

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
8月23日(木) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 ふりかけ【紅茶ゼリー】 牛乳	御飯 鯛の風味焼き 長芋のそぼろ煮 拌三絲(バンサンスー) わかめの磯漬【しそわかめ】	御飯 チキンソテー 豆腐とトマトの炒め物 ぬた和え【ちしゃの酢みそ和え】 しば漬【洋梨缶】
	エネルギー: 536 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 586 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 594 蛋白質: 27 脂質: 17 塩分相当量: 2
8月24日(金)	麦飯 味噌汁 白菜の煮浸し しその実わかめ【ビワ缶】 牛乳	御飯 豚しゃぶ 赤だし うの花炒り【里芋の煮物】 コーヒーゼリー	御飯 白身魚の西京焼 五目煮豆 ゆずきのこの酢の物【卵豆腐】 キウイフルーツ【パインゼリー】
	エネルギー: 506 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 587 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 4	エネルギー: 577 蛋白質: 27 脂質: 8 塩分相当量: 3
8月25日(土) ふれあいまつり 	麦飯 味噌汁 高菜古漬炒め物【ちんげん菜炒め煮】 ふりかけ【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 鮭の南部焼き にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 白菜の磯辺和え 小倉抹茶ケーキ【水ようかん】	カレーライス わかめスープ レタスサラダ 福神漬【黄桃缶】
	エネルギー: 467 蛋白質: 14 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 690 蛋白質: 31 脂質: 23 塩分相当量: 2	エネルギー: 577 蛋白質: 18 脂質: 12 塩分相当量: 4
8月26日(日)	胚芽ロールパン コーンポタージュ オムレツ グレープゼリー ピーチブレンドジュース	御飯 鶏肉の治部煮 マカロニソテー カリフラワーのサラダ 桜漬【うめびしお】	御飯 赤魚の昆布煮 キャベツのしそ炒め 胡瓜の辛子和え 黒豆
	エネルギー: 561 蛋白質: 17 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 604 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 567 蛋白質: 28 脂質: 10 塩分相当量: 2
8月27日(月)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 京わかめ【甘夏缶】 牛乳	御飯 コロッケ 小松菜の煮浸し うざく【胡瓜の和え物】 スイカ【桃ゼリー】	御飯 白身魚の照り焼き ゴーヤチャンプルー【ピーマンソテー】 白菜のごま酢和え【白菜の和え物】 らっきょう【たいみそ】
	エネルギー: 502 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 605 蛋白質: 14 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 564 蛋白質: 28 脂質: 12 塩分相当量: 3
8月28日(火) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 昆布佃煮【紅茶ゼリー】 牛乳	御飯 鰯の磯辺焼き アスパラのソテー【いんげんソテー】 盛り合わせサラダ バナナ【バナナムース】	御飯 豚肉とわかめの炒め物【豚肉の炒め物】 南瓜の煮物 もずくの酢の物【山芋とろろ】 葉わさび漬【洋梨缶】
	エネルギー: 494 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 641 蛋白質: 27 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 536 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3
8月29日(水) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 甘口たらこ【ビワ缶】 牛乳	瓦そば おむすび 胡瓜の利久あえ ヨーグルトムース	御飯 鯖のぬか炊き えのき中華炒め【カリフラワースープ煮】 白菜のゆかり和え しそ昆布【のり佃】
	エネルギー: 539 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 594 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 534 蛋白質: 24 脂質: 12 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。