8月　1日　水曜日
・ご飯　・サワラの煮付け
・がんも炊き合わせ
・鶏梅肉和え　・吸物
・デザート(すいか)　・おやつ
エネルギー：　546kcal　　たんぱく質：　28.2g
カリウム　　：　852mg　　塩分　　：　2.3g

8月　2日　木曜日
・ご飯　・牛肉野菜炒め
・冬瓜の炊き合わせ
・胡瓜と人参のナムル　・味噌汁
・デザート(黄うり)　・おやつ
エネルギー：　456kcal　　たんぱく質：　19.2g
カリウム　　：　855mg　　塩分　　：　2.7g

8月　3日　金曜日
・冷やし中華　・シュウマイ
・なすの炒め物　・金時豆
・デザート(ゼリー)　・おやつ
エネルギー：　537kcal　　たんぱく質：　23.1g
カリウム　　：　849mg　　塩分　　：　1.8g

8月　4日　土曜日
・ご飯　・鶏肉トマトソースかけ
・青梗菜としめじの炒め物
・ポテトサラダ　・わかめスープ
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　560kcal　　たんぱく質：　20.9g
カリウム　　：　845mg　　塩分　　：　1.9g

8月　6日　月曜日
・ハヤシライス
・なすときのこの煮浸し
・卵豆腐　・金時豆
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　622kcal　　たんぱく質：　21.5g
カリウム　　：　822mg　　塩分　　：　3.4g

8月　7日　火曜日
・ご飯　・鮭のムニエル
・冬瓜の水晶煮　・海草サラダ
・吸物
・デザート(すいか)　・おやつ
エネルギー：　579kcal　　たんぱく質：　23.5g
カリウム　　：　717mg　　塩分　　：　2.7g

8月　8日　水曜日
・ご飯　・チキンと野菜のバンバンジー
・厚揚げの炊き合わせ
・オクラおかか和え　・味噌汁
・デザート(すいか)　・おやつ
エネルギー：　534kcal　　たんぱく質：　27.6g
カリウム　　：　781mg　　塩分　　：　2.6g

8月　9日　木曜日
・ご飯　・サバの塩焼き
・茄子のオイスターソース炒め
・小松菜ののり和え　・吸物
・デザート(すいか)　・おやつ
エネルギー：　541kcal　　たんぱく質：　19.6g
カリウム　　：　925mg　　塩分　　：　2.3g

8月　10日　金曜日
・ご飯　・ハンバーグきのこデミソース
・南瓜の煮物　・マカロニサラダ
・ビシソワーズ
・デザート(すいか)　・おやつ
エネルギー：　643kcal　　たんぱく質：　22.8g
カリウム　　：　824mg　　塩分　　：　1.9g

8月　11日　土曜日
・ご飯　・さわら西京焼き
・グリンピースの卵とじ
・とろろモロヘイヤ和え　・吸物
・デザート(すいか)　・おやつ
エネルギー：　496kcal　　たんぱく質：　25.9g
カリウム　　：　843mg　　塩分　　：　2.7g

8月　13日　月曜日
・ご飯　・ピーマン肉詰め
・じゃが芋の野菜炒め
・トマトサラダ　・わかめスープ
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　513kcal　　たんぱく質：　17.7g
カリウム　　：　684mg　　塩分　　：　1.6g

8月　14日　火曜日
・ご飯　・スズキの塩焼き
・マーボー茄子
・わかめの酢の物　・吸物
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　453kcal　　たんぱく質：　24.7g
カリウム　　：　779mg　　塩分　　：　2.4g

8月　15日　水曜日
・ご飯　・鶏むね肉のあんかけ
・冬瓜の炊き合わせ
・ピーマンのおかか和え
・デザート(すいか)　・おやつ
エネルギー：　420kcal　　たんぱく質：　25.2g
カリウム　　：　811mg　　塩分　　：　1.6g

8月　16日　木曜日
・ご飯　・ブリの照り焼き
・高野豆腐の炊き合わせ
・胡瓜の酢の物　・盆汁
・デザート(すいか)　・おやつ
エネルギー：　549kcal　　たんぱく質：　25.6g
カリウム　　：　697mg　　塩分　　：　2.8g

