#### 8月1日 金曜日

ご飯

・さわらの蒲焼風

・ 高野豆腐の卵とじ

• もやしの辛し和え

吸い物ゼリー

エネルギー: 508 kcal たんぱく質: 26 g

カリウム : 733 mg 塩分 : 2.1 g



# 8月2日 土曜日

ご飯

・ 豚肉の角煮野菜添え

あんかけ豆腐

• 焼きなす

・スイカ 吸い物

エネルギー: 626 kcal たんぱく質: 27.6 g カリウム : 992 mg 塩分 : 2.3 g



# 8月 4 日 月曜日

・冷やし中華

• 豆腐田楽

• 金時豆

・ヨーグルト

エネルギー: 444 kcal たんぱく質: 21.9 g カリウム : 656 mg 塩分 : 1.1 g



## 8月5日 火曜日

・ご飯 ・ 鮭のムニエル

・ 野菜炒め

• なすの田楽

・ 冷やし茶碗蒸し ・ スイカ

エネルギー: 566 kcal たんぱく質: 28.6 g カリウム : 823 mg 塩分 : 2 g



## 8月6日 水曜日

ご飯牛すき焼き煮

合い混ぜ

• 味噌汁

・ヨーグルト

エネルギー: 519 kcal たんぱく質: 23.6 g カリウム : 840 mg 塩分 : 3.5 g



## 8月7日 木曜日

ブリの煮付け ご飯

・ピーマンチャンプル

• 春雨サラダ

・ 盆汁・ スイカ

エネルギー: 609 kcal たんぱく質: 25.8 g カリウム : 759 mg 塩分 : 2.7 g



#### 8月8日 金曜日

ご飯 鶏の味噌焼き

・南瓜炊き合わせ

• きゅうりの酢の物

・スイカ • 吸い物

エネルギー: 527 kcal たんぱく質: 22.1 g カリウム : 808 mg 塩分 : 2.4 g



# 8月 9 日 土曜日

ご飯・ 八宝菜

じゃが芋の煮ころがし

豆サラダ

・ヨーグルト • 味噌汁

エネルギー: 514 kcal たんぱく質: 19.8 g カリウム : 963 mg 塩分 : 2.4 g



## 8月 11 日 月曜日

ご飯タラのフライ

・冬瓜の炊き合わせ

• 春雨の酢の物

・スイカ • 吸い物

エネルギー: 474 kcal たんぱく質: 18.8 g カリウム : 642 mg 塩分 : 2 g



### 8月12日 火曜日

ご飯ハヤシライス

・フレンチサラダ

• 卵豆腐

・ゼリー

エネルギー: 576 kcal たんぱく質: 17.9 g カリウム : 508 mg 塩分 : 3.1 g



#### 8月13日 水曜日

ご飯

トロほっけカレームニエル

- マーボー茄子
- ・ 長芋の梅肉和え

• 冷やし茶碗蒸し • ゼリー

エネルギー: 510 kcal たんぱく質: 27.5 g カリウム : 873 mg 塩分 : 1.8 g



# 8月 14 日 木曜日

- ご飯
- 鮭のタルタルソースかけ
- 茄子ときのこの煮浸し
- キャベツのごま和え
- ・わかめスープ・スイカ

エネルギー: 516 kcal たんぱく質: 20.5 g カリウム : 592 mg 塩分 : 2.4 g



# 8月 15 日 金曜日

- ご飯
- ピーマンの肉詰め
- しいたけの炊き合わせ
- ・ポテトサラダ

・ヨーグルト 盆汁

エネルギー: 537 kcal たんぱく質: 18.7 g カリウム : 958 mg 塩分 : 2 g



## 8月 16 日 土曜日

- ご飯
- 鯖の煮付け
- ・ピーマン・もやし炒め
- ・ 焼きなす
- 吸い物ヨーグルト

エネルギー: 540 kcal たんぱく質: 18.3 g カリウム : 696 mg 塩分 : 2.2 g



#### 8月18日 月曜日

- ・散らし寿司・柔らかがんも炊き合わせ
- なすの田楽
- 金時豆
- 吸い物・ヨーグルト

エネルギー: 536 kcal たんぱく質: 20.7 g カリウム : 842 mg 塩分 : 2.2 g



#### 8月19日 火曜日

- ご飯チキンと野菜のバンバンジー
- 夏野菜ケチャップ炒め
- 卵豆腐
- ビシソワーズヨーグルト

エネルギー: 669 kcal たんぱく質: 26.7 g カリウム : 868 mg 塩分 : 2.4 g



# 8月 20 日 水曜日

- ・そうめん
- あじとかぼちゃの天ぷら
- 里芋のあんかけ
- ・フレンチサラダ

・スイカ

エネルギー: 454 kcal たんぱく質: 18.8 g カリウム : 709 mg 塩分 : 3.2 g



# 8月 21 日 木曜日

- ご飯
- 豚の生姜焼き
- ひじきの煮物
- ・ 中華サラダ
- ・味噌汁・スイカ

エネルギー: 448 kcal たんぱく質: 20 g カリウム : 727 mg 塩分 : 2.3 g



## 8月22日 金曜日

- ご飯
- 鮭のちゃんちゃん焼き
- ・冬瓜の炊き合わせ
- ・マカロニサラダ
- ・吸い物・ヨーグルト

エネルギー: 531 kcal たんぱく質: 21.7 g カリウム : 747 mg 塩分 : 3.1 g



## 8月23日 土曜日

- ご飯
- ・ 肉じゃが
- ピーマン・もやし炒め
- ・ 人参の酢味噌和え
- 吸い物スイカ

エネルギー: 477 kcal たんぱく質: 20.7 g カリウム : 852 mg 塩分 : 2.3 g



#### 8月 25 日 月曜日

- ご飯・ 豚しゃぶ
- しいたけの炊き合わせ
- 長芋のおかか和え
- ・味噌汁・ぶどう

エネルギー: 590 kcal たんぱく質: 20.6 g カリウム : 785 mg 塩分 : 1.9 g



# 8月 26 日 火曜日

- ご飯
- かれいの煮付け
- マーボー茄子
- ・ 鶏梅肉和え
- ・冬瓜のすり流し汁・ぶどう

エネルギー: 442 kcal たんぱく質: 23.9 g カリウム : 826 mg 塩分 : 2.3 g



# 8月 27 日 水曜日

- ご飯
- 照り焼きチキン
- ・ 冬瓜の水晶煮
- 卵豆腐
- 吸い物スイカ

エネルギー: 541 kcal たんぱく質: 24 g カリウム : 709 mg 塩分 : 2.9 g



## 8月28日 木曜日

- ご飯
- ・ビーフカレー
- ・南瓜の炊き合わせ
- ・マカロニサラダ

・ゼリー

エネルギー: 657 kcal たんぱく質: 17.1 g カリウム : 691 mg 塩分 : 3.1 g



## 8月 29 日 金曜日

- ご飯
- 和風ハンバーグ
- じゃが芋の炊き合わせ
- ・トマトサラダ
- ・味噌汁・ヨーグルト

エネルギー: 562 kcal たんぱく質: 21.5 g カリウム : 936 mg 塩分 : 2.2 g



# 8月30日 土曜日 ・冷し中華 ・

・ 高野豆腐の炊き合わせ

・ 金時豆 ・ がナナ

エネルギー: 447 kcal たんぱく質: 21.5 g

カリウム : 691 mg 塩分 : 1.9 g

