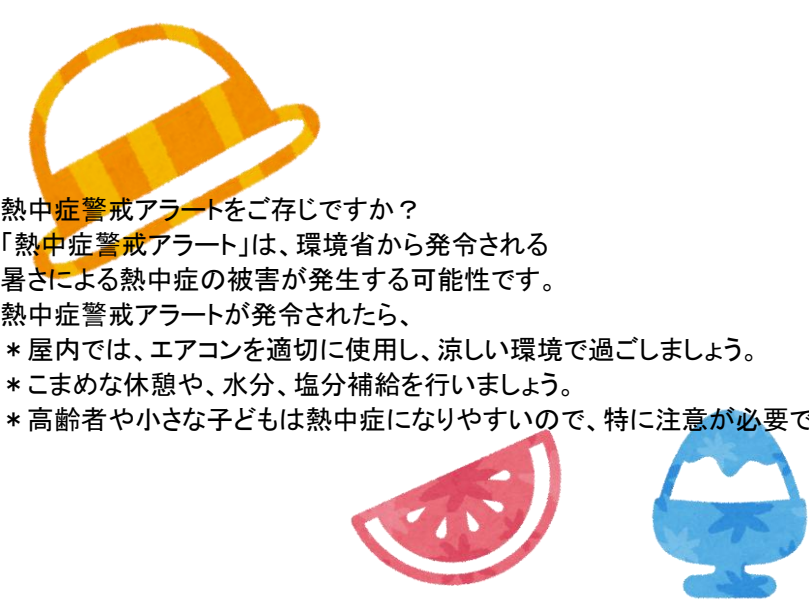


						8月16日(日)
朝						ごはん ひじきの炒り煮 すまし汁 ふりかけ(たらこ) エネルギー 357kcal 塩分 1.9g
昼						ごはん 鶏肉のタルタルソース焼き コールスローサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ エネルギー 532kcal 塩分 2.3g
おやつ						オレンジゼリー エネルギー 47kcal 塩分 0g
夕						ごはん さわらの漬け焼き 肉じゃが オクラのボン酢和え エネルギー 570kcal 塩分 2.6g

	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)
朝	鶏雑炊 人参のきんぴら フルーツ缶(りんご) エネルギー 320kcal 塩分 1.1g	ごはん 青梗菜の煮浸し すまし汁 ふりかけ(かつお) エネルギー 280kcal 塩分 1.8g	芋粥 厚揚げのおろし煮 フルーツ缶(白桃) エネルギー 384kcal 塩分 0.6g	中華雑炊 鶏肉と野菜の甘辛炒め フルーツ缶(りんご) エネルギー 315kcal 塩分 1.1g	卵雑炊 ツナじゃが フルーツ缶(マンゴー) エネルギー 375kcal 塩分 1.1g	鮭雑炊 大豆五目煮 フルーツ缶(黄桃) エネルギー 375kcal 塩分 0.8g	ごはん 小松菜の炒め煮 すまし汁 ふりかけ(うめ) エネルギー 310kcal 塩分 1.4g
昼	ごはん 白身魚のムニエル夏野菜ソース 大根のポトフ フルーツ缶(パイナップル) コンソメスープ エネルギー 561kcal 塩分 2.9g	ごはん 豚肉のおろしボン酢がけ 冬瓜の含め煮 白菜のツナ和え みそ汁 エネルギー 449kcal 塩分 3.3g	ごはん 白身魚の野菜あんかけ もやしと青梗菜の和え物 フルーツ缶(みかん) みそ汁 エネルギー 511kcal 塩分 2.4g	トマトカレー カリフラワーサラダ フルーツ缶(キウイ) 福神漬け エネルギー 629kcal 塩分 2g	ごはん しいらの香草焼き 二色和え フルーツ缶(ミックス) 味噌汁 エネルギー 469kcal 塩分 2.6g	ごはん 揚げ鶏の香味ソース ほうれん草の和え物 フルーツ缶(洋梨) お吸い物 エネルギー 521kcal 塩分 2.8g	ごはん 鶏肉とビーマンのオイスターソース炒め パンプキンサラダ フルーツ缶(パイナップル) みそ汁 エネルギー 648kcal 塩分 2.9g
おやつ	コーヒゼリー エネルギー 46kcal 塩分 0g	チョコアイス&カルピスソーダ エネルギー 268kcal 塩分 0.1g	いちごゼリー エネルギー 46kcal 塩分 0g	抹茶ゼリー エネルギー 46kcal 塩分 0g	マスカットゼリー エネルギー 47kcal 塩分 0g	ライチゼリー エネルギー 67kcal 塩分 0g	青りんごゼリー エネルギー 46kcal 塩分 0g
夕	ごはん 豚肉ともやしの葱塩炒め かぼちゃの煮物 小松菜と揚げのお浸し エネルギー 581kcal 塩分 2.2g	ごはん 鶏肉の玉ねぎソース ポテトサラダ フルーツ缶(洋梨) エネルギー 508kcal 塩分 1.4g	ごはん 松風焼き 冬瓜とちくわの煮物 なすのおろし醤油和え エネルギー 567kcal 塩分 2.4g	ごはん えびと卵の炒め物 焼き餃子 ほうれん草のナムル エネルギー 516kcal 塩分 2.4g	ごはん 豚肉の辛みそがけ 厚揚げと大根の煮物 おくらと和え物 エネルギー 615kcal 塩分 2.1g	ごはん さばの漬け焼き 里芋の煮っころがし ブロッコリーの和風サラダ エネルギー 544kcal 塩分 2.1g	ごはん 千草焼き かぶの煮物 いんげんのピーナッツ和え エネルギー 504kcal 塩分 2.3g

