

昼食

夕食

		8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日
		(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
昼食	主食	五目焼きそば	肉みそ つけご飯	チキンピラフ	ハヤシライス	中華丼	コーンご飯	ご飯
	汁物	卵スープ	すいとん汁	きのこの ルクススープ	冷たいコーン タージュ	わかめスープ	白菜のお味噌汁	小松菜の お味噌汁
	主菜						豚肉の青じそチー ズロール	つみれ揚げ
	副菜	かぼちゃの マ ッシュサラダ	はんぺん チ ーズサンド	コールスロー サラダ	野菜サラダ	エリンギとごぼう のからしマヨ	ひじきのサラダ	かぼちゃとさつま 芋のマッシュサラ ダ
	副々菜 デザート	今川焼き	オレンジ	ワッフル	梨	シュークリーム	すいか	水ようかん
	エネルギー	784kcal	784kcal	796kcal	793kcal	758kcal	782kcal	731kcal
	たんぱく質	25.2g	30.8g	21.8g	21.2g	24.0g	27.5g	24.7g
	脂質	20.5g	22.6g	27.4g	31.8g	28.8g	34.0g	15.7g
	塩分	3.3g	2.8g	2.0g	3.1g	1.7g	2.4g	2.4g
夕食	主食	韓国風 チャ ーハン	ご飯	わかめご飯	ご飯	ご飯	カレーライス	ご飯
	汁物	はる玉スープ	豆腐ときのこのお 味噌汁	大根のお味噌汁	玉ねぎと卵のお 味噌汁	わかめのお 味噌汁	野菜スープ	きのこの 味噌汁
	主菜		ほっけのフライ	さんまの ご ま揚げ	厚揚げの酢豚風	豆腐ハンバーグき のこソース		鮭の塩焼き
	副菜	りんご入りポテト サラダ	和風大根サラダ	ほうれん草の 白和え	ごぼうサラダ	和風 ポ テトサラダ	野菜サラダ	鶏と里芋の煮物
	副々菜 デザート	大福	水ようかん	桃	カスタード プリン	ブルーベリーヨー グルト	チーズケーキ	アップルパイ
	エネルギー	753kcal	735kcal	734kcal	737kcal	731kcal	767kcal	759kcal
	たんぱく質	22.6g	35.4g	30.6g	21.5g	25.6g	21.1g	35.5g
	脂質	20.9g	18.7g	33.0g	28.3g	25.4g	31.3g	25.2g
	塩分	2.1g	2.6g	1.9g	2.0g	2.3g	3.0g	3.0g