



	8月4日 (月)	8月5日 (火)	8月6日 (水)	8月7日 (木)	8月8日 (金)	8月9日 (土)	8月10日 (日)
朝食	<p>ご飯 みそ汁 温泉卵 豆腐とひじきの煮物 つぼ漬け</p> <p>【エネルギー】 418 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 63.5 g 【塩分】 2.5 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 三色いなりの煮物 ほうれん草のお浸し かつおふりかけ</p> <p>【エネルギー】 368 kcal 【たんぱく質】 13.2 g 【脂質】 6.2 g 【炭水化物】 64.9 g 【塩分】 2.5 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 鶏肉と高野豆腐の煮物 とろろ芋 たくあん漬け</p> <p>【エネルギー】 348 kcal 【たんぱく質】 12.7 g 【脂質】 4.7 g 【炭水化物】 64.2 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ キャベツとハムのマヨ和え のり佃煮</p> <p>【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 12.0 g 【脂質】 13.3 g 【炭水化物】 67.8 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の京風白和え たまごふりかけ</p> <p>【エネルギー】 388 kcal 【たんぱく質】 11.6 g 【脂質】 6.5 g 【炭水化物】 70.8 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 納豆 青梗菜と油揚げの炒め煮 さくら漬け</p> <p>【エネルギー】 369 kcal 【たんぱく質】 13.6 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 63.1 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き キャベツの甘酢和え 青かつば漬け</p> <p>【エネルギー】 308 kcal 【たんぱく質】 12.2 g 【脂質】 3.1 g 【炭水化物】 58.2 g 【塩分】 2.8 g</p>
	<p>昼食・おやつ</p> <p>蒸しカスタードケーキ</p> <p>【エネルギー】 622 kcal 【たんぱく質】 26.6 g 【脂質】 21.2 g 【炭水化物】 86.1 g 【塩分】 1.6 g</p>	<p>★井メニュー★ 麻婆丼 もやしのナムル りんごムース 牛乳</p> <p>やわらかおかき (砂糖醤油)</p> <p>【エネルギー】 557 kcal 【たんぱく質】 24.0 g 【脂質】 18.9 g 【炭水化物】 77.6 g 【塩分】 1.0 g</p>	<p>ご飯 かに玉 ひじき煮 フルーツミックス 牛乳</p> <p>どら焼き</p> <p>【エネルギー】 686 kcal 【たんぱく質】 24.9 g 【脂質】 16.2 g 【炭水化物】 114.3 g 【塩分】 2.9 g</p>	<p>ご飯 白身魚の葱味噌焼き わかめの中華和え みかん缶 牛乳</p> <p>バームクーヘン</p> <p>【エネルギー】 550 kcal 【たんぱく質】 24.1 g 【脂質】 9.4 g 【炭水化物】 94.2 g 【塩分】 2.1 g</p>	<p>★井メニュー★ 豚バラ味噌煮込み丼 オクラのおかか和え ぶどうムース 牛乳</p> <p>蒸しチョコケーキ</p> <p>【エネルギー】 810 kcal 【たんぱく質】 24.3 g 【脂質】 36.0 g 【炭水化物】 98.2 g 【塩分】 2.8 g</p>	<p>ご飯 鶏肉のガリバタ炒め 彩りサラダ フルーツミックス 牛乳</p> <p>ひんやり苺ムース</p> <p>【エネルギー】 624 kcal 【たんぱく質】 32.0 g 【脂質】 19.5 g 【炭水化物】 85.9 g 【塩分】 3.1 g</p>	<p>ご飯 豚肉と大根のオイスター煮 マリネサラダ オレンジ 牛乳</p> <p>ココアワッフル</p> <p>【エネルギー】 763 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 36.9 g 【炭水化物】 86.6 g 【塩分】 1.7 g</p>
夕食	<p>ご飯 麻婆茄子 もやしと胡瓜の和え物 ぶどうジュース</p> <p>【エネルギー】 545 kcal 【たんぱく質】 13.8 g 【脂質】 21.1 g 【炭水化物】 77.7 g 【塩分】 1.1 g</p>	<p>ご飯 ホキの胡麻味噌焼き 大根のピリ辛炒め 豆昆布</p> <p>【エネルギー】 370 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 4.3 g 【炭水化物】 67.6 g 【塩分】 1.8 g</p>	<p>ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 胡瓜とみょうがの酢の物 さくら漬け</p> <p>【エネルギー】 373 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 62.4 g 【塩分】 1.9 g</p>	<p>ご飯 豚肉の山椒風味焼き 豆腐のきのこあんかけ ピルクル</p> <p>【エネルギー】 525 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 17.8 g 【炭水化物】 73.8 g 【塩分】 1.6 g</p>	<p>カニピラフ 焼売 じゃが芋のスープ煮 わかめとアスパラのツナサラダ</p> <p>【エネルギー】 536 kcal 【たんぱく質】 18.9 g 【脂質】 16.9 g 【炭水化物】 79.0 g 【塩分】 3.2 g</p>	<p>ご飯 ほっけの七味焼き 油麩の卵とじ煮 しそ昆布</p> <p>【エネルギー】 415 kcal 【たんぱく質】 21.0 g 【脂質】 8.0 g 【炭水化物】 65.5 g 【塩分】 2.8 g</p>	<p>ご飯 えび団子チリ風卵炒め オクラの和え物 たくあん漬け</p> <p>【エネルギー】 459 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 73.1 g 【塩分】 2.7 g</p>

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 R7年月日迄