



	8月7日 (月)	8月8日 (火)	8月9日 (水)	8月10日 (木)	8月11日 (金)	8月12日 (土)	8月13日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 高野豆腐の炒め煮 とろろ芋 わらびのお浸し 【エネルギー】 366 kcal 【たんぱく質】 12.4 g 【脂質】 4.1 g 【炭水化物】 69.2 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 納豆 梅干し 【エネルギー】 429 kcal 【たんぱく質】 16.4 g 【脂質】 8.8 g 【炭水化物】 68.9 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 大豆とベーコンのコンソメ煮 味付け海苔 【エネルギー】 421 kcal 【たんぱく質】 14.1 g 【脂質】 13.5 g 【炭水化物】 59.6 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 温泉卵 うぐいす豆 【エネルギー】 428 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 7.5 g 【炭水化物】 69.5 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め 青梗菜のお浸し のり佃煮 【エネルギー】 364 kcal 【たんぱく質】 11.7 g 【脂質】 6.9 g 【炭水化物】 61.1 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き ほうれん草の白和え 金時煮豆 【エネルギー】 361 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 5.5 g 【炭水化物】 60.5 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 菜の花のお浸し ふりかけ 【エネルギー】 351 kcal 【たんぱく質】 10.7 g 【脂質】 4.3 g 【炭水化物】 65.7 g 【塩分】 2.7 g
	ご飯 鱈のコーンマヨ焼き 白菜の酢味噌和え オクラのお浸し フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 701 kcal 【たんぱく質】 26.1 g 【脂質】 22.5 g 【炭水化物】 95.9 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 豚肉のキムチ炒め もやしとひじき和え 青梗菜のお浸し オレンジ 牛乳 【エネルギー】 667 kcal 【たんぱく質】 23.2 g 【脂質】 25.3 g 【炭水化物】 84.8 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 アジの南蛮漬け カリフラワーソテー 胡瓜の即席漬け バナナ 牛乳 【エネルギー】 672 kcal 【たんぱく質】 25.4 g 【脂質】 22.7 g 【炭水化物】 89.8 g 【塩分】 1.8 g	★おすすめメニュー★ 大勝軒監修カレー コールスローサラダ 福神漬け すいか 牛乳 【エネルギー】 769 kcal 【たんぱく質】 23.6 g 【脂質】 29.0 g 【炭水化物】 101.7 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 オムレッツデミソースかけ ポテトサラダ キャベツのボン酢和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 691 kcal 【たんぱく質】 22.3 g 【脂質】 19.5 g 【炭水化物】 104.4 g 【塩分】 1.5 g	ご飯 チンジャオロース かに焼売 青梗菜のナムル バナナ 牛乳 【エネルギー】 643 kcal 【たんぱく質】 25.3 g 【脂質】 15.7 g 【炭水化物】 98.9 g 【塩分】 1.4 g	ご飯 ほっけの塩焼き 茄子の味噌炒め キャベツの生姜和え りんご 牛乳 【エネルギー】 555 kcal 【たんぱく質】 24.5 g 【脂質】 15.6 g 【炭水化物】 76.5 g 【塩分】 2.7 g
昼食・おやつ	カスタードケーキ	メープルパンケーキ	ひんやり抹茶ムース	焼きドーナツ (チョコ)	ココアワッフル	抹茶まんじゅう	ババロアシュークリーム
夕食	ご飯 清汁 鶏肉のごま味噌炒め 大根サラダ つば漬け 【エネルギー】 435 kcal 【たんぱく質】 16.4 g 【脂質】 13.3 g 【炭水化物】 59.5 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 鱈のスタミナ焼き いんげんのマヨ和え しば漬け 【エネルギー】 451 kcal 【たんぱく質】 20.3 g 【脂質】 13.3 g 【炭水化物】 59.4 g 【塩分】 3.8 g	ご飯 みそ汁 豚丼風煮 キャベツのツナ和え 青かつば漬け 【エネルギー】 461 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 13.7 g 【炭水化物】 64.8 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 清汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ わかめのマヨサラダ さくら漬け 【エネルギー】 416 kcal 【たんぱく質】 14.8 g 【脂質】 11.7 g 【炭水化物】 60.5 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 鶏肉のごま焼き アスパラサラダ たくあん漬け 【エネルギー】 486 kcal 【たんぱく質】 17.0 g 【脂質】 17.5 g 【炭水化物】 62.7 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 かき卵汁 鱈の煮付け 野菜ソテー 大葉みそ 【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 5.8 g 【炭水化物】 68.4 g 【塩分】 3.8 g	ご飯 みそ汁 豚肉の甘酢炒め ブロッコリーサラダ めかぶ 【エネルギー】 432 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 13.2 g 【炭水化物】 61.0 g 【塩分】 1.9 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 R5年8月13日迄