



8/21 (金) 夕食 タンドリーチキン風
鶏肉にタンドリーチキンのたれをつけて焼き上げました!是非ご賞味ください♪

今週のおすすめメニュー

※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	鶏肉といんげんの炒めもの キャベツの煮浸し すまし汁(とろろ昆布・小松菜) 	白はんぺんとさつま芋の煮もの 白菜のおかかあえ みそ汁(わかめ・人参) 	ウインナー 大根のサラダ スープ(玉葱・グリーンピース) 	鶏肉とほうれん草の煮もの 高野豆腐の餡かけ みそ汁(えのき茸・細葱) 	れんこん金平 胡瓜のマヨあえ みそ汁(わかめ・太葱) 	ちくわ風磯辺揚げ オクラの煮もの みそ汁(大根・人参) 	枝豆と蓮根のすり身寄せ なすのあえもの みそ汁(焼麩・玉葱)
	●エネルギー109kcal ●蛋白質6.8g ●脂質5.3g ●炭水化物9.3g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー127kcal ●蛋白質4.8g ●脂質0.9g ●炭水化物27.6g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー157kcal ●蛋白質5.5g ●脂質12.3g ●炭水化物7.2g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー102kcal ●蛋白質10.8g ●脂質2.9g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー98kcal ●蛋白質3.4g ●脂質4.8g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー90kcal ●蛋白質5.9g ●脂質1.5g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー141kcal ●蛋白質5.4g ●脂質9.2g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量1.6g
昼食	さわら柚子塩焼き 深川飯風混ぜご飯 ブロッコリーのあえもの 	鶏肉のバジルトマト キャベツの炒めもの 味付もずく 	豚肉とブロッコリーの卵炒め カレーコロッケ いんげんのマリネ 	さばの塩焼き もやしのにらあえ ちくわのごま風味 	豚肉と大根の照り煮 レタスの炒めもの 味付けオクラめかぶ 	レストランオムレツ キャベツの洋風煮 ブロッコリーの辛し醤油 	ホッケー夜干し 白菜の炒め煮 味付け里芋
	●エネルギー185kcal ●蛋白質17.5g ●脂質10.1g ●炭水化物8.4g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー235kcal ●蛋白質17.1g ●脂質12.5g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー196kcal ●蛋白質6.0g ●脂質12.0g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー267kcal ●蛋白質14.6g ●脂質20.8g ●炭水化物9.2g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー183kcal ●蛋白質4.9g ●脂質12.4g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー250kcal ●蛋白質9.8g ●脂質16.9g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー158kcal ●蛋白質12.0g ●脂質8.5g ●炭水化物9.5g ●食塩相当量1.2g
夕食	つくねのクリーム煮 焼ちくわとカリフラワーの炒めもの オクラのごまあえ 	かけうどん 小ぶりなえび天ぷら かぼちゃのだししょうゆあえ 	あじの照り焼き 冬瓜のかに風味餡かけ 里芋の煮もの 	ロールキャベツ じゃが芋のソテー カラフルピクルス 	タンドリーチキン風 白菜のサラダ あさりと小松菜の煮びたし 	白身魚の揚げ煮(黒酢ソース) 五目豆 小松菜の炒めもの 	豚肉と野菜の蒲焼風 大根のそぼろ煮 穂先メンマと人参のあえもの
	●エネルギー276kcal ●蛋白質13.5g ●脂質14.6g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー368kcal ●蛋白質11.8g ●脂質3.6g ●炭水化物74.6g ●食塩相当量5.5g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー154kcal ●蛋白質13.5g ●脂質5.2g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー154kcal ●蛋白質5.7g ●脂質7.0g ●炭水化物22.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー220kcal ●蛋白質17.3g ●脂質12.2g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー166kcal ●蛋白質10.6g ●脂質8.8g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー205kcal ●蛋白質11.7g ●脂質8.8g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量1.9g
一日の合計							※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です
栄養量	エネルギー 570kcal 蛋白質 37.8g 脂質 30.0g 炭水化物 40.0g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 730kcal 蛋白質 33.7g 脂質 17.0g 炭水化物 115.6g 食塩相当量 10.3g	エネルギー 507kcal 蛋白質 25.0g 脂質 29.5g 炭水化物 38.0g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 523kcal 蛋白質 31.1g 脂質 30.7g 炭水化物 41.7g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 501kcal 蛋白質 25.6g 脂質 29.4g 炭水化物 35.4g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 506kcal 蛋白質 26.3g 脂質 27.2g 炭水化物 41.9g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 504kcal 蛋白質 29.1g 脂質 26.5g 炭水化物 42.6g 食塩相当量 4.7g

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