

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
8月9日(木) 	麦飯 味噌汁 ひじきの煮物 しば漬【うめびしお】 牛乳	牛丼 清汁 ところてんの酢醤油かけ フルーツあんみつ 	御飯 白身魚の磯部揚げ【白身魚の唐揚げ】 れんこんの甘辛炒め【いんげん炒め煮】 シーザーサラダ 野沢菜ちりめん【たいみそ】
	エネルギー: 494 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 604 蛋白質: 19 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 585 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 3
8月10日(金) 	麦飯 味噌汁 さつまいもの煮物 のり佃 牛乳	御飯 焼肉 金平ごぼう【南瓜の煮物】 胡瓜のサラダ デラウェア【ぶどうゼリー】	御飯 かに玉あんかけ 野菜炒め うりなます 葉わさび漬【しそわかめ】
	エネルギー: 542 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 606 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 564 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 3
8月11日(土) 	麦飯 味噌汁 高菜古漬の炒め物【キャベツ炒め煮】 ふりかけ【コーヒゼリー】 牛乳	御飯 エビフライ えのきの中華炒め【冬瓜の煮物】 ほうれん草の木の实和え ビワ缶	御飯 鶏肉の照り焼き いんげんのソテー 海草サラダ【胡瓜サラダ】 うにくらげ【ゆずみそ】
	エネルギー: 481 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 644 蛋白質: 18 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 547 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 4
8月12日(日) 	クロワッサン コーンポタージュ ツナサラダ アセロラゼリー グレープジュース	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 大根のうすくず煮 キャベツのごま酢和え 甘夏缶【オレンジゼリー】	御飯 カラスカレイの朝鮮焼き  マカロニソテー 胡瓜の梅肉和え しその実漬【子持昆布】
	エネルギー: 618 蛋白質: 12 脂質: 26 塩分相当量: 3	エネルギー: 588 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 513 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 2
8月13日(月) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 しそわかめ 牛乳	とろろそば おむすび 五目煮豆 和菓子	御飯 牛肉の甘辛煮 ピーマンの炒め物 トマトのおろし和え バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 544 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 578 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 571 蛋白質: 19 脂質: 12 塩分相当量: 2
8月14日(火) 	麦飯 味噌汁 かんぴょうの煮物 しそ昆布【洋梨缶】 牛乳	ちらし寿司 赤魚の野菜あんかけ 清汁 ブロッコリーのごまだれかけ さつまいものデザート	御飯 マーボー豆腐 白菜の中華煮 パンプキンサラダ たくあん【白桃缶】
	エネルギー: 482 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 556 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 638 蛋白質: 23 脂質: 21 塩分相当量: 3
8月15日(水) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり豆【のり佃】 牛乳	二色おはぎ 天ぷら盛り合わせ かき卵汁 ところてんの酢醤油かけ 巨峰【ぶどうゼリー】	御飯  鶏肉の酢醤油煮 ビーフンソテー うめとろろ 野沢菜ちりめん【ふりかけ】
	エネルギー: 521 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 592 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 589 蛋白質: 24 脂質: 14 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。