コンソメスープ オムレツ マスカットゼリー 牛乳 エネルギー: 524kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 23.7g 塩分相当量: 2.2g	ごはん 鮭の塩焼 キャベツのしそ炒め もずくの酢の物【焼き茄子】 洋梨缶【マンゴーゼリー】 エネルギー: 456kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 7.2g 塩分相当量: 1.8g	ごはん 八宝菜 切干大根の煮物 パンプキンサラダ 甘口たらこ【ゆずみそ】 エネルギー: 724kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 29.5g 塩分相当量: 3.6g
8月3日(月) 	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 菜公【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 564kcal 蛋白質: 17.2g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 3.3g	ごはん 鶏肉の柚庵焼 えのき中華炒め【小松菜中華炒め】 白菜の磯辺和え チョコプリン エネルギー: 638kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 19.5g 塩分相当量: 2.5g	ごはん 赤魚の煮付 肉じゃが レタスサラダ【トマトサラダ】 梅ちりめん 【しそわかめ・ごはんソース】 エネルギー: 502kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 7.1g 塩分相当量: 3.0g
8月4日(火)	麦ごはん 味噌汁 いんげんのソテー しその実漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 543kcal 蛋白質: 18.1g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.4g	ごはん プルコギ ブロッコリーのホタテあんかけ 胡瓜ごま酢和え【胡瓜和え物】 カルピスゼリー エネルギー: 592kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 14.3g 塩分相当量: 2.5g	ごはん カレイのピカタ ナポリタン ほうれん草のピーナツ和え 甘夏缶【パインゼリー】 エネルギー: 564kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 1.6g
8月5日(水) 	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮 刻み高菜 牛乳 エネルギー: 548kcal 蛋白質: 15.2g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 2.9g	ごはん 鶏肉の甘酢あんがらめ 長芋の煮物 くるみ和え オレンジ  エネルギー: 603kcal 蛋白質: 24.2g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き 冬瓜の塩煮 焼なす 野沢菜ちりめん エネルギー: 562kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 19.2g 塩分相当量: 2.4g

* 【 】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。