

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
8月16日(木) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮 しその実漬【みかん缶】 牛乳	御飯 牛肉のカレー焼き ふきのかか煮【いんげんのかか煮】 ひじきサラダ【胡瓜のサラダ】 フルーチェ	御飯 鮭のチーズ焼き うの花炒り【ポテトの煮物】 白菜の中華和え わかめの磯漬【うめびしお】
	エネルギー: 502 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 615 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 584 蛋白質: 33 脂質: 13 塩分相当量: 3
8月17日(金) 	麦飯 味噌汁 茄子の炒め煮 甘口たらこ【洋梨缶】 牛乳	御飯 鰯の香味ソースかけ(冷) 雷汁 ほうれん草のソテー 金時芋	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き もやしとにらの炒め物【冬瓜の煮物】 キャベツのサラダ 胡ちゃん漬【うぐいす豆】
	エネルギー: 532 蛋白質: 22 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 586 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 575 蛋白質: 22 脂質: 21 塩分相当量: 2
8月18日(土) 	麦飯 味噌汁 胡瓜の和え物 菊水漬【ビワ缶】 牛乳	御飯 ポークチャップ 白菜のたらこ炒め シーザーサラダ ゆずゼリー【パインゼリー】	御飯 赤魚の西京焼き 長芋の揚げだし風 いんげんのツナ和え メロン【メロンムース】
	エネルギー: 474 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 598 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 623 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 3
8月19日(日) 	ごまロールパン ワカメスープ パンプキンサラダ ももゼリー 牛乳	御飯 サーモンステーキ アスパラの炒め物【チンゲン菜のソテー】 キャベツの酢の物 バナナ【バナナムース】	御飯 豚肉の生姜煮 リヨネーズポテト【ポトフ】 胡瓜の利久あえ 京わかめ【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 548 蛋白質: 15 脂質: 13 塩分相当量: 1	エネルギー: 586 蛋白質: 28 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 561 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 3
8月20日(月) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【ひじきの炒め煮】 桜漬【黄桃缶】 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ ごぼうの煮物【大根の煮物】 もずくの酢の物【山芋とろろ】 ベリーA【ぶどうゼリー】	御飯 鯖のおろし煮 きのこソテー【カリフラワーの煮物】 ほうれん草のナムル 子持昆布【ふりかけ】
	エネルギー: 502 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 625 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 579 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 3
8月21日(火) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 菜公【りんご缶】 牛乳	御飯 ぶりの山椒焼き すき煮 冷奴 くずまんじゅう【こしあんムース】	御飯 ピーマンの肉詰め煮 冬瓜のうすくず煮 胡瓜の即席漬 オレンジ【オレンジゼリー】
	エネルギー: 504 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 693 蛋白質: 28 脂質: 20 塩分相当量: 3	エネルギー: 486 蛋白質: 17 脂質: 6 塩分相当量: 3
8月22日(水) 	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳	冷やしうどん おむすび 野菜のソテー 寒天の黒みつけかけ	御飯 白身魚のムニエル 南瓜のいとし煮 大根サラダ うにくらげ【ゆずみそ】
	エネルギー: 505 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 479 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 692 蛋白質: 28 脂質: 19 塩分相当量: 4

*【 】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。