


**R6.8月の献立表**

	朝	昼	おやつ	夕	
8/11 (日) 山の日	ご飯(全粥) 味噌汁 茄子とピーマンの油味噌 しらす干し Q太郎 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 白身魚のチーズ衣揚げ 青菜の柚香味噌和え 吸い物	カルピス	ご飯(全粥) かに玉風あんかけ ひじき炒り煮 キウイフルーツ	エネルギー ... 1417kcal 蛋白質 ... 44.0g 脂質 ... 36.2g
8/12 (月) 振替休日	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 鮭フレーク 茄子漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ミートボール キャベツの和え物 オレンジゼリー	珈琲牛乳	ご飯(全粥) 八宝菜 卵豆腐 茶福豆	エネルギー ... 1583kcal 蛋白質 ... 51.2g 脂質 ... 46.4g
8/13 (火) 迎え盆	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 さつま揚げの煮物 しば漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) タンドリーチキン アスパラサラダ コンソメスープ	おはぎ お茶	ご飯(全粥) 揚げ魚の味噌たれかけ 大根金平 吸い物	エネルギー ... 1739kcal 蛋白質 ... 60.6g 脂質 ... 41.4g
8/14 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 磯和え 厚焼き卵 高菜漬け 梅干し 牛乳	カレーライス エッグサラダ わかめスープ 牛乳寒黒蜜かけ	桃缶	ご飯(全粥) がんも煮 三食胡麻和え みかん缶	エネルギー ... 1586kcal 蛋白質 ... 52.2g 脂質 ... 36.9g
8/15 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 はんぺんおろし煮 あみの佃煮 しその実漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 揚げボール炒め煮 青梗菜のわさび和え ヨーグルト和え	デザートムース (オレンジ味)	ご飯(全粥) 焼き魚 白和え 吸い物	エネルギー ... 1508kcal 蛋白質 ... 50.9g 脂質 ... 24.6g
8/16 (金) 送り盆	ご飯(全粥) 味噌汁 まぐろ味付けフレーク ゆかり和え 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 卵のホイル焼き もやしの酢の物 Caアップゼリー	小麦まんじゅう お茶	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め なめ茸和え キウイフルーツ	エネルギー ... 1504kcal 蛋白質 ... 50.4g 脂質 ... 25.8g
8/17 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 ソーセージ炒り 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) かき揚げ いんげんのおかか煮 ヨーグルトゼリー	乳酸菌入りドリンク	ご飯(全粥) 里芋の煮付け 胡瓜とワカメの酢の物 豚汁	エネルギー ... 1487kcal 蛋白質 ... 50.0g 脂質 ... 32.6g
8/18 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け 金山寺味噌 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 五目厚焼き卵 トマトサラダ わかめスープ	アップルティー	ご飯(全粥) 鰯と切昆布のさっぱり煮 利休和え ピーチゼリー	エネルギー ... 1494kcal 蛋白質 ... 49.6g 脂質 ... 39.5g
8/19 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 玉子焼き 昆布の佃煮 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) おくらとみょうがの和え物 味噌汁	デザートムース (パイン味)	ご飯(全粥) 肉豆腐 カリフラワーのサラダ 清汁	エネルギー ... 1486kcal 蛋白質 ... 52.7g 脂質 ... 39.8g
8/20 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 まぐろ味付けフレーク おかか和え しば漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) がんもどきの肉詰め煮 茄子の華風和え 抹茶ミルクゼリー	おせんべい お茶	ご飯(全粥) カキフライ 三食胡麻和え 清汁	エネルギー ... 1604kcal 蛋白質 ... 50.6g 脂質 ... 43.4g





