

常食(A)

	平成29年12月04日(月)	平成29年12月05日(火)	平成29年12月06日(水)	平成29年12月07日(木)	平成29年12月08日(金)	平成29年12月09日(土)	平成29年12月10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	麦ごはん ひじきの煮物 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 ブラウンシチュー(マカロ) 卵スープ フルーツ(りんご) 牛乳	麦ごはん もやしのカレーソテー 味噌汁(きのこ) フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 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	麦ごはん 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 ブルーベリージャム・マーガリン 目玉焼き 春雨スープ フルーツ(バナナ) 牛乳
昼	御飯 鶏肉の梅焼き ごぼうサラダ 豚汁 蓮根の土佐煮	カレーライス 盛合わせサラダ らっきょう・福神漬け プリン	御飯 鮭のミルクポトフ ラトウユ オニオンスープ 胡瓜漬け	ネギ塩ぶた丼 春雨の酢の物 味噌汁(春菊) フルーツ(みかん)	ちらし寿司 ★ 天ぶら盛合わせ 春菊の白和え お吸い物(海老しんじょう) 手作り芋羊羹	にゅうめん けんちん煮 ひじきごはん 梨ゼリー(繊維アップ)	御飯 ポークビーンズ 焼きなすサラダ 味噌汁(キャベツ) ふりかけ
夕	御飯 かに玉風の甘酢あんかけ 切干と青菜の青じそ和え お吸い物(もずく)	御飯 ぶり大根 南瓜のそぼろあん お吸い物(玉葱)	御飯 擬製豆腐 キャベツの甘酢和え 味噌汁(山芋とろろ)	御飯 みそちゃんこ風 ほうれん草のごま和え 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 豚肉のすき焼風煮 昆布のきんぴら お吸い物(卵豆腐)	御飯 アジの南蛮漬け 里芋のそぼろ煮 お吸い物(そば)
	エネルギー 1864kcal 蛋白質 71.4g 脂質 40.4g 炭水化物 294.9g 食物繊維 17.5g 食塩 7.7g	エネルギー 1815kcal 蛋白質 56.2g 脂質 38.8g 炭水化物 304.4g 食物繊維 15.1g 食塩 8.1g	エネルギー 1774kcal 蛋白質 66.1g 脂質 50.6g 炭水化物 255.8g 食物繊維 13g 食塩 8.4g	エネルギー 1835kcal 蛋白質 64.7g 脂質 43.9g 炭水化物 288.9g 食物繊維 16.9g 食塩 7.2g	エネルギー 1940kcal 蛋白質 62.3g 脂質 41.3g 炭水化物 323.2g 食物繊維 15.9g 食塩 8.3g	エネルギー 1837kcal 蛋白質 66.9g 脂質 39.9g 炭水化物 297.4g 食物繊維 18.3g 食塩 10.1g	エネルギー 1846kcal 蛋白質 69.5g 脂質 42.2g 炭水化物 289.5g 食物繊維 13.3g 食塩 8.3g

※★印はイベント食です

