



区分	08/04(日)	08/05(月)	08/06(火)	08/07(水)	08/08(木)	08/09(金)	08/10(土)
朝食	食パン ブロッコリーの味噌マヨネーズサラダ 果物(バナナ) マーメイド 牛乳	ごはん さんまのおかか煮 人参・ごぼうと里芋の白和え ふりかけ(うめかつお) みそ汁	菓子パン 鶏肉のトマト煮 果物(みかん) 牛乳	ごはん 納豆 旬彩焼き 梅干し みそ汁	クロワッサン コンビネーションオムレツ 果物(パイナップル) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 高野豆腐と海老の玉子とじ れんこん炒め ふりかけ(たらこ) みそ汁	バターロール 小エビとカリフラワーのサラダ 果物(マンゴー) アップルジャム 牛乳
昼食	ごはん 和風ロールキャベツ 豚肉とごぼうの炒り煮 みそ汁 ソフール(ストロベリー)	冷やしたぬきそば 厚揚げの卸し煮 牛乳 アップルパイ	ごはん 鶏肉のオーロラソース焼き、付け合わせ 夏野菜の和風サラダ 豚汁 果物(キウイ) ヤクルト	キーマカレー ツナサラダ 牛乳 果物(ぶどう)	ごはん カレイのバジルマリネグリル、ジャガイモのソテー ハムのサラダ(バルサミコドレッシング) かぼちゃの冷たいポタージュ 果物(オレンジ) ヤクルト	ミートスパゲティ キャロットサラダ 牛乳 ももゼリー	親子丼 きゅうりの梅肉和え 実だくさん汁 ソフール元気ヨーグルト
夕食	ごはん ホタテクリームコロッケ 付け合せ(キャベツ、かぼちゃサラダ) 大根の土佐酢和え みそ汁	ごはん 鶏肉の香味みそ焼き (きゅうりのナムル) 豚肉と野菜のキムチ煮 わかめのスープ	ごはん ゆで豚のわさび醤油がけ 大根と竹輪の煮物 みそ汁	ごはん 鶏肉の酒蒸し、チリソースがけ 付け合せ(レタス) きゅうりの中華和え 中華スープ	ごはん 豆腐ステーキ(おろしソース) (野菜の揚げ浸し) 刻み昆布の炒り煮 みそ汁	ごはん 肉ニラ炒め 大根のナムル 中華スープ	ごはん ハムカツ (付け合せ) 茹で茄子とかにかまのポン酢和え みそ汁
合計	エ:1465kcal た:49.9g 脂:40.3g 塩:6.9g	エ:1449kcal た:66.3g 脂:40.1g 塩:11g	エ:1422kcal た:69.6g 脂:33.3g 塩:7.5g	エ:1502kcal た:63g 脂:39g 塩:10.4g	エ:1483kcal た:57.3g 脂:49.5g 塩:6.4g	エ:1495kcal た:60.6g 脂:34.9g 塩:13.3g	エ:1487kcal た:53.3g 脂:35.1g 塩:6.7g

エ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量

