8 月　1　日　　火 曜日

- ごはん
- 赤魚の塩焼き
- 夏野菜ケチャップ炒め
- ほうれん草と竹輪の辛し和え
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　411　kcal　たんぱく質：　19.3　g
カリウム　：　973　mg　塩分　：　1.9　g

8 月　2　日　　水 曜日

- ごはん
- 豚肉のやわらか煮
- あらめの煮物
- 豆サラダ
- 盆汁
- ヨーグルト

エネルギー：　611　kcal　たんぱく質：　28.4　g
カリウム　：　1227　mg　塩分　：　2.3　g

8 月　3　日　　木 曜日

- ごはん
- 黒メバルの煮付け
- 厚揚げとねぎのしょうゆ炒め
- 南瓜のサラダ
- 豚汁
- ヨーグルト

エネルギー：　560　kcal　たんぱく質：　25.2　g
カリウム　：　954　mg　塩分　：　2.3　g

8 月　4　日　　金 曜日

- ごはん
- 牛すき焼き煮
- きゅうりとワカメ酢の物
- 味噌汁
- スイカ

エネルギー：　480　kcal　たんぱく質：　22.1　g
カリウム　：　791　mg　塩分　：　3.2　g

8 月　7　日　　月 曜日 ・ そうめん ・ 魚の天ぷら ・ グリンピースの卵とじ ・ 人参の味噌和え　・ エネルギー:　477　kcal　たんぱく質:　21.9　g カリウム　:　584　mg　塩分　:　3.3　g	
8 月　8　日　　火 曜日 ・ ごはん　・ ハヤシライス ・ フレンチサラダ ・ 金時豆 ・ スイカ エネルギー:　597　kcal　たんぱく質:　16　g カリウム　:　672　mg　塩分　:　2.8　g	
8 月　9　日　　水 曜日 ・ ごはん　・ 鯖の味噌煮 ・ 野菜炒め ・ スパゲティサラダ ・ 吸物　・ スイカ エネルギー:　625　kcal　たんぱく質:　20.1　g カリウム　:　685　mg　塩分　:　2.2　g	
8 月　10　日　　木 曜日 ・ ごはん　・ 鶏唐揚げ ・ 大豆のトマト煮 ・ ポテトサラダ ・ コーンクリームスープ　・ ヨーグルト エネルギー:　654　kcal　たんぱく質:　29.9　g カリウム　:　970　mg　塩分　:　1.9　g	
8 月　11　日　　金 曜日 ・ 赤米ごはん　・ 太刀魚の南蛮漬け ・ なす炊き合わせ ・ トマトサラダ ・ 味噌汁　・ ヨーグルト エネルギー:　604　kcal　たんぱく質:　21　g カリウム　:　724　mg　塩分　:　1.8　g	

8 月　14　日　　月 曜日

- しそ昆布の混ぜごはん
- 鯖の塩焼き
- 厚揚げ炊き合わせ
- キャベツ胡麻和え
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　542　kcal　たんぱく質：　20.3　g
カリウム　：　777　mg　塩分　：　2.8　g

8 月　15　日　　火 曜日

- ごはん
- 豚の生姜焼き
- 高野豆腐の卵とじ
- 小松菜のゴママヨネーズ
- 盆汁
- ヨーグルト

エネルギー：　547　kcal　たんぱく質：　26.9　g
カリウム　：　959　mg　塩分　：　2.2　g

8 月　16　日　　水 曜日

- ごはん
- ピーマンの肉詰め
- 南瓜炊き合わせ
- きゅうりとワカメの酢の物
- 吸物
- スイカ

エネルギー：　488　kcal　たんぱく質：　17.5　g
カリウム　：　754　mg　塩分　：　1.7　g

8 月　17　日　　木 曜日

- ごはん
- 肉じゃが
- オクラ炒め
- キュウリの梅マヨネーズ
- 冬瓜のすり流し汁
- ヨーグルト

エネルギー：　487　kcal　たんぱく質：　20.3　g
カリウム　：　969　mg　塩分　：　2.2　g

8 月　18　日　　金 曜日

- 冷し中華
-
- やわらかがんも炊き合わせ
- 金時豆
- 杏仁豆腐

エネルギー：　510　kcal　たんぱく質：　22.2　g
カリウム　：　747　mg　塩分　：　1.3　g

8 月　21　日　　月 曜日

- ごはん　　・ ハンバーグ
- 里芋炊き合わせ
- マカロニサラダ
- 吸物　　・ ヨーグルト

エネルギー:　614　kcal　たんぱく質:　22.5　g
カリウム　:　813　mg　塩分　:　2.3　g

8 月　22　日　　火 曜日

- ごはん　　・ 鮭の塩焼き
- 鉄火なす
- えのきのとろろあえ
- わかめスープ　　・ スイカ

エネルギー:　442　kcal　たんぱく質:　19.1　g
カリウム　:　676　mg　塩分　:　1.7　g

8 月　23　日　　水 曜日

- ごはん　　・ トンカツ
- 高野豆腐炊き合わせ
- 春雨サラダ
- 野菜スープ　　・ ゼリー

エネルギー:　577　kcal　たんぱく質:　19.9　g
カリウム　:　547　mg　塩分　:　2　g

8 月　24　日　　木 曜日

- ごはん　　・ 赤魚の煮付け
- なすときのこの煮浸し
- 豆サラダ
- 味噌汁　　・ ヨーグルト

エネルギー:　480　kcal　たんぱく質:　21.6　g
カリウム　:　839　mg　塩分　:　2.4　g

8 月　25　日　　金 曜日

- ごはん　　・ 鶏の味噌焼き
- グリーンピースの卵とじ
- 南瓜のサラダ
- 吸物　　・ ヨーグルト

エネルギー:　623　kcal　たんぱく質:　25.9　g
カリウム　:　798　mg　塩分　:　2.7　g

8 月　28　日　　月 曜日

- ごはん
- 鮭の塩焼き
- なす炊き合わせ
- 小松菜の味噌和え
- 吸物
- ブドウ

エネルギー：　453　kcal　たんぱく質：　20.1　g
カリウム　：　890　mg　塩分　：　2.2　g

8 月　29　日　　火 曜日

- ごはん
- ハンバーグ
- 切干大根の五目煮
- 海草サラダ
- コーンクリームスープ
- ヨーグルト

エネルギー：　546　kcal　たんぱく質：　20　g
カリウム　：　702　mg　塩分　：　2.7　g

8 月　30　日　　水 曜日

- そうめん
-
- 魚の天ぷら
- 高野豆腐の卵とじ
- マカロニサラダ
- ゼリー

エネルギー：　543　kcal　たんぱく質：　24.3　g
カリウム　：　513　mg　塩分　：　3.3　g

8 月　31　日　　木 曜日

- ごはん
- 夏カレー
- フレンチサラダ
- 厚焼き玉子
- ゼリー
-

エネルギー：　652　kcal　たんぱく質：　17.5　g
カリウム　：　711　mg　塩分　：　3　g