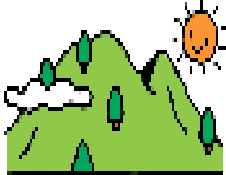


メ ニ ュ ー

8月6日(木) ～ 8月12日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
8月6日(木) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 ゆず大根 【ふりかけ・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 558kcal 蛋白質: 19.2g 脂質: 12.3g 塩分相当量: 2.4g	ごはん タラの竜田揚げ 白菜とエビの炒め物 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 ティラミス【チョコムース】 エネルギー: 583kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 15.1g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 豚肉のカレー焼 金平ごぼう【里芋の煮物】 シーザーサラダ しそ昆布【うめびしお】  エネルギー: 578kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 16.2g 塩分相当量: 2.6g
8月7日(金) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 542kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 13.6g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 焼肉 清汁 ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト エネルギー: 627kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 20.2g 塩分相当量: 2.0g	ごはん 鯖の山椒焼 けんちょう オクラの梅おかか和え【卵豆腐】 ゆずみそ エネルギー: 536kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 2.1g
8月8日(土)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 さや香【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 584kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 14.4g 塩分相当量: 2.9g	ごはん 鮭のごま焼 ふきの煮物【ポテトの煮物】 胡瓜の甘酢和え りんごカットゼリー エネルギー: 512kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 6.3g 塩分相当量: 2.1g	ごはん ポークチャップ にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 レタスサラダ【トマトサラダ】 うぐいす豆【水ようかん】 エネルギー: 598kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 14.4g 塩分相当量: 2.2g
8月9日(日) 	黒糖ロール オニオンスープ たまごサラダ ババロア 牛乳 エネルギー: 601kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 28.4g 塩分相当量: 2.2g	ごはん 肉団子のスープ煮 豆腐とえびの炒め物 大根なます のり佃  エネルギー: 562kcal 蛋白質: 18.2g 脂質: 14.4g 塩分相当量: 4.0g	ごはん カレイのムニエル 茄子のトマト煮 カリフラワーサラダ 紅あずま甘露煮【たいみそ】 エネルギー: 552kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 13.6g 塩分相当量: 1.5g
8月10日(月)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 しそわかめ【しそ昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 559kcal 蛋白質: 18.8g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 鯖の塩焼 大根の煮物 ほうれん草のお浸し マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 548kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 13.1g 塩分相当量: 2.1g	ごはん ふくさ焼 ピーマンソテー キャベツの利休和え 甘夏缶【オレンジゼリー】  エネルギー: 593kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 17.3g 塩分相当量: 2.4g
8月11日(火) 山の日 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 わかめ磯漬【めかぶ佃煮】 牛乳  エネルギー: 607kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 15.1g 塩分相当量: 2.3g	たきこみ御飯 豚肉の山賊焼 もずくスープ 梅とろろ カット桃【ピーチゼリー】 エネルギー: 597kcal 蛋白質: 23.7g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 3.1g	ごはん 鮭のチーズ焼 マカロニソテー レタスサラダ【胡瓜サラダ】 べったら漬【ゆずみそ】 エネルギー: 510kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 11.7g 塩分相当量: 2.0g
8月12日(水) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー しば漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 523kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 2.7g	ごはん 中華風卵焼き チンゲン菜の中華煮 ブロッコリーサラダ キウイ【パインゼリー】  エネルギー: 608kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 16.2g 塩分相当量: 2.8g	ごはん 白身魚の香味ソースかけ 大学芋【さつまいもの煮物】 白菜のおかか和え しそ昆布【うめびしお】 エネルギー: 592kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 2.5g

* 【 】 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。