



	8月1日（月）	8月2日（火）	8月3日（水）	8月4日（木）	8月5日（金）	8月6日（土）	8月7日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め ほうれん草と白菜の二色和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 サバの照り焼き とろろ芋 梅干し	ご飯 みそ汁 目玉焼き 小松菜とハムのソテー のり佃煮	ご飯 みそ汁 高野豆腐の炒り煮 納豆 キャベツのお浸し	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ひじき煮 たらこ	ご飯 みそ汁 鯖の西京焼き 切干大根の煮物 味付け海苔	ご飯 みそ汁 がんもの含め煮 温泉卵 うぐいす豆
	【エネルギー】 354 kcal 【たんぱく質】 11.3 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 64.7 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 400 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 6.5 g 【炭水化物】 66.9 g 【塩分】 3.6 g	【エネルギー】 400 kcal 【たんぱく質】 13.7 g 【脂質】 12.3 g 【炭水化物】 57.5 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 9.8 g 【炭水化物】 65.1 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 382 kcal 【たんぱく質】 12.0 g 【脂質】 7.7 g 【炭水化物】 64.8 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 354 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 5.0 g 【炭水化物】 59.7 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 428 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 9.8 g 【炭水化物】 65.4 g 【塩分】 2.6 g
昼食・おやつ	🌸開所記念日🌸 赤飯・清汁 赤魚の塩焼き 厚揚げと冬瓜のあんかけ 茶碗蒸し ぶどう・オレンジ・牛乳	ご飯 鶏肉のトマト煮込み ブロッコリーの和え物 キャベツと塩昆布の即席漬け フルーツミックス 牛乳	ご飯 ホキのコーンマヨ焼き 菜の花とベーコンソテー わらびのなめ茸和え りんご 牛乳	ご飯 豚肉のカレー炒め ポテトサラダ オクラの磯和え オレンジ 牛乳	ご飯 アジの梅おろしかけ じゃが芋の煮物 モロヘイヤのお浸し フルーツミックス 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 カリフラワーの中華和え 青梗菜のナムル すいか 牛乳	ご飯 ホキの胡麻味噌焼き 白菜の酢醤油和え オクラのお浸し フルーツミックス 牛乳
	紅白まんじゅう	クリームワッフル	エクレア	黒蜜パンケーキ	たいやき	ひんやりムース(チョコ)	苺フルーチェ
	【エネルギー】 796 kcal 【たんぱく質】 35.5 g 【脂質】 22.9 g 【炭水化物】 109.0 g 【塩分】 3.8 g	【エネルギー】 582 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 18.0 g 【炭水化物】 82.6 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 705 kcal 【たんぱく質】 27.4 g 【脂質】 31.9 g 【炭水化物】 75.9 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 754 kcal 【たんぱく質】 22.0 g 【脂質】 26.8 g 【炭水化物】 104.2 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 641 kcal 【たんぱく質】 27.0 g 【脂質】 9.8 g 【炭水化物】 108.5 g 【塩分】 5.5 g	【エネルギー】 637 kcal 【たんぱく質】 20.9 g 【脂質】 22.1 g 【炭水化物】 87.2 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 532 kcal 【たんぱく質】 25.1 g 【脂質】 18.0 g 【炭水化物】 81.4 g 【塩分】 2.3 g
夕食	ご飯 みそ汁 オムレツのきのこあんかけ いんげんマヨ和え しば漬け	ご飯 みそ汁 鯖の香味焼き ほうれん草のソテー 白菜の胡麻マヨ和え	ご飯 みそ汁 豚肉のさっぱり炒め 豆腐のかにあんかけ たくあん漬け	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き えびとアスパラの塩炒め 胡瓜の即席漬け	ご飯 かき卵汁 豚肉の野菜炒め 大葉みそかけ冷奴 青かつば漬け	ご飯 みそ汁 サバの照り焼き 夏野菜おろし いんげんの胡麻和え	菜飯 みそ汁 豆腐のそばろあんかけ キャベツのツナ和え もずく酢
	【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 14.1 g 【脂質】 12.6 g 【炭水化物】 60.8 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 471 kcal 【たんぱく質】 20.9 g 【脂質】 14.6 g 【炭水化物】 61.4 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 509 kcal 【たんぱく質】 20.4 g 【脂質】 12.7 g 【炭水化物】 75.0 g 【塩分】 3.9 g	【エネルギー】 365 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 4.7 g 【炭水化物】 58.1 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 497 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 18.3 g 【炭水化物】 59.8 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 490 kcal 【たんぱく質】 21.4 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 71.8 g 【塩分】 3.5 g	【エネルギー】 430 kcal 【たんぱく質】 16.0 g 【脂質】 9.6 g 【炭水化物】 66.5 g 【塩分】 3.1 g

都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承願います。 栄養管理担当

掲示期限 R4年8月7日迄