	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)
朝	かに雑炊 ツナと野菜の甘辛炒め 金時豆 エネルギー 364kcal 塩分 1.3g	ごはん 白菜の煮浸し すまし汁 ふりかけ(しそ) エネルギー 295kcal 塩分 1.3g	鶏雑炊 ビーマンの炒め煮 フルーツ缶(洋梨) エネルギー 322kcal 塩分 0.8g	卵雑炊 切干大根の炒り煮 フルーツ缶(りんご) エネルギー 302kcal 塩分 1.1g	芋粥 大豆五目煮 フルーツ缶(パイナップル) エネルギー 374kcal 塩分 0.6g	中華雑炊 南瓜のそぼろ煮 フルーツ缶(キウイ) エネルギー 364kcal 塩分 1.2g	ごはん 鶏肉と野菜の甘辛炒め すまし汁 ふりかけ(さけ) エネルギー 362kcal 塩分 1.6g
昼	ごはん 鶏肉のマスタード焼き なすの煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁 エネルギー 618kcal 塩分 2.5g	ごはん 天ぷら ほうれん草のツナ和え フルーツ缶(みかん) みそ汁 エネルギー 555kcal 塩分 3.7g	ごはん 春巻き 青梗菜と魚肉ソーセージの炒め物 フルーツ缶(黄桃) エネルギー 664kcal 塩分 5.1g	ごはん ますのほうれん草ソース キャベツのサラダ フルーツ缶(マンゴー) トマトコンソメスープ エネルギー 575kcal 塩分 2.7g	かに散らし寿司 筑前煮 ほうれん草のごま和え 豚汁 エネルギー 611kcal 塩分 3.4g	ごはん さばのみそ焼き ゴーヤチャンプル フルーツ缶(ミックス) お吸い物 エネルギー 602kcal 塩分 2.8g	ごはん ミートローフ ブロッコリーのサラダ フルーツ缶(みかん) コンソメスープ エネルギー 589kcal 塩分 2.3g
おやつ	ぶどうゼリー エネルギー 47kcal 塩分 0g	赤メロンゼリー エネルギー 67kcal 塩分 0g	オレンジゼリー エネルギー 47kcal 塩分 0g	ピーチゼリー エネルギー 46kcal 塩分 0g	やわらかプリン エネルギー 86kcal 塩分 0.1g	コーヒゼリー エネルギー 46kcal 塩分 0g	いちごゼリー エネルギー 46kcal 塩分 0g
夕	ごはん メバルの生姜煮 卵の花 ほうれん草の酢味噌がけ エネルギー 476kcal 塩分 2.7g	ごはん 豚肉のボン酢炒め さつま芋と昆布の煮物 畑菜とかまぼこのお浸し エネルギー 592kcal 塩分 2.1g	ごはん ほっけの塩麹焼き きんぴらごぼう おろし和え エネルギー 474kcal 塩分 1.4g	ごはん 牛肉ときこの炒め物 里芋とちくわの含め煮 ブロッコリーの和え物 エネルギー 562kcal 塩分 2.4g	ごはん あじの漬け焼き ひじきの煮物 きゅうりの和え物 エネルギー 435kcal 塩分 2.1g	ごはん チキンのカレーグリル ジャーマンポテト カリフラワーのサラダ エネルギー 494kcal 塩分 1.8g	ごはん 赤魚の香味焼き 冬瓜のかにかまあんかけ マカロニサラダ エネルギー 508kcal 塩分 2.2g

	8月31日(月)					
朝	鮭雑炊 人参のきんぴら フルーツ缶(洋梨) エネルギー 341kcal 塩分 0.9g					
昼	ごはん かれいの揚げ浸し 小松菜の錦糸和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁 エネルギー 513kcal 塩分 2.9g					
おやつ	抹茶ゼリー エネルギー 46kcal 塩分 0g					
夕	ごはん 豚肉と野菜の甘辛炒め いかと里芋の煮物 白菜のゆかり和え エネルギー 605kcal 塩分 2.5g					

※献立は一部変更になる場合があります※