

	朝食	昼食	夕食	15時
8月16日 (月) エネルギー 1646 たんぱく質 63.1	御飯 ひじきと薩摩揚げの煮物 南瓜のサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 スパニッシュオムレツ ミートボールのクリーム煮 スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 メバルの山椒煮 ぜんまいの煮物 モロヘイヤのなめ茸和え 味噌汁	水羊羹(コシアン)
8月17日 (火) エネルギー 1528 たんぱく質 54.6	御飯 野菜炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の酢豚風 モヤシの炒め物 ホウレン草とカニカマのサラダ 中華スープ フルーツ	御飯 ホッケの塩焼 さつま芋のきんぴら ブロッコリーのからし和え すまし汁	ショコラブチケーキ
8月18日 (水) エネルギー 1591 たんぱく質 58.5	御飯 揚げボールの煮物 オクラの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	★日本列島祭紀行★ ～沖縄:エイサー祭り～ 豚の角煮丼 ゴーヤチャンプル もずくスープ マンゴープリン	御飯 焼き魚の葱ソース(たら) レンコンのベーコン炒め 酢味噌和え すまし汁	ミニたい焼
8月19日 (木) エネルギー 1486 たんぱく質 61.7	食パン ブロッコリーソテー マカロニサラダ ジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 しいらのカレーニエル 夏野菜の炒め物 じゃが芋のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉の柳川風煮 小松菜とアサリの塩炒め キュウリと大根の梅シソサラダ 味噌汁	黒糖蒸しケーキ
8月20日 (金) エネルギー 1484 たんぱく質 56	御飯 目玉焼 ふりかけ 南瓜のサラダ 味噌汁 牛乳	とろろそば(冷) 切干大根の煮物 菜の花と蒲鉾のサラダ フルーツ	御飯 チキンピカタ 里芋の含め煮 ホウレン草の和え物 味噌汁	チョコワッフル
8月21日 (土) エネルギー 1582 たんぱく質 57.6	御飯 ハンパンと野菜煮物 アスパラのおかか和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 メンチカツ じゃが芋の煮物 モロヘイヤのシラス和え かき玉汁 フルーツ	御飯 さわらのミン焼 いんげんの炒め物 カブとワカメのサラダ 味噌汁	リンゴケーキ
8月22日 (日) エネルギー 1534 たんぱく質 60.8	御飯 ウインナーと野菜のスープ煮 ブロッコリーのチーズサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 サバの味噌煮 ホウレンソウの炒め物 春雨の酢の物 すまし汁 フルーツ	御飯 蒸し鶏の梅マヨソース ひじきと竹輪の煮物 オクラの和え物 味噌汁	金魚ゼリー

【MEMO】

