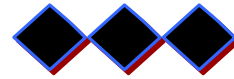




今週の献立



		朝食				昼食				おやつ				夕食			
8月14日	月	豆腐炒り煮 青梗菜のわさび和え ふりかけ 牛乳・味噌汁(えのき)				麦めし・アジフライ ひじきの炒り煮 白菜の中華風味 フルーツ・清汁(とろろ昆布)				手作り紅茶ゼリー				鶏肉のピカタ ほうれん草ソテー レタスサラダ コンソメスープ(玉ねぎ)			
		エネルギー		475		エネルギー		509		エネルギー		55		エネルギー		458	
		蛋白質	脂質	21.6	12.1	蛋白質	脂質	19.4	10.7	蛋白質	脂質	0.7	1.8	蛋白質	脂質	20.3	12.8
		塩分		2.2		塩分		2.4		塩分		0		塩分		2.3	
8月15日	火	食パン・プレーンオムレツ マカロニサラダ ジョア パンプキンポタージュ				治部煮 人参しりしり キャベツの酢の物 フルーツ・味噌汁(生揚げ)				ミニたい焼き				えび焼売 青梗菜の中華炒め 茄子の香味和え 中華スープ(にら)			
		エネルギー		600		エネルギー		523		エネルギー		47		エネルギー		400	
		蛋白質	脂質	23.5	16.5	蛋白質	脂質	24.1	8.4	蛋白質	脂質	1.2	0.2	蛋白質	脂質	13.5	9
		塩分		2.5		塩分		2.3		塩分		0		塩分		3	
8月16日	水	野菜炒め オクラとなめ茸のおろし和え ふりかけ 牛乳・清汁(なると)				麦めし・タラのねぎ梅ソース 筑前煮 とろろ フルーツ・吉野汁				アイスクリーム				牛丼 ひじきとほうれん草の炒め物 胡瓜の即席漬け 味噌汁(豆腐)			
		エネルギー		448		エネルギー		436		エネルギー		39		エネルギー		509	
		蛋白質	脂質	16.7	11.3	蛋白質	脂質	21.5	3.3	蛋白質	脂質	1.1	1.6	蛋白質	脂質	17.2	20.5
		塩分		2		塩分		2.4		塩分		0.1		塩分		3.1	
8月17日	木	ロールパン コーンスクランブル ブロッコリーサラダ ジョア・コンソメスープ(小松菜)				豚肉のみぞれ煮 南瓜の含め煮 まさご和え フルーツ・味噌汁(おくら)				焼きドーナツ (チョコ)				シルバー味噌マヨネーズ焼き れんこん金平 茄子の胡麻酢風味 清汁(舞茸)			
		エネルギー		419		エネルギー		577		エネルギー		78		エネルギー		495	
		蛋白質	脂質	22.3	12.8	蛋白質	脂質	22	15.5	蛋白質	脂質	1.7	2.3	蛋白質	脂質	17.4	11.2
		塩分		2.2		塩分		2.7		塩分		0.1		塩分		2.2	
8月18日	金	車麩と野菜の含め煮 春菊のお浸し 漬け物(たくあん) 牛乳・味噌汁(えのき)				カレーのエスカベージュ ポークビーンズ ツナサラダ フルーツ・コンソメスープ(キャベツ)				手作りマカロニきなこ				麦めし・鶏肉の照り煮 にら玉炒め 黒豆 豚汁			
		エネルギー		481		エネルギー		542		エネルギー		99		エネルギー		536	
		蛋白質	脂質	21.2	13.4	蛋白質	脂質	18.5	18.4	蛋白質	脂質	4.3	1.8	蛋白質	脂質	26.9	15
		塩分		2		塩分		2		塩分		0		塩分		2.1	
8月19日	土	和風ポトフ 長芋の磯和え ふりかけ 牛乳				梅じゃこご飯・冷しゃぶ 緑酢かけ 冬瓜の吉野煮 寒天寄せ フルーツ・清汁(小松菜)				金時芋まんじゅう				オムレツミートソース ムキエビとアスパラのソテー ひじきサラダ コンソメスープ(椎茸)			
		エネルギー		481		エネルギー		432		エネルギー		103		エネルギー		438	
		蛋白質	脂質	16.3	14.6	蛋白質	脂質	18.8	11	蛋白質	脂質	2.3	0.6	蛋白質	脂質	16.1	13.4
		塩分		1.6		塩分		3		塩分		0		塩分		2.4	
8月20日	日	ロールパン ベーコンと南瓜のクリーム煮 枝豆サラダ ジョア				鯖の幽庵焼き 茄子のそぼろあん オクラとなめこの生姜醤油 フルーツ・味噌汁(里芋)				抹茶カステラ				豆腐の焼肉炒め 青梗菜の煮浸し トマトのみぞれ酢 清汁(なると)			
		エネルギー		495		エネルギー		557		エネルギー		65		エネルギー		513	
		蛋白質	脂質	17.8	19.1	蛋白質	脂質	23.7	10.2	蛋白質	脂質	2	1.1	蛋白質	脂質	21.9	18.3
		塩分		2		塩分		2		塩分		0		塩分		2.4	



*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