

常食(A)

	平成29年12月11日(月)	平成29年12月12日(火)	平成29年12月13日(水)	平成29年12月14日(木)	平成29年12月15日(金)	平成29年12月16日(土)	平成29年12月17日(日)
朝	玄米ごはん 小松菜の中華煮 具沢山味噌汁 フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 厚揚げの炒め煮 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 スパソテー 南瓜のクリームスープ フルーツ(バナナ) 牛乳	麦ごはん うの花 味噌汁(里芋) フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん ほうれん草の煮浸し 味噌汁(じゃが芋) フルーツ(りんご) いりこみそ 牛乳	麦ごはん ごぼうとちくわの炒め煮 味噌汁(キャベツ) フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	食パン イチゴジャム・マーガリン スクランブルエッグ コンソメスープ(ポテト) フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼	御飯 赤魚の甘酢あんかけ ひじきの和え物 酒粕汁 コンニャクとあげの煮物	醤油ラーメン 麻婆茄子 おにぎり ぶどうゼリー	御飯 鮭のころころコロッケ 大根の梅肉和え 赤出汁(豆腐) 漬物(白菜)	チキンライス ポテトサラダ コンソメスープ(キャベツ) フルーツ(パイン・キウイ)	麻婆豆腐 ★ 鍋貼餃子(焼キョーサ) 中華クラゲの和え物 清湯(わかめスープ) 芒果布丁(マンゴープリン) 白飯	御飯 アジのカレームニエル 海藻サラダ 味噌汁(豆腐) 漬物(つぼ漬)	御飯 鮭の塩焼き 厚揚げと白菜の味噌炒め 味噌汁(かぼちゃ) ふりかけ
夕	御飯 八宝菜 ミモザサラダ お吸い物(豆腐)	御飯 豚肉の焼肉風炒め ジャーマンポテト お吸い物(とろろ昆布)	御飯 アジの薬味だれ もやしの酢の物 味噌汁(大根)	御飯 さばのみそ煮 いんげんの卵とじ お吸い物(玉葱)	御飯 たらの生姜風味焼き 茄子の炒め煮 お吸い物(白菜・コンニャク)	御飯 ハンバーグ マカロニサラダ お吸い物(きのこ)	御飯 チキントマト煮 ふろふき大根 お吸い物(そうめん)
	エネルギー 1820kcal 蛋白質 66.7g 脂質 47.1g 炭水化物 272.1g 食物繊維 15.9g 食塩 7.6g	エネルギー 1823kcal 蛋白質 55.5g 脂質 44.3g 炭水化物 295.8g 食物繊維 13.5g 食塩 9g	エネルギー 1904kcal 蛋白質 67g 脂質 50.9g 炭水化物 284.9g 食物繊維 12.7g 食塩 8.6g	エネルギー 1804kcal 蛋白質 58.6g 脂質 45.6g 炭水化物 278.7g 食物繊維 13.6g 食塩 7.8g	エネルギー 1808kcal 蛋白質 65.7g 脂質 38.3g 炭水化物 292.1g 食物繊維 16.1g 食塩 7.5g	エネルギー 1789kcal 蛋白質 62.1g 脂質 38.9g 炭水化物 289.8g 食物繊維 16.4g 食塩 7.4g	エネルギー 1846kcal 蛋白質 73g 脂質 48g 炭水化物 270.7g 食物繊維 10.5g 食塩 8.4g

※★印はイベント食です

