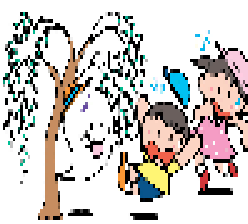
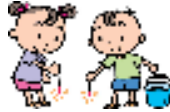
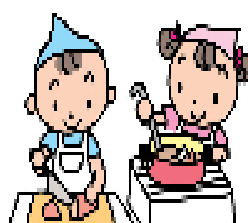


メ ニ ュ ー

8月20日(木) ～ 8月26日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月20日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 わかめ磯漬【ビワ缶・梨ゼリー】 牛乳 エネルギー: 624kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 14.8g 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: 530kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 8.6g 塩分相当量: 5.5g	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: 551kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 13.9g 塩分相当量: 1.9g
8月21日(金)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 しその実漬【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 549kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 鶏肉の照焼 清汁 白菜の酢の物 抹茶プリン  エネルギー: 618kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 17.7g 塩分相当量: 2.3g	ごはん ダルマダイのおろし煮 カリフラワーの華風煮 卵豆腐 ゆずみそ エネルギー: 527kcal 蛋白質: 26.5g 脂質: 10.7g 塩分相当量: 2.9g
8月22日(土)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 520kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 4.7g	ごはん 牛肉のトマトソース煮 にんにくの芽炒め【チンゲン菜ソテー】 胡瓜サラダ マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 617kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 17.1g 塩分相当量: 2.2g	ごはん 鮭の柚子胡椒焼 さつま芋のレモン煮 菜の花のごま和え 【菜の花の和え物】 福神漬【めかぶ佃煮】  エネルギー: 581kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 9.1g 塩分相当量: 2.5g
8月23日(日) 	胚芽ロールパン トマトコンソメスープ いんげんのソテー ももゼリー 牛乳  エネルギー: 572kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 23.6g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 赤魚のきのこあんかけ 豆腐とえびの炒め物 レタスサラダ【トマトサラダ】 ヨーグルト エネルギー: 580kcal 蛋白質: 27.2g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 2.8g	ごはん 肉団子のスープ煮 うの花炒り【冬瓜の煮物】 ほうれん草の和え物 梅ちりめん 【しそわかめ・ごはんソース】 エネルギー: 557kcal 蛋白質: 18.1g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 4.0g
8月24日(月)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 ふりかけ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 585kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 牛肉と野菜の炒め物 彩り大豆スープ 焼き茄子 りんごゼリー エネルギー: 622kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 1.6g	ごはん 白身魚の梅風味焼 チンゲン菜ソテー 大根のたらこ和え のり佃  エネルギー: 503kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 10.0g 塩分相当量: 2.3g
8月25日(火)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【白菜の煮物】 ゆず大根 【パンプキンサラダ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 539kcal 蛋白質: 15.4g 脂質: 7.9g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 鰯の西京焼 蓮根の甘辛炒め【ポテトの煮物】 胡瓜の甘酢和え びわ缶【マンゴーゼリー】 エネルギー: 572kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 2.0g	ごはん ふくさ焼き けんちょう ところてんの酢醤油かけ しその実わかめ【うめびしお】 エネルギー: 583kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 16.1g 塩分相当量: 3.1g
8月26日(水) 	麦ごはん 味噌汁 里芋の煮物 しそ昆布【卵ロール】 牛乳  エネルギー: 515kcal 蛋白質: 16.2g 脂質: 5.6g 塩分相当量: 3.0g	混ぜごはん 鶏肉の味噌山椒焼 もやしとにらのかか炒め 【小松菜のかか煮】 もずくサラダ【きゅうりサラダ】 プリン エネルギー: 627kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 19.0g 塩分相当量: 3.8g	ごはん タイのトマトソースかけ 五目ビーフン レタスサラダ【大根サラダ】 刻み高菜【のり佃】 エネルギー: 566kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 15.7g 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。