

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
8月2日(木) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり佃煮 牛乳	御飯 シューマイの辛子醤油かけ ごぼうの煮物【ポテトの煮物】 白菜の磯辺和え バナナ【バナナムース】 	御飯 鯖の粕漬け焼き 筍の中華炒め【小松菜の中華炒め】 胡瓜の酢の物 菜公【りんご缶】
	エネルギー: 555 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 607 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 546 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 3
8月3日(金) 	麦飯 味噌汁 里芋の煮物 しそわかめ【紅茶ゼリー】 牛乳	御飯 ダルマダイの煮付 マカロニソテー ほうれん草のごま和え【ほうれん草の和え物】 黒糖蒸しケーキ【きなこムース】	御飯 豆腐ハンバーグ れんこんの甘辛炒め【カリフラワー煮物】 大根サラダ 京わかめ【みかん缶】 
	エネルギー: 516 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 640 蛋白質: 27 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 550 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3
8月4日(土) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【ポテトの煮物】 しその実わかめ【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き もやしとにらのかか炒め【いんげんかか煮】 カリフラワーの甘酢和え 昆布ちりめん【うめびしお】	御飯 牛肉と野菜のバター醤油炒め 白菜のスープ煮 パンプキンサラダ たくあん【甘夏缶】
	エネルギー: 519 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 592 蛋白質: 30 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 591 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 2
8月5日(日) 	オレンジデニッシュ コンソメスープ 胡瓜のサラダ りんごゼリー 牛乳 	御飯 鶏肉の酢醤油煮 うの花炒り【茄子の炒め煮】 キャベツの和え物 うにくらげ【ゆずみそ】	御飯 カラスカレイのチーズ焼き さつま芋と昆布の煮物【さつま芋の煮物】 うりなます ビワ缶 
	エネルギー: 491 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 580 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 4	エネルギー: 611 蛋白質: 25 脂質: 7 塩分相当量: 2
8月6日(月) 	麦飯 味噌汁 卵焼き 胡ちゃん漬【白桃缶】 牛乳	御飯 豚肉のトマトソースかけ 五目煮豆 アスパラピーナツ和え【チンゲン菜ピーナツ和え】 オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 鰯のごま焼き【鰯の風味焼き】 大根のそぼろ煮 めた和え【ちしゃの酢みそ和え】 昆布佃煮
	エネルギー: 545 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 583 蛋白質: 27 脂質: 16 塩分相当量: 1	エネルギー: 531 蛋白質: 26 脂質: 8 塩分相当量: 3
8月7日(火) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 千草焼き 長芋の煮物 カリフラワーのサラダ 刻み高菜【昆布ちりめん】	御飯 鯖の照り焼き なすの揚げ煮 小松菜の白和え べったら漬【キウイ】
	エネルギー: 506 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 595 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 4	エネルギー: 598 蛋白質: 27 脂質: 15 塩分相当量: 3
8月8日(水) 	麦飯 味噌汁 こんにやくの炒め煮【里芋の煮物】 味付のり【のり佃】 牛乳	御飯 白身魚の焼き浸し リヨネーズポテト【ポトフ】 白菜の煮物 杏仁豆腐 	御飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのあんかけ トマトのマリネ わさび昆布【黄桃缶】 
	エネルギー: 516 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 616 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 4	エネルギー: 562 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 3

*【 】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。