

8月の献立表

	朝	昼	おやつ	夕	
8/11 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 茄子とピーマンの油味噌 しらす干し 胡瓜のQ太郎 梅干し 牛乳	長崎ちゃんぽん風 しゅうまい コーヒーゼリー	デザートムース パイン味	ご飯(全粥) ミートボール 焼き麩入り和え物 清汁	エネルギー ... 1599kcal 蛋白質 ... 47.9g 脂質 ... 48.3g
8/12 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 鮭フレーク 茄子漬け 梅干し 牛乳	三色丼 味噌汁 胡麻和え ヨーグルト和え	ところてん	ご飯(全粥) 八宝菜 卵豆腐 キウイフルーツ	エネルギー ... 1570kcal 蛋白質 ... 64.7g 脂質 ... 36.0g
8/13 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 さつま揚げの煮物 厚焼き玉子 しば漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鮭焼き 南瓜付 もやしと竹輪の和え物 吸い物	おはぎ	ご飯(全粥) 袋煮 なめ茸和え 桃缶	エネルギー ... 1537kcal 蛋白質 ... 58.8g 脂質 ... 23.2g
8/14 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 磯和え たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 煮込みハンバーグ 春雨サラダ ワカメスープ	ハイエードCaりんご味	ご飯(全粥) かに玉あんかけ ひじき炒り フルーツゼリー	エネルギー ... 1538kcal 蛋白質 ... 47.2g 脂質 ... 41.6g
8/15 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 はんぺんおろし煮 お浸し 福神漬け 梅干し 牛乳	ゆかりご飯 豆腐の千草焼き 味噌汁 牛乳寒黒蜜かけ	甘酒	ご飯(全粥) 蒸魚の野菜あんかけ 青梗菜のわさび和え さつま汁	エネルギー ... 1530kcal 蛋白質 ... 59.2g 脂質 ... 27.5g
8/16 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 五目豆 まぐろ味付けフレーク 大根桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) がんもどきの肉詰め煮 もやしの酢の物 カルピスゼリー	小麦まんじゅう	ご飯(全粥) 朝婆豆腐 中華ナムル 卵スープ	エネルギー ... 1669kcal 蛋白質 ... 57.9g 脂質 ... 35.3g
8/17 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 キャベツ炒り 昆布の佃煮 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) いわしのさつま揚げ 茄子の胡麻味噌和え ヨーグルト和え	南瓜プリン	ご飯(全粥) 筑前煮 胡瓜とワカメの酢の物 味噌汁	エネルギー ... 1529kcal 蛋白質 ... 55.6g 脂質 ... 34.9g
8/18 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 かんぴょうの煮付け 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	そうめん(胡麻汁) かき揚げ 青菜のお浸し コーヒーミルクゼリー	フルーツ缶	ご飯(全粥) 海の香りパン粉焼き 生姜醤油和え 豚汁	エネルギー ... 1640kcal 蛋白質 ... 61.7g 脂質 ... 50.2g
8/19 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 茄子のおかか和え 昆布豆 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	炊き込みわかめご飯 魚のすりみ焼き 切り干し大根の はりはり漬け 清汁	デザートムース パイン味	ご飯(全粥) 親子煮 白和え みかん缶	エネルギー ... 1480kcal 蛋白質 ... 58.1g 脂質 ... 20.3g
8/20 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 ピーマン炒め しらす干し たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 五目炒め トマトサラダ ヨーグルト和え	水羊羹	ご飯(全粥) 魚の香味焼き 清汁 三食胡麻和え	エネルギー ... 1540kcal 蛋白質 ... 58.9g 脂質 ... 33.4g





