

メ ニ ュ ー

8月13日(木) ～ 8月19日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月13日(木) 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 胡ちゃん漬【ふりかけ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 527kcal 蛋白質: 17.4g 脂質: 10.6g 塩分相当量: 2.8g	ちらし寿司 鯖の照焼 清汁 胡瓜のゆかり和え まんじゅう【葛ゼリー】 エネルギー: 552kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 9.7g 塩分相当量: 3.4g	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 五目ビーフン ごぼうサラダ【ポテトサラダ】 ビワ缶【りんごゼリー】 エネルギー: 640kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 18.5g 塩分相当量: 2.3g
8月14日(金) 	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 のり佃 牛乳 エネルギー: 605kcal 蛋白質: 17.7g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 2.9g	とろろそば いなり寿司 茶碗蒸し 水まんじゅう  エネルギー: 472kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 4.0g	ごはん 鯖の味噌煮 野菜ソテー キャベツサラダ 甘夏缶【たくあんペースト】 エネルギー: 634kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 19.9g 塩分相当量: 2.4g
8月15日(土) 	麦ごはん 味噌汁 里芋の煮物 刻みたくあん【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 530kcal 蛋白質: 17.4g 脂質: 9.2g 塩分相当量: 2.6g	ハヤシライス わかめスープ 春雨サラダ フルーチェ【バナナムース】 エネルギー: 633kcal 蛋白質: 16.5g 脂質: 20.5g 塩分相当量: 3.4g	ごはん 鮭のゆかり焼 蓮根の甘辛炒め【ポテトの煮物】 ほうれん草のごま和え 【ほうれん草の和え物】 菊水漬【たいみそ】 エネルギー: 532kcal 蛋白質: 27.7g 脂質: 8.2g 塩分相当量: 3.3g
8月16日(日) 	あずきロール コーンスープ ツナマヨオムレツ グレープゼリー 牛乳  エネルギー: 556kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 24.0g 塩分相当量: 2.0g	ごはん カラスカレイのカレームニエル ポトフ パンプキンサラダ オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 601kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 18.0g 塩分相当量: 2.0g	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め ふきの煮物【茄子の煮物】 白菜の磯辺和え うめびしお  エネルギー: 542kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 3.0g
8月17日(月) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 山川漬【洋梨缶・りんごゼリー】 牛乳 エネルギー: 548kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 3.2g	ごはん スパニッシュオムレツ たらこスパゲッティー キャベツサラダ バナナ【バナナムース】 エネルギー: 674kcal 蛋白質: 18.8g 脂質: 22.1g 塩分相当量: 2.2g	ごはん 赤魚の梅煮 冬瓜のそぼろあんかけ おくらとゆばの和え物 【チンゲン菜のポン酢和え】 のり佃 エネルギー: 494kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 8.3g 塩分相当量: 4.0g
8月18日(火) 	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: 553kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 2.7g	ごはん シューマイの酢醤油かけ マーボー春雨 胡瓜サラダ 杏仁豆腐【りんごゼリー】 エネルギー: 622kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 15.4g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 鮭の香草焼 ほうれん草のソテー レタスレモン醤油和え【トマトサラダ】 ゆずみそ エネルギー: 536kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 2.0g
8月19日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【チンゲン菜の煮物】 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 538kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 11.7g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 穴子の蒲焼 茄子の煮物 冷奴 水ようかん  エネルギー: 547kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 9.5g 塩分相当量: 1.9g	ごはん コロッケ 大根の味噌煮 ブロッコリーサラダ しそ昆布【しそ昆布佃煮】 エネルギー: 630kcal 蛋白質: 13.1g 脂質: 21.7g 塩分相当量: 2.1g

* 【 】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。