

常食(A)

	平成29年07月03日(月)	平成29年07月04日(火)	平成29年07月05日(水)	平成29年07月06日(木)	平成29年07月07日(金)	平成29年07月08日(土)	平成29年07月09日(日)
朝	玄米ごはん 炒り豆腐 具沢山味噌汁 フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	御飯 大根とさつま揚げの煮物 味噌汁(オクラ) フルーツ(りんご) のり佃煮 ヨーグルト(繊維アップ)	ロールパン マーガリン オクラと蓮根のゴマネース クリームスープ フルーツ(バナナ) 牛乳	御飯 小松菜の卵とじ 味噌汁(里芋) フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	御飯 うの花 味噌汁(豆腐) フルーツ(りんご) いりこみそ 牛乳	御飯 もやしの炒め物 味噌汁(キャベツ) フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	食パン ブルーベリージャム・マーガリン オムレツ わかめスープ フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼	御飯 豚の冷しゃぶ風 麻婆茄子 お吸い物(白菜) 胡瓜漬け	味噌ラーメン シュウマイ ひじきごはん 冷やししるこ	御飯 アジの葉味だれ 冬瓜のくずあんかけ 沢煮椀 スライストマト	チキンライス ポテトグラタン コンソメスープ(キャベツ) フルーツ(パイン・キウイ)	七夕三色そうめん ★ 五目いなり 天ぷら盛合せ 抹茶わらびもち	御飯 肉団子と茄子のおろし煮 豆腐サラダ 味噌汁(玉ねぎ) 漬物(つぼ漬)	御飯 コロッケ 春雨の酢の物 味噌汁(オクラ) ふりかけ
夕	御飯 タラの生姜風味焼き 大根の酢の物 お吸い物(ほうれん草)	御飯 さんまの塩焼き ミモザサラダ お吸い物(はんぺん)	御飯 豚肉ソテー おろしソース スパゲティサラダ(イタリアン) 味噌汁(大根)	御飯 カレイの中華風あんかけ コールスローサラダ お吸い物(とろろ昆布)	御飯 柳川風卵とじ ホウレン草のおろし和え お吸い物(きのこ)	御飯 鮭のマスタード焼き じゃが芋と豚肉の塩炒め お吸い物(卵豆腐)	御飯 赤魚の煮付け ごぼうサラダ お吸い物(白菜)
	エネルギー 1851kcal	エネルギー 1818kcal	エネルギー 1822kcal	エネルギー 1810kcal	エネルギー 1953kcal	エネルギー 1822kcal	エネルギー 1819kcal
	蛋白質 68g	蛋白質 59.3g	蛋白質 65.5g	蛋白質 60g	蛋白質 59.8g	蛋白質 64.3g	蛋白質 53.7g
	脂質 45.7g	脂質 40.2g	脂質 56.4g	脂質 52.3g	脂質 41.8g	脂質 45.4g	脂質 53.8g
	炭水化物 278.1g	炭水化物 298.2g	炭水化物 252.3g	炭水化物 265.4g	炭水化物 325.8g	炭水化物 278g	炭水化物 270.3g
	食物繊維 13g	食物繊維 14.1g	食物繊維 11.4g	食物繊維 11.8g	食物繊維 18.2g	食物繊維 11.3g	食物繊維 12.6g
	食塩 6.8g	食塩 8.5g	食塩 7.4g	食塩 7.9g	食塩 10.2g	食塩 7.3g	食塩 8.7g

※★印はイベント食です

