

	朝食	昼食	夕食	15時
8月22日 (月)	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 メハルの韓国焼 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 鶏肉と根野菜の炒め なすの揚げ浸し オクラの和え物 味噌汁	紅茶ケーキ
エネルギー たんぱく質	1405 57.6			
8月23日 (火)	御飯 インゲンの煮浸し 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ハンバーグ じゃが芋のコンソメスープ なすの生姜和え コンソメスープ フルーツ	御飯 ホキのマヨネーズ焼 アスパラとコーンの炒め物 ごぼうサラダ すまし汁	スイスロール
エネルギー たんぱく質	1485 52.7			
8月24日 (水)	食パン 卵と野菜の炒め物 蒸し茄子のドレッシングかけ りんごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 冷しゃぶ 竹輪の煮物 インゲンのピーナツ和え かき玉汁 フルーツ	御飯 マスの焼き浸し じゃが芋のコンソメ煮 小松菜のお浸し 味噌汁	シフォンケーキ
エネルギー たんぱく質	1369 60.5			
8月25日 (木)	御飯 キャベツと生揚げの炒め物 かぶの生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 フリのボン酢かけ ごぼうの甘辛煮 オクラとコーンのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉と野菜の五目煮 シューマイ 白菜の中華サラダ 中華スープ	抹茶どら焼
エネルギー たんぱく質	1501 58.8			
8月26日 (金)	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	かき揚そば(冷) 南瓜とエンドウの煮物 アスパラの胡麻和え フルーツ	御飯 メハルの煮付け 鶏肉と大根の炒り煮 ビーンズサラダ 味噌汁	パンケーキ
エネルギー たんぱく質	1400 55.4			
8月27日 (土)	御飯 もやしの桜海老炒め 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 メンチカツ かぶの炒め チンゲン菜の磯辺和え 味噌汁 フルーツ	御飯 肉野菜炒め 切干大根の煮物 春雨の酢の物 すまし汁	黒糖ケーキ
エネルギー たんぱく質	1446 51			
8月28日 (日)	御飯 オムレツ ブロッコリーの和風和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 サバの味噌煮 根野菜の炒り煮 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	おやつバイキング
エネルギー たんぱく質	1683 60.4			

【MEMO】

