

常食(A)

	平成29年07月17日(月)	平成29年07月18日(火)	平成29年07月19日(水)	平成29年07月20日(木)	平成29年07月21日(金)	平成29年07月22日(土)	平成29年07月23日(日)
朝	玄米ごはん じゃがいもの含め煮 具沢山味噌汁 フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	御飯 もやしのカレーソテー 味噌汁(白菜) フルーツ(オレンジ) のり佃煮 ヨーグルト(繊維アップ)	ロールパン マーガリン なすの洋風煮 卵スープ フルーツ(りんご) 牛乳	御飯 ひじきの煮物 味噌汁(きのこ) フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	御飯 チンゲン菜のおかか煮 味噌汁(茄子) フルーツ(オレンジ) いりこみそ 牛乳	御飯 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(かぼちゃ) フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	食パン あんずジャム・マーガリン スクランブルエッグ 春雨スープ フルーツ(バナナ) 牛乳
昼	御飯 スペイン風オムレツ オクラの和え物 千切野菜のスープ 枝豆マリネ	ツナマヨサラダうどん 筑前煮 ツナとコーンの炊き込み ごまのカップケーキ	御飯 赤魚の甘酢あんかけ にんじんの卵炒め 味噌汁(オクラ) ところてん	焼肉丼 春雨の酢の物 けんちん汁 フルーチェ(ぶどう)	本格中華予定 ★ (メニューは未定)	御飯 ぶり大根 切干と青菜の青じそ和え 味噌汁(玉ねぎ) 漬物(つぼ漬)	御飯 ポークビーンズ ホウレン草のおろし和え 味噌汁(キャベツ) ふりかけ
夕	御飯 アジの南蛮漬け 南瓜のそぼろあん お吸い物(もずく)	御飯 鶏肉の梅焼き キャベツの甘酢和え お吸い物(玉葱)	御飯 チキントマト煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁(山芋とろろ)	御飯 みそちゃんこ風 焼きなすサラダ お吸い物(はんぺん)	御飯 たらのごまだれ焼 白菜の和え物 お吸い物(ほうれん草)	御飯 肉じゃが 茄子の揚げだし お吸い物(卵豆腐)	御飯 鮭の塩焼き ごぼうサラダ お吸い物(茶そば)
	エネルギー 1803kcal 蛋白質 65.7g 脂質 34.7g 炭水化物 299.6g 食物繊維 16.3g 食塩 7g	エネルギー 1866kcal 蛋白質 62.6g 脂質 43.3g 炭水化物 298.1g 食物繊維 12.2g 食塩 9.7g	エネルギー 1842kcal 蛋白質 66.3g 脂質 61g 炭水化物 247.4g 食物繊維 12g 食塩 8.7g	エネルギー 1785kcal 蛋白質 60.4g 脂質 42.4g 炭水化物 283.3g 食物繊維 16.2g 食塩 8.1g	エネルギー 1089kcal 蛋白質 40.3g 脂質 21.5g 炭水化物 178.4g 食物繊維 8.2g 食塩 3.8g	エネルギー 1823kcal 蛋白質 63.8g 脂質 43.3g 炭水化物 283g 食物繊維 14.1g 食塩 8g	エネルギー 1855kcal 蛋白質 68.1g 脂質 49.8g 炭水化物 275.4g 食物繊維 15.6g 食塩 8.4g

※★印はイベント食です

