



R6.8月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
8/21 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 かつおでんぶ 減塩昆布佃煮 刻み高菜漬け 梅干し 牛乳	そうめん かき揚げ 青菜のお浸し 杏仁豆腐	デザートムース (パイン味)	ご飯(全粥) 鯖のおろし煮 南蛮サラダ 清汁	エネルギー ... 1566kcal 蛋白質 ... 53.2g 脂質 ... 41.5g
8/22 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 茄子の胡麻味噌和え かまぼこ 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 親子煮 切り干し大根の煮付け わかめスープ	ところてん お茶	ご飯(全粥) すりみ焼き もやしのナムル 味噌汁	エネルギー ... 1242kcal 蛋白質 ... 49.6g 脂質 ... 20.4g
8/23 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 竹輪の煮付け 鮭フレーク Q太郎 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) なすのはさみ揚げ いんげんの和風サラダ ヨーグルト和え	カルシウムせんべい お茶	ご飯(全粥) 生姜焼き 胡瓜とワカメの酢の物 さつま汁	エネルギー ... 1504kcal 蛋白質 ... 47.6g 脂質 ... 37.5g
8/24 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 味付けまぐろおかか風味 うずら豆甘煮 福神漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏ももカレーソテー マカロニサラダ ミルク葛餅風	小倉ミルク	ご飯(全粥) 五目煮 大根サラダ みかん缶	エネルギー ... 1511kcal 蛋白質 ... 52.5g 脂質 ... 30.5g
8/25 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 和風炒り卵 昆布の佃煮 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	チャーハン 餃子 わかめスープ 人参ゼリー	たんぱくアップココア	ご飯(全粥) 鯖のムニエル 南瓜の煮物 味噌汁	エネルギー ... 1573kcal 蛋白質 ... 60.5g 脂質 ... 33.4g
8/26 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け 青菜のお浸し 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 魚の甘酢あんかけ 三食胡麻和え 味噌汁	バナナヨーグルト お茶	ご飯(全粥) 五目厚焼き卵 白菜サラダ 吸い物	エネルギー ... 1477kcal 蛋白質 ... 47.2g 脂質 ... 38.1g
8/27 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め しらす干し しその実漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 豚肉の生姜焼き 春雨中華サラダ わかめスープ	フルーツのミルク和え	ご飯(全粥) 厚揚げ炒め 揚げ茄子の酢の物 みかん缶	エネルギー ... 1514kcal 蛋白質 ... 42.1g 脂質 ... 44.3g
8/28 (水) 誕生日会	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 減塩昆布佃煮 たくあん漬け 梅干し 牛乳	冷やし中華風そうめん 南瓜のいとこ煮 アセロラゼリー	プリン	ご飯(全粥) 茄子と肉団子の煮物 三色胡麻和え 桃缶	エネルギー ... 1541cal 蛋白質 ... 40.2g 脂質 ... 42.0g
8/29 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 五目豆 なめ茸おろし 茄子漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鯖の味噌煮 もやしの酢の物 吸い物	カルピスゼリー	ご飯(全粥) 揚げボール炒め煮 冷奴 デザートムース (バナナ味)	エネルギー ... 1442kcal 蛋白質 ... 51.2g 脂質 ... 28.5g
8/30 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 かまぼこの卵とじ 金山寺味噌 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 豆腐の千草焼き パンプキンサラダ カルシウムアップゼリー	バナナヨーグルト	ご飯(全粥) 焼き魚(鯖) 小松菜の煮浸し 野菜の炒め汁	エネルギー ... 1600kcal 蛋白質 ... 48.5g 脂質 ... 53.0g
8/31 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 はんぺん含め煮 まぐろ味付けフレーク 花しば 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏味噌漬け焼き うの花炒り 卵スープ	ミロオレ	ご飯(全粥) 野菜炒め 手作り伊達巻 桃缶	エネルギー ... 1552kcal 蛋白質 ... 48.8g 脂質 ... 43.5g

