

ひづけ 日付	8月18日 (日)	8月19日 (月)	8月20日 (火)	8月21日 (水)	8月22日 (木)	8月23日 (金)	8月24日 (土)
あさ 朝	ホットケーキ マーガリン ミートボールの クリーム煮 牛乳	米飯 ニラ玉 ほうれん草と 桜海老の和え物 一食のり佃煮 牛乳	食パン マーマレードジャム 豆と豆乳のサラダ ポタージュスープ 牛乳	米飯 けんちん煮 めかぶ納豆 味噌汁 (チンゲン菜) 牛乳	食パン チョコクリーム マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳	米飯 鯖の塩焼き 糸コンのおかか炒め 味噌汁 (かぼちゃ) 梅びしお 牛乳	食パン りんごジャム ハムエッグ カリフラワーのソテー 牛乳
ひる 昼	米飯 鯖の梅しそ焼き じゃが芋の金平 付) じゃが芋の金平 がんと青梗菜の煮物 杏仁フルーツ ふりかけ (たらこ)	米飯 鶏の唐揚げ 干切りキャベツ いんげんの黒ごまよごし 味噌汁 (豆腐・わかめ)	菜飯 皿うどん 竹輪の磯辺揚げ パインゼリー 	米飯 白身魚のパン粉焼き 茸とヤングコーン 付) 茸とヤングコーン のソテー キャベツのおかか和え 味噌汁 (厚揚げ) ふりかけ (しそ)	米飯 豚肉のチンジャオロース ヘルシーサラダ 味噌汁 (おつゆ麩) アイスクリーム	かつ丼 小松菜と油揚げの 辛子和え くだもの (フルーツミックス) 	米飯 白身魚の利休焼き 付) レンコンの金平 じゃが芋の ひき肉味噌炒め 清まし汁 (はんぺん)
ゆ 夕	ハヤシライス ピーマンの 柚子胡椒和え チーズオニオンスープ くだもの (りんご) 	米飯 海鮮煮込み豆腐 胡瓜とわかめの酢の物 春雨とひき肉の チリソース しそ昆布	米飯 赤魚の煮付け 付) 里芋の煮物 春菊のデリサラダ 味噌汁 (もやし・にら) 野沢菜漬	米飯 スパニッシュオムレツ 付) フロccoli ウォルドーフサラダ ジュリアンスープ 高菜漬	鮭チャーハン ニラとしめじのスープ ぶどうゼリー	米飯 鶏肉のみぞれ煮 付) 茄子の煮物 菜の花とささみの和え物 青梗菜のスープ しば漬	米飯 コーンつくね (照り焼き) 付) パセリスパゲティ 切干とわかめの 韓国風サラダ 味噌汁 (茄子) ふりかけ (おかか)
せいぶん 成分	I補給 - 1844 kcal たんぱく質 68.0 g 脂質 73.8 g えんぶん 6.3 g	I補給 - 1801 kcal たんぱく質 79.7 g 脂質 57.2 g えんぶん 9.5 g	I補給 - 1773 kcal たんぱく質 69.9 g 脂質 54.8 g えんぶん 8.2 g	I補給 - 1672 kcal たんぱく質 71.0 g 脂質 53.9 g えんぶん 8.6 g	I補給 - 1713 kcal たんぱく質 65.2 g 脂質 51.0 g えんぶん 6.2 g	I補給 - 1803 kcal たんぱく質 74.8 g 脂質 54.8 g えんぶん 8.2 g	I補給 - 1702 kcal たんぱく質 77.6 g 脂質 46.9 g えんぶん 8.2 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。