








	朝食	昼食	夕食	15時
8月9日 (月)	御飯 ホウレン草と車麩の煮物 ごぼうサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 冷しゃぶ 竹輪の煮物 アスパラの中華和え すまし汁 フルーツ	御飯 たらのピカタ カリフラワーの炒め なすの生姜和え 味噌汁	ミカンフルーチェ
エネルギー 1509 たんぱく質 59.3				
8月10日 (火)	御飯 切干大根の炒り煮 白菜のゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ホキのマヨマスタート [®] 焼 スパゲティソテー オクラとコーンのサラダ [®] 味噌汁 フルーツ	御飯 ハンバーグ [®] ブロッコリーのチース [®] 焼 青梗菜のサラダ [®] コンソメスープ [®]	もみじまんじゅう
エネルギー 1567 たんぱく質 54.1				
8月11日 (水)	御飯 ひじきと大豆の煮物 小松菜のシラス和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	冷し揚ナスそうめん 菜の花の炒め物 キュウリとカブ [®] のサラダ [®] フルーツ	御飯 中華風卵焼 シューマイ ゼンマイのナムル 中華スープ [®]	きなこパンケーキ
エネルギー 1480 たんぱく質 56.3				
8月12日 (木)	御飯 大根とつみれの煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 白身魚フライ 里芋の含め煮 人参サラダ [®] 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉のピーナッツソースかけ 青梗菜と竹輪の煮浸し カブ [®] の梅和え すまし汁	ドームケーキ(コシアン)
エネルギー 1500 たんぱく質 57.9				
8月13日 (金)	食パン じゃが芋とツナの炒め物 ブロッコリーの胡麻和え りんごジャム コンソメスープ [®] 牛乳	御飯 豚肉のケチャップ炒め 茄子の炒め煮 小松菜の和風ドレッシング [®] かき玉スープ フルーツ	御飯 煮魚(メバル) 南瓜とベーコンのソテー ホウレン草のポン酢和え 味噌汁	豆乳ドーナツ
エネルギー 1514 たんぱく質 61.3				
8月14日 (土)	御飯 玉子ロール モヤシのお浸し のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 さわらのレモン焼 車麩の煮物 マカロニサラダ [®] 味噌汁 フルーツ	御飯 牛肉のスタミナ炒め 冬瓜の味噌煮 春雨サラダ [®] すまし汁	杏仁豆腐
エネルギー 1503 たんぱく質 57.6				
8月15日 (日)	御飯 なすと挽肉のソテー 青梗菜の生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 エビと生揚げのチリソース かぶの含め煮 中華和え 中華スープ [®] フルーツ	御飯 鶏肉の梅肉焼 カリフラワーの薄くず煮 インゲンのクム和え 味噌汁	人形焼(柚子あん)
エネルギー 1503 たんぱく質 59.1				

【MEMO】

