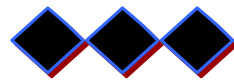




今週の献立



		朝 食				昼 食				おやつ				夕 食			
8月21日	月	シルバーの粕漬け焼き がんもとふきの煮物 ねり梅 牛乳・味噌汁（南瓜）				チーズハンバーグ きのこもやしのソテー アスパラサラダ フルーツ・コンソメスープ（キヌサヤ）				手作り蒸しパン				芙蓉蟹 白菜と厚揚げの中華風旨煮 拌三絲 中華スープ（青梗菜）			
		エネルギー		594		エネルギー		497		エネルギー		80		エネルギー		455	
		蛋白質	脂質	28.9	20.2	蛋白質	脂質	19.5	15.5	蛋白質	脂質	1.5	1.9	蛋白質	脂質	13.4	13.8
		塩分		2.1		塩分		2.5		塩分		0.1		塩分		2.6	
8月22日	火	竹輪とかぶの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳・清汁（はんぺん）				冷やし中華 大根カニあんかけ ひじきと人参の胡麻和え 杏仁豆腐				人形焼（くりあん）				豚肉のマスタード焼き ベーコンと茄子のソテー カリフラワーのサラダ 野菜スープ			
		エネルギー		449		エネルギー		429		エネルギー		65		エネルギー		543	
		蛋白質	脂質	19.5	9.5	蛋白質	脂質	17	7	蛋白質	脂質	1.5	0.3	蛋白質	脂質	17.1	25.9
		塩分		2.5		塩分		3.8		塩分		0		塩分		1.9	
8月23日	水	あんぱん・スクランブルエッグ 人参サラダ 乳酸菌飲料 コンソメスープ（菜の花）				鶏天 じゃが芋としめじの炒り煮 白菜のレモン醤油 フルーツ・味噌汁（生揚げ）				ふんわりチーズケーキ				麦めし・鯖の南部焼き 筑前煮 黒豆 清汁（舞茸）			
		エネルギー		565		エネルギー		452		エネルギー		35		エネルギー		535	
		蛋白質	脂質	18.7	16.5	蛋白質	脂質	19.4	10.7	蛋白質	脂質	1.2	12.6	蛋白質	脂質	26.5	14.9
		塩分		2.8		塩分		2.2		塩分		0		塩分		2.8	
8月24日	木	ブロッコリーの旨煮 納豆 ねり梅 牛乳・味噌汁（にら）				白身魚のムニエル 野菜ソテー たらこときのこのマカロニサラダ フルーツ・卵スープ				手作り苺ババロア				鶏肉和風きのこソース 里芋とひじきの煮物 小松菜胡麻よごし 清汁（たけのこ）			
		エネルギー		539		エネルギー		456		エネルギー		74		エネルギー		429	
		蛋白質	脂質	25.3	14.1	蛋白質	脂質	20.4	8.1	蛋白質	脂質	1.4	3.4	蛋白質	脂質	22.7	8.6
		塩分		2.3		塩分		2.6		塩分		0		塩分		2.6	
8月25日	金	和風炒め 青梗菜のわさび醤油 佃煮 牛乳・清汁（かぶ）				夏野菜カレー ミックスローサラダ フルーツポンチ コンソメスープ（白菜）				やわらか団子				麦めし・たらのみりん焼き 大豆と切り干し大根の生姜味噌炒め オクラの梅かつお和え 味噌汁（なめこ）			
		エネルギー		433		エネルギー		524		エネルギー		42		エネルギー		403	
		蛋白質	脂質	16.6	10	蛋白質	脂質	12.1	21.8	蛋白質	脂質	0.9	0.1	蛋白質	脂質	21.2	3.9
		塩分		2.4		塩分		2.9		塩分		0.1		塩分		2	
8月26日	土	高野豆腐の含め煮 かぶの即席漬け ふりかけ 牛乳・清汁（とろろ昆布）				ひじきご飯・鮭の塩焼き さつま芋の甘煮 小松菜と桜えびの磯風味 フルーツ・味噌汁（生揚げ）				厚切りカットバウム （チョコ）				ハンバーグデミソースかけ アスパラとヤングコーンのソテー レタスサラダ コンソメスープ（もやし）			
		エネルギー		462		エネルギー		496		エネルギー		87		エネルギー		450	
		蛋白質	脂質	18	12.3	蛋白質	脂質	21.7	15.8	蛋白質	脂質	1.7	4.6	蛋白質	脂質	17.1	12.8
		塩分		1.8		塩分		2.6		塩分		0		塩分		3	
8月27日	日	食パン・プレーンオムレツ マリネ ジョア コーンスープ				とんかつ 大豆の甘辛煮 薬味サラダ フルーツ・味噌汁（豆腐）				黒棒				赤魚の刻み昆布あんかけ 切り干し大根の炒り煮 白菜のゆかり和え 清汁（なると）			
		エネルギー		428		エネルギー		565		エネルギー		69		エネルギー		414	
		蛋白質	脂質	18.3	12.8	蛋白質	脂質	22.5	17.9	蛋白質	脂質	1.4	1.7	蛋白質	脂質	20.2	7.1
		塩分		1.7		塩分		2.4		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