8月　17日　金曜日
・鮭ご飯
・コロッケ　・切干大根の五目煮
・きのこのみぞれ和え　・吸物
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　557kcal　　たんぱく質：　17.4g
カリウム　　：　959mg　　塩分　　：　2.0g

8月　18日　土曜日
・ご飯　・かれいの煮付け
・キャベツオイスター炒め
・青菜のごまマヨネーズ　・味噌汁
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　451kcal　　たんぱく質：　24.4g
カリウム　　：　780mg　　塩分　　：　2.8g

8月　20日　月曜日
・ご飯　・メバルの野菜あんかけ
・南瓜の煮物　・わかめとキャベツの酢の物
・味噌汁
・デザート(すいか)　・おやつ
エネルギー：　438kcal　　たんぱく質：　23.5g
カリウム　　：　791mg　　塩分　　：　2.0g

8月　21日　火曜日
・夏カレー
・里芋の煮物
・フレンチサラダ
・デザート(ゼリー)　・おやつ
エネルギー：　584kcal　　たんぱく質：　16.1g
カリウム　　：　860mg　　塩分　　：　3.5g

8月　22日　水曜日
・ご飯　・スズキの塩焼き
・厚揚げとねぎの醤油炒め
・トマトサラダ　・味噌汁
・デザート(すいか)　・おやつ
エネルギー：　490kcal　　たんぱく質：　24.8g
カリウム　　：　736mg　　塩分　　：　2.1g

8月　23日　木曜日
・ご飯
・松風焼き　・じゃが芋の炊き合わせ
・ほうれん草ともやしの辛し和え　・吸物
・デザート(ヨーグルト)　・おやつ
エネルギー：　507kcal　　たんぱく質：　26.1g
カリウム　　：　1063mg　　塩分　　：　2.2g

8月　24日　金曜日
・ご飯
・あじの南蛮漬け　・鉄火ナス
・いんげん胡麻和え　・中華スープ
・デザート(すいか)　・おやつ
エネルギー：　535kcal　　たんぱく質：　26.3g
カリウム　　：　746mg　　塩分　　：　1.3g

8月　25日　土曜日
・ご飯
・焼鳥　・刻み昆布の煮物
・南瓜のサラダ　・吸物
・デザート(黄うり)　・おやつ
エネルギー：　597kcal　　たんぱく質：　22.6g
カリウム　　：　978mg　　塩分　　：　2.2g

8月　27日　月曜日
・ご飯
・チンジャオロース
・里芋のカニあんかけ　・きのこサラダ
・盆汁　・デザート(すいか)　・おやつ
エネルギー：　491kcal　　たんぱく質：　20.0g
カリウム　　：　912mg　　塩分　　：　2.0g

8月　28日　火曜日
・ご飯
・イワシの煮付け　・冬瓜の水晶煮
・青菜のごまマヨネーズ　・味噌汁
・デザート(すいか)　おやつ
エネルギー：　544kcal　　たんぱく質：　23.2g
カリウム　　：　855mg　　塩分　　：　2.3g

8月　29日　水曜日
・ご飯
・牛すき焼き煮　・合い混ぜ
・ほうれん草ののり和え　・吸物
・デザート(すいか)　・おやつ
エネルギー：　520kcal　　たんぱく質：　24.2g
カリウム　　：　1122mg　　塩分　　：　3.6g

| | |
|---|---|
| 8月　30日　木曜日<br>・焼きそば　・シュウマイ<br>・胡瓜の酢の物　・金時豆<br>・味噌汁<br>・デザート(バナナ)　・おやつ<br>エネルギー：　501kcal　　たんぱく質：　25.3g<br>カリウム　　：　891mg　　塩分　　：　5.0g | |
| 8月　31日　金曜日<br>・ご飯<br>・八宝菜　・茄子の炊き合わせ<br>・胡瓜と人参のナムル　・吸物<br>・デザート(ゼリー)　・おやつ<br>エネルギー：　408kcal　　たんぱく質：　21.2g<br>カリウム　　：　890mg　　塩分　　：　2.2g | |