









	朝食	昼食	夕食	15時
8月8日 (月)	御飯 チーズ入りスクランブル キャベツとワカメのサラダ ふりかけ エネルギー 1417 たんぱく質 52.6 	御飯 エビのオイスターソース炒め さつま芋の甘辛煮 白菜のおかか和え 中華スープ フルーツ 	御飯 鶏肉の韓国風照焼 肉団子と野菜のコンソメ煮 キュウリとカブのサラダ 味噌汁	水羊羹(コシアン) 
8月9日 (火)	御飯 ホウレン草と車麩の煮物 ごぼうサラダ のりの佃煮 エネルギー 1502 たんぱく質 61.4 味噌汁 牛乳	御飯 鶏の治部煮 ブロッコリーの韓国風味あんかけ コーヤの辛子和え すまし汁 フルーツ	御飯 ますのピカタ カリフラワーの炒め物 青梗菜のサラダ 味噌汁	きなこパンケーキ
8月10日 (水)	御飯 切干大根の炒り煮 モヤシのゆかり和え ふりかけ エネルギー 1525 たんぱく質 64.7 味噌汁 牛乳	御飯 シイラのおぼろ昆布蒸し 菜の花の炒め物 カブの甘酢漬け 味噌汁 フルーツ	御飯 中華風卵焼 シューマイ センマイのナムル 中華スープ 	和菓子 (夏色あさがお、レモンの思い出)
8月11日 (木)	 御飯 ひじきと大豆の煮物 小松菜のシラス和え 鯛味噌 エネルギー 1552 たんぱく質 59 味噌汁  牛乳	御飯 サラのマヨマスタート焼 スパゲティソース オクラとコーンのサラダ 味噌汁 フルーツ	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	ミカンフルーチェ
8月12日 (金)	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 ブロッコリーの胡麻和え ふりかけ エネルギー 1560 たんぱく質 61.2 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子と野菜の煮物 南瓜とベーコンのソテー マカロニサラダ かき玉スープ フルーツ 	御飯 マハルと豆腐の煮付け 茄子の炒め煮 ホウレン草のボン酢和え 味噌汁	チョコプリン
8月13日 (土)	御飯 大根の煮つけ 納豆・長葱 漬物 味噌汁 エネルギー 1382 たんぱく質 51.7 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	コーヒーロール
8月14日 (日)	食パン 玉子ロール モヤシのお浸し いちごジャム エネルギー 1394 たんぱく質 59.3 コンソメスープ 牛乳	御飯 サバのレモン焼 車麩の煮物 小松菜の和風ドレッシング 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉のスタミナ炒め 冬瓜の味噌煮 春雨サラダ すまし汁 	アイス

【MEMO】

