



8/20(木)夕食 さっぱりおろしそ豚しゃぶそば
大根おろしと青じその葉で暑い夏でもさっぱり食べられるそばです！

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)
朝食	いんげんのそぼろ炒め みかんなます 鶏がらスープ(小松菜・コーン) 	ほうれん草の煮もの さつま芋の炒めもの すまし汁(とろろ昆布・玉葱) 	大根の炒めもの カリフラワーの煮もの みそ汁(キャベツ・焼麴) 	豆腐のあつさり煮 グリーンサラダ みそ汁(わかめ・玉葱) 	ゆで卵のあんかけ 納豆 みそ汁(キャベツ・太葱) 	焼ちくわとオクラの煮もの 大根のサラダ みそ汁(白菜・細葱) 	キャベツの蒸し焼き ブロッコリーのソテー みそ汁(焼麴・えのき茸) 
	●エネルギー122kcal ●蛋白質5.3g ●脂質6.6g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー198kcal ●蛋白質8.4g ●脂質7.8g ●炭水化物25.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー111kcal ●蛋白質4.7g ●脂質4.6g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー105kcal ●蛋白質8.3g ●脂質3.9g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー173kcal ●蛋白質12.8g ●脂質8.4g ●炭水化物12.0g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー130kcal ●蛋白質4.7g ●脂質5.3g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー115kcal ●蛋白質8.3g ●脂質5.8g ●炭水化物9.5g ●食塩相当量1.9g
昼食	豚肉の彩り炒め 白はんぺんとブロッコリーのサラダ なすの含め煮 みそ汁(焼麴・玉葱) 	大阪王将 羽根つき餃子 五目揚げとごぼうの煮もの チンゲン菜のあえもの 鶏がらスープ(春雨・グリーンピース) 	豚肉といんげんの煮もの じゃが芋の炒めもの 旬 スライストマト みそ汁(えのき茸・わかめ) 	ミナミカゴカマスのみそ焼き 白菜の菜種あえ もやしの煮もの すまし汁(焼麴・太葱) 	【スタミナ御膳】スタミナ牛焼き肉丼 大根の煮もの レタスサラダ みそ汁(えのき茸・細葱) 	鶏肉のチーズピカタ キャベツのそぼろ煮 カリフラワーのサラダ スープ(シェルマカロニ・枝豆) 	白身魚フライ 里芋の信田あえ 白菜のあつさり煮 みそ汁(わかめ・太葱) 
	●エネルギー214kcal ●蛋白質15.1g ●脂質10.9g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー304kcal ●蛋白質8.2g ●脂質12.5g ●炭水化物40.4g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー263kcal ●蛋白質15.9g ●脂質14.1g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー208kcal ●蛋白質15.8g ●脂質9.8g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー201kcal ●蛋白質11.6g ●脂質11.4g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー308kcal ●蛋白質23.4g ●脂質15.6g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー311kcal ●蛋白質17.2g ●脂質14.7g ●炭水化物30.3g ●食塩相当量3.5g
夕食	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 カリフラワーの炒めもの 春菊とピーナッツのあえもの みそ汁(わかめ・オクラ) 	かれいの焼き漬け れんこんのかに風味あえ かぼちゃの煮もの みそ汁(焼麴・人参) 	マスタードバター醤油のチキンソテー 胡瓜のサラダ 里芋の煮もの スープ(シェルマカロニ・パセリ) 	新 さっぱりおろしそ豚しゃぶそば 旬 キャベツの炒めもの 旬 なすの浅漬け 	鶏肉と白菜のうま塩炒め ポテトサラダ ブロッコリーの煮もの みそ汁(焼麴・玉葱) 	メバルの煮付け 豆腐と小松菜のあえもの ごぼうの炒めもの 旬 みそ汁(なす・太葱) 	ポークケチャップ いんげんの煮もの かぼちゃのマヨあえ スープ(大根・パセリ) 
	●エネルギー268kcal ●蛋白質18.7g ●脂質9.1g ●炭水化物35.0g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー242kcal ●蛋白質13.4g ●脂質4.3g ●炭水化物39.1g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー313kcal ●蛋白質21.0g ●脂質16.9g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー524kcal ●蛋白質27.3g ●脂質11.5g ●炭水化物78.3g ●食塩相当量4.4g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	●エネルギー248kcal ●蛋白質14.9g ●脂質12.2g ●炭水化物24.6g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー212kcal ●蛋白質19.5g ●脂質10.0g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー329kcal ●蛋白質15.7g ●脂質19.4g ●炭水化物24.2g ●食塩相当量2.7g

一日の合計

※ご飯の栄養量は含まれません

栄養量	エネルギー 604kcal 蛋白質 39.1g 脂質 26.6g 炭水化物 61.5g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 744kcal 蛋白質 30.0g 脂質 24.6g 炭水化物 104.9g 食塩相当量 9.5g	エネルギー 687kcal 蛋白質 41.6g 脂質 35.6g 炭水化物 55.3g 食塩相当量 8.1g	エネルギー 837kcal 蛋白質 51.4g 脂質 25.2g 炭水化物 102.6g 食塩相当量 9.1g	エネルギー 622kcal 蛋白質 39.3g 脂質 32.0g 炭水化物 50.6g 食塩相当量 7.4g	エネルギー 650kcal 蛋白質 47.6g 脂質 30.9g 炭水化物 50.7g 食塩相当量 8.0g	エネルギー 755kcal 蛋白質 41.2g 脂質 39.9g 炭水化物 64.0g 食塩相当量 8.1g
-----	--	---	--	---	--	--	--

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれていない場合がございますので、ご注意ください。