

常食(A)

	平成30年01月15日(月)	平成30年01月16日(火)	平成30年01月17日(水)	平成30年01月18日(木)	平成30年01月19日(金)	平成30年01月20日(土)	平成30年01月21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 なすの洋風煮 ほうれん草のクリームスープ 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 いんげんの卵とじ 味噌汁(さつまいも) 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 目玉焼き 春雨スープ フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼	御飯 ぶり大根 豆腐サラダ