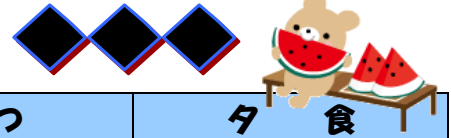


今週の献立



		朝食				昼食				おやつ				夕食			
8月7日	月	秋刀魚のみぞれ煮 茄子のお浸し のり佃煮 牛乳・味噌汁(なめこ)				そうめん かき揚げ ささみとブロッコリーの柚子胡麻和え フルーツゼリー				オレンジケーキ				五目豆腐焼き さつま芋と切り昆布の煮物 春菊の梅かつお 清汁(たけのこ)			
		エネルギー		538		エネルギー		580		エネルギー		82		エネルギー		555	
		蛋白質	脂質	21.6	18.2	蛋白質	脂質	21.1	12.3	蛋白質	脂質	1.4	3.3	蛋白質	脂質	18.9	10
		塩分	2.2			塩分	2.6			塩分	0.1			塩分	2.9		
8月8日	火	あじつみれと野菜の煮物 ほうれん草のお浸し ねり梅 牛乳・味噌汁(おくら)				麦めし・鮭の柚子胡椒焼き ふきと切り干し大根の炒り煮 さつま芋の胡麻よごし フルーツ・清汁(とろろ昆布)				手作りデザート ぶどうムース				八宝菜 かぶのカニあんかけ もやしのナムル 春雨スープ			
		エネルギー		488		エネルギー		464		エネルギー		13		エネルギー		451	
		蛋白質	脂質	21.9	12.2	蛋白質	脂質	20.3	4.7	蛋白質	脂質	0.3	0	蛋白質	脂質	17.4	12.4
		塩分	2.9			塩分	2.3			塩分	0.1			塩分	3.2		
8月9日	水	キャベツ炒め 厚焼卵 あみ佃煮 牛乳・清汁(舞茸)				ガーリックライス 鶏肉のジェノパソースor白身魚の香華パン粉焼き ラタトゥイユ・カップリーニ パンナコッタ・ピシソワーズ				どらやき				ホキの粕漬け 炒り鶏 ひじき入り白菜浅漬け 味噌汁(かぶ)			
		エネルギー		487		エネルギー		718		エネルギー		63		エネルギー		386	
		蛋白質	脂質	19.5	14.2	蛋白質	脂質	30	16.4	蛋白質	脂質	1.6	0.7	蛋白質	脂質	18.9	4.4
		塩分	2.5			塩分	2.6			塩分	0			塩分	2.3		
8月10日	木	ロールパン カレースープ煮 シーザーサラダ ジョア				鯖の韓国風つけ焼き マカロニ中華ソテー 小松菜のピーナッツ和え フルーツ・味噌汁(しめじ)				手作りスイートポテト				麦めし・ミートボール黒酢あん 大学南瓜 トマトの和風ドレッシング 清汁(赤小板)			
		エネルギー		396		エネルギー		538		エネルギー		63		エネルギー		482	
		蛋白質	脂質	15.9	14.5	蛋白質	脂質	22	17.5	蛋白質	脂質	1	1.2	蛋白質	脂質	13.5	10.8
		塩分	2.1			塩分	2			塩分	0			塩分	2		
8月11日	金	はんぺんの卵とじ ほうれん草の辛子醤油 ふりかけ 牛乳・味噌汁(にら)				豆腐チャンプルー 里芋の揚げ煮 トマトの三杯酢 フルーツ・中華スープ(かにかま)				厚切りカットバウム				シルバーの西京焼き 茎わかめの煮物 いんげんのきなこ和え 清汁(椎茸)			
		エネルギー		476		エネルギー		554		エネルギー		87		エネルギー		447	
		蛋白質	脂質	20.5	13.1	蛋白質	脂質	18.1	19.4	蛋白質	脂質	1.7	4.6	蛋白質	脂質	18.1	6.5
		塩分	1.9			塩分	2.3			塩分	0			塩分	2.6		
8月12日	土	チョココロネ 野菜ソテー ビーンズサラダ・リンゴジュース コンソメスープ(菜の花)				赤魚の塩焼き 厚揚げのそぼろあん 野菜の菜種和え フルーツ・清汁(なると)				あんドーナッツ				豚肉とごぼうの甘辛煮 人参のたらこ炒め うぐいす豆 味噌汁(ほうれん草)			
		エネルギー		558		エネルギー		470		エネルギー		94		エネルギー		571	
		蛋白質	脂質	14.2	24.7	蛋白質	脂質	26.4	12.6	蛋白質	脂質	2.7	2.4	蛋白質	脂質	18.8	19
		塩分	2.8			塩分	2			塩分	0.1			塩分	1.7		
8月13日	日	ツナじゃが 納豆 ねり梅 牛乳・味噌汁(おくら)				ミートローフ アスパラソテー カニ風味サラダ フルーツ・コンソメスープ(もやし)				卵ロールケーキ				麦めし・鯖の胡麻照り焼き カリフラワーの薄く煮 小松菜としらすのお浸し 清汁(海老ボール)			
		エネルギー		549		エネルギー		484		エネルギー		69		エネルギー		432	
		蛋白質	脂質	23.9	12.9	蛋白質	脂質	19.1	11.9	蛋白質	脂質	1.2	3.8	蛋白質	脂質	26.5	8.9
		塩分	2.5			塩分	2.8			塩分	0.1			塩分	2.7		



*都合により献立を変更させていただく場合もあります。

株式会社 メフォス