



	朝食	昼食	夕食	15時
7月31日 (月) エネルギー 1420 たんぱく質 54.8	御飯 ミートオムレツ 茹きゃべつとツナのサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 ネギ塩チキン カリフラワーとエビのソテー サツマ芋サラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 つみれとレンコンの煮物 車麩のそぼろあんかけ オクラお浸し 味噌汁 	いちごフルーチェ
8月1日 (火) エネルギー 1505 たんぱく質 57.5	御飯 炒り豆腐(ミックスベジタブル) 青梗菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 シルバーの南蛮漬 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 かじ風味あんかけ モヤシの中華和え 中華スープ	黒糖ケーキ
8月2日 (水) エネルギー 1437 たんぱく質 59.5	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 りんごジャム  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 さばの香味照焼 竹輪の煮物 白菜のサラダ すまし汁	パンケーキ(抹茶クリーム)
8月3日 (木) エネルギー 1418 たんぱく質 55.5	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	御飯 回鍋肉 カリフラワーの中華煮 青梗菜の和え物 中華スープ フルーツ	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 なめこ豆腐 かぶのレモン和え 味噌汁	チョコプリン
8月4日 (金) エネルギー 1403 たんぱく質 60	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 レンコンのクリーム煮 モヤシの胡麻和え 味噌汁  フルーツ	御飯 マスの山椒焼き ピーマン炒め インゲンの生姜和え すまし汁	まんじゅう
8月5日 (土) エネルギー 1440 たんぱく質 56.8	御飯 厚焼卵 カリフラワーのピーナッツ和え 梅びしお 味噌汁  牛乳	御飯 メバルの沢煮 なすのケチャップ炒め ポテトサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 ゴーヤと豆腐の炒め物 車麩の煮物 小松菜の柚子浸し 味噌汁	コーヒロール
8月6日 (日) エネルギー 1552 たんぱく質 62.7	御飯 ガンモと野菜の煮物 青梗菜のなめ茸和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚とカリフラワーの中華炒め 冬瓜の煮物 豆サラダ 中華スープ フルーツ	御飯 ブリの照焼 レンコンの塩麩炒め きゃべつのナムル  味噌汁	プチケーキ

【MEMO】

