













| | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 15時 |
|--------------------------|---|---|---|----------|
| 8月7日 (月) | 御飯 ホウレン草と車麩の煮物 カリフラワーとコーンのサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳 | ★スマイルホリデー和歌山 かきまてご飯 ガンモと冬瓜の炊き合わせ 胡瓜の梅和え すまし汁 ミカンフルーチェ | 御飯 冷しゃぶ ひじきと薩摩揚げの煮物 インゲンの和え物 味噌汁 | ワッフル |
| エネルギー 1411 たんぱく質 57.1 | |  | | |
| 8月8日 (火) | 御飯 茄子のソテー 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳 | 御飯 海鮮のオイスター炒め 大学芋 ピーマンと白菜のカラシ和え 中華スープ フルーツ | 御飯 鶏肉の韓国風照焼 つみれと野菜の煮物 かぶとワカメのサラダ 味噌汁 | マンゴープリン |
| エネルギー 1485 たんぱく質 52.2 |  | | | |
| 8月9日 (水) | バターロール スクランブルエッグ モヤシのサラダ チョコレートクリーム コンソメスープ 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 マスのバター醤油風味焼き マカロニのトマト煮 ホウレン草のおかか和え 味噌汁 | パンケーキ |
| エネルギー 1516 たんぱく質 82.9 | |  | | |
| 8月10日 (木) | 御飯 じゃが芋の炒め物 オクラの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 タラのおぼろ昆布蒸し 菜の花の炒め物 かぶの甘酢漬け 味噌汁 フルーツ | 御飯 八宝菜(塩) 茄子の炒め煮 ゼンマイのナムル 中華スープ | あんドーナツ |
| エネルギー 1414 たんぱく質 57.8 |  | | | |
| 8月11日 (金) | 御飯 切干大根の炒り煮 インゲンのクルミ和え 鯛味噌 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 ホウレン草のポン酢和え 味噌汁 フルーツ | 御飯 赤魚と豆腐の煮付け シューマイ スパゲティサラダ 味噌汁 | シューアイス |
| エネルギー 1504 たんぱく質 56.7 |  | |  | |
| 8月12日 (土) | 御飯 大根とつみれの煮物 小松菜のシラス和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 白身魚フライ マカロニソテー 人参サラダ 味噌汁 フルーツ | 御飯 鶏肉のピーナッツソースかけ 青梗菜と竹輪の煮浸し かぶの和風和え すまし汁 | どらやき |
| エネルギー 1465 たんぱく質 54.8 | |  |  | |
| 8月13日 (日) | 御飯 ひじきと大豆の煮物 モヤシのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 御飯 ホキのマヨマスタード焼 鶏肉と里芋の煮物 なすの生姜和え 味噌汁 フルーツ | 御飯 ハンバーグ カリフラワーとハムのクリーム煮 オクラとコーンのサラダ コンソメスープ | リンゴフルーチェ |
| エネルギー 1487 たんぱく質 57.7 |  | |  | |

【MEMO】

