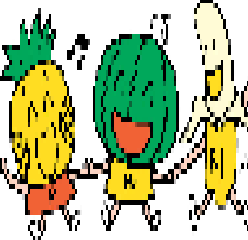
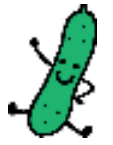


# メ ニ ュ ー

8月27日(木) ～ 9月2日(水)

|                                                                                                     | 朝 食                                                                                                                                                                               | 昼 食                                                                                                                                                                                                 | 夕 食                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8月27日(木)<br>       | 麦ごはん<br>味噌汁<br>茄子の煮物<br>しそわかめ【たくあんペースト】<br>牛乳<br><br>エネルギー: 553kcal 蛋白質: 17.9g<br>脂質: 13.9g 塩分相当量: 2.6g                                                                           | ごはん<br>白身魚のフライ<br>コンソメスープ<br>もやしの甘酢和え<br>【カリフラワーの甘酢和え】<br>パイナップル【パインゼリー】<br><br>エネルギー: 610kcal 蛋白質: 17.2g<br>脂質: 19.2g 塩分相当量: 2.0g                                                                  | ごはん<br>豚肉のしそ炒め<br>ピーマンソテー<br>春雨サラダ<br>べったら漬【ゆずみそ】<br><br>エネルギー: 547kcal 蛋白質: 21.7g<br>脂質: 16.0g 塩分相当量: 2.5g            |
| 8月28日(金)<br><br>   | 麦ごはん<br>味噌汁<br>がんもの煮物<br>ふりかけ【ごはんソース】<br>牛乳<br><br>エネルギー: 548kcal 蛋白質: 19.9g<br>脂質: 13.7g 塩分相当量: 2.3g                                                                             | ごはん<br>鮭のごま焼<br>南瓜の煮物<br>白菜のゆかり和え<br>オレンジ【オレンジゼリー】<br><br>エネルギー: 515kcal 蛋白質: 22.8g<br>脂質: 4.7g 塩分相当量: 2.1g                                                                                         | ごはん<br>お好み風卵焼き<br>ブロッコリーのホタテあんかけ<br>ポテトサラダ<br>甘口たらこ【うめびしお】<br><br>エネルギー: 659kcal 蛋白質: 28.5g<br>脂質: 22.3g 塩分相当量: 4.0g                                                                                      |
| 8月29日(土)<br><br> | 麦ごはん<br>味噌汁<br>ちくわの金平【いんげんの煮物】<br>ふりかけ【たくあんペースト】<br>牛乳<br><br>エネルギー: 526kcal 蛋白質: 16.9g<br>脂質: 10.7g 塩分相当量: 2.6g                                                                  | ごはん<br>赤魚の粕漬焼<br>肉じゃが<br>白菜の中華和え<br>柚子カットゼリー【みかんゼリー】<br><br>エネルギー: 619kcal 蛋白質: 24.7g<br>脂質: 7.7g 塩分相当量: 2.4g  | ごはん<br>メンチカツ<br>チンゲン菜の炒め物<br>レタスサラダ【ブロッコリーサラダ】<br>菜公【ビワ缶・りんごゼリー】<br><br>エネルギー: 559kcal 蛋白質: 13.4g<br>脂質: 16.9g 塩分相当量: 2.8g                                                                                |
| 8月30日(日)<br>     | ブリオッシュロール<br>中華スープ<br>オムレツ<br>アセロラゼリー<br>ブレンドコーヒー<br><br>エネルギー: 517kcal 蛋白質: 14.2g<br>脂質: 15.4g 塩分相当量: 2.5g                                                                       | ごはん<br>鰯の照焼<br>えのき中華炒め【小松菜中華炒め】<br>大根なます<br>洋梨缶【ピーチゼリー】<br><br>エネルギー: 507kcal 蛋白質: 20.6g<br>脂質: 9.5g 塩分相当量: 1.8g                                                                                    | ごはん<br>八宝菜<br>ふきの煮物【冬瓜の煮物】<br>さつまいもサラダ<br>わかめ磯漬【のり佃】<br><br>エネルギー: 680kcal 蛋白質: 14.9g<br>脂質: 22.9g 塩分相当量: 2.7g                                                                                            |
| 8月31日(月)<br>                                                                                        | 麦ごはん<br>味噌汁<br>野菜豆腐の煮物<br>しそわかめ【ごはんソース】<br>牛乳<br><br>エネルギー: 582kcal 蛋白質: 17.8g<br>脂質: 12.0g 塩分相当量: 3.1g                                                                           | カレーライス<br>野菜スープ<br>胡瓜サラダ<br>スイカ【イチゴゼリー】<br><br>エネルギー: 585kcal 蛋白質: 16.3g<br>脂質: 14.1g 塩分相当量: 3.2g                                                                                                   | ごはん<br>白身魚の梅肉ソースかけ<br>野菜ソテー<br>ほうれん草のくるみ和え<br>甘夏缶【マンゴーゼリー】<br><br>エネルギー: 531kcal 蛋白質: 23.4g<br>脂質: 9.9g 塩分相当量: 2.3g  |
| 9月1日(火)<br>                                                                                         | 麦ごはん<br>味噌汁<br>厚焼卵<br>うめびしお<br>牛乳<br><br>エネルギー: 600kcal 蛋白質: 20.7g<br>脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.6g                                                                                       | 赤飯<br>豚肉の生姜焼<br>清汁<br>キャベツの土佐酢和え<br>レモンチーズケーキ<br><br>エネルギー: 607kcal 蛋白質: 28.6g<br>脂質: 19.7g 塩分相当量: 3.5g        | ごはん<br>カレイのカレームニエル<br>三色ソテー<br>レタスサラダ【カリフラワーサラダ】<br>みかん缶【オレンジゼリー】<br><br>エネルギー: 508kcal 蛋白質: 21.2g<br>脂質: 11.9g 塩分相当量: 1.4g                                                                               |
| 9月2日(水)<br>      | 麦ごはん<br>味噌汁<br>豆腐の生姜煮<br>卵ロール<br>牛乳<br><br>エネルギー: 564kcal 蛋白質: 20.5g<br>脂質: 13.7g 塩分相当量: 2.4g  | ごはん<br>鮭の塩焼<br>たらこスパゲッティー<br>大根サラダ<br>梨【梨ゼリー】<br><br>エネルギー: 508kcal 蛋白質: 22.3g<br>脂質: 7.3g 塩分相当量: 2.3g                                                                                              | ごはん<br>ミートローフ<br>チンゲン菜ソテー<br>トマトサラダ<br>野沢菜ちりめん<br>【しそわかめ・しそ昆布佃煮】<br><br>エネルギー: 632kcal 蛋白質: 19.7g<br>脂質: 23.6g 塩分相当量: 2.3g                                                                                |