

	朝食	昼食	夕食	15時
8月1日 (月)	御飯 炒り豆腐 青梗菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 揚魚の中華タレかけ(シラ) 茄子の香味炒め 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉のピリ辛炒め ブロッコリーのかみ風味あんかけ モヤシの中華和え 中華スープ	レモンケーキ
エネルギー たんぱく質	1515 58.8			
8月2日 (火)	食パン ブロッコリーとベーコンの炒め物 スパゲティサラダ あんずジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 蒸し鶏の梅肉ソース ごぼうの炒り煮 菜の花の胡麻和え 味噌汁 フルーツ	御飯 マスの山椒焼き 車麩の卵とじ 白菜のサラダ すまし汁	チョコーナツ
エネルギー たんぱく質	1396 60.4			
8月3日 (水)	御飯 里芋のそぼろ煮 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	冷し肉味噌うどん ピーマンとさつま揚げの炒め物 かぶのレモン和え フルーツ	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 青梗菜の炒め物 カリフラワーのサラダ 味噌汁	プリン
エネルギー たんぱく質	1500 53.6			
8月4日 (木)	御飯 大根と人参の煮付け 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の竜田揚げ さつま芋のレーズン煮 モヤシの胡麻和え 味噌汁 フルーツ	御飯 サバの香味照焼 ピーマン炒め インゲンの生姜和え 中華スープ	黒糖まんじゅう
エネルギー たんぱく質	1525 57.7			
8月5日 (金)	御飯 厚焼卵 じゃが芋のサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 サワラの沢煮 ナスのオイスターソース炒め ホウレン草のゆず浸し すまし汁 フルーツ	御飯 ゴーヤと豆腐の炒め物 冬瓜の煮物 アスパラのピーナッツ和え 味噌汁	ワッフル
エネルギー たんぱく質	1457 60.1			
8月6日 (土)	御飯 イワシの梅煮 青梗菜のなめ茸和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 回鍋肉 豆腐の煮物 ビーンズサラダ 中華スープ フルーツ	御飯 アサリの卵とじ 野菜の塩麩炒め 菜の花のシラス和え 味噌汁	リンゴケーキ
エネルギー たんぱく質	1518 67.9			
8月7日 (日)	御飯 なすとベーコンのソテー カリフラワーとコーンのサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と生揚げの甘辛煮 大根の千切り炒め 南瓜のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 シルバーのバター醤油焼 マカロニのトマト煮 ホウレン草のお浸し 豆乳スープ	抹茶プリン
エネルギー たんぱく質	1509 63.7			

【MEMO】

