



	朝食	昼食	夕食	15時
8月23日 (月) エネルギー 1525 たんぱく質 56.4	御飯 インゲンの煮浸し 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のオイスターソース炒め さつま芋のレモン煮 モヤシの中華サラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ホキの卵とじ アスパラとコーンの炒め物 ごぼうサラダ すまし汁	黒ゴマプリン 
8月24日 (火) エネルギー 1391 たんぱく質 53.6	御飯 キャベツと生揚げの炒め物 蒸し茄子のドレッシングかけ のりの佃煮 味噌汁 牛乳 	冷し中華 カニ風味あんかけ ゴーヤの辛子和え フルーツ	御飯 メバルのチーズ焼 じゃが芋のコンソメ煮 トマトのサラダ 味噌汁	抹茶どら焼
8月25日 (水) エネルギー 1509 たんぱく質 56.9	御飯 卵と野菜の炒め物 かぶの生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ぶりのポン酢かけ ごぼうの甘辛煮 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉と野菜の五目煮 餃子 モヤシのナムル 中華スープ	メープルパンケーキ 
8月26日 (木) エネルギー 1511 たんぱく質 60.1	御飯 チンゲン菜とシラスの煮物 カリフラワーのサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 麻婆豆腐 南瓜とエンドウの煮物 モロヘイヤの中華和え 中華スープ フルーツ 	御飯 赤魚の煮付け 鶏肉と大根の炒り煮 ビーンズサラダ 味噌汁	吹雪まんじゅう
8月27日 (金) エネルギー 1578 たんぱく質 57.6	御飯 もやしの桜海老炒め 小松菜のゴマ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 チキンカツ カブの炒め オクラとコーンのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 肉野菜炒め 里芋のずんだ和え キュウリとワカメの酢の物 すまし汁 	今川焼(カスタード)
8月28日 (土) エネルギー 1426 たんぱく質 55.4	食パン ホット ブロッコリーのサラダ いちごジャム コンソメスープ 牛乳 	御飯 さわらの韓国焼 豚肉と根野菜の煮物 じゃが芋のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 肉団子と野菜の煮物 ホウレン草とツナのソテー 大根のレモン和え すまし汁	ピーチフルーチェ
8月29日 (日) エネルギー 1409 たんぱく質 57.2	御飯 ガンモとカブの煮物 モロヘイヤのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 エビと玉子の塩炒め カリフラワーとハムのクリーム煮 キャベツの中華和え 中華スープ フルーツ	御飯 めばるの酒蒸 さつま芋と刻昆布の煮物 もやしのピーナッツ和え 味噌汁 	おやつハイキング

【MEMO】

