

常食(A)

	平成29年07月10日(月)	平成29年07月11日(火)	平成29年07月12日(水)	平成29年07月13日(木)	平成29年07月14日(金)	平成29年07月15日(土)	平成29年07月16日(日)
朝	玄米ごはん 小松菜のソテー 具沢山味噌汁 フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	御飯 昆布のきんぴら 味噌汁(ほうれん草) フルーツ(バナナ) のり佃煮 ヨーグルト(繊維アップ)	ロールパン マーガリン 春雨のコンソメ煮 コーンスープ フルーツ(オレンジ) 牛乳	御飯 青菜と豆腐の煮物 味噌汁(じゃが芋) フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	御飯 白菜の炒め煮 味噌汁(豆腐) フルーツ(バナナ) いりこみそ 牛乳	御飯 キャベツの卵とじ 味噌汁(さつまいも) フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	食パン イチゴジャム・マーガリン 目玉焼き 中華スープ(チンゲン菜) フルーツ(りんご) 牛乳
昼	御飯 唐揚げのネギソースがけ 白菜のレモン和え 味噌汁(冬瓜) 一口冷奴	冷製サラダスパゲティ ラタトゥイユ ミルクスープ にんじん入りケーキ	御飯 夏野菜おでん もやしの酢の物 お吸い物(茶そば) 白菜漬け	中華丼 ポテトサラダ えびだんごのスープ スイカ	鶏肉の香草パン粉焼き 夏野菜のジュレサラダ~青じ ビシソワーズ ブรามンジェ~ブルーベリーソー ライス ★	焼そば けんちん煮 むすび(ゆかり) 梨ゼリー(繊維アップ)	御飯 チキンカツ ひじきサラダ 味噌汁(かぼちゃ) ふりかけ
夕	御飯 さばの塩焼き 大根サラダ お吸い物(そうめん)	御飯 アジの梅マヨ焼き がんもの含め煮 お吸い物(豆腐)	御飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁(玉葱)	御飯 ポトフ カリフラワーのソテー お吸い物(大根)	御飯 タラの味噌マヨ焼き 小松菜のからし和え かきたま汁	御飯 豚肉のビネガー風味 ほうれん草の和え物 お吸い物(オクラ)	御飯 鮭のおろしポン酢がけ 麻婆春雨 お吸い物(冬瓜)
	エネルギー 1876kcal 蛋白質 72.3g 脂質 51.4g 炭水化物 269.3g 食物繊維 11.4g 食塩 7g	エネルギー 1817kcal 蛋白質 59.7g 脂質 49.8g 炭水化物 278.9g 食物繊維 14g 食塩 8.6g	エネルギー 1819kcal 蛋白質 59.1g 脂質 54.2g 炭水化物 264.1g 食物繊維 14.5g 食塩 7.8g	エネルギー 1817kcal 蛋白質 56.6g 脂質 43.7g 炭水化物 291.6g 食物繊維 14.3g 食塩 7.1g	エネルギー 1917kcal 蛋白質 69.9g 脂質 44.7g 炭水化物 297.3g 食物繊維 13.8g 食塩 7.3g	エネルギー 1875kcal 蛋白質 62g 脂質 40.4g 炭水化物 306.9g 食物繊維 16.7g 食塩 6.6g	エネルギー 1844kcal 蛋白質 65g 脂質 56.7g 炭水化物 259.3g 食物繊維 11.8g 食塩 7.9g

※★印はイベント食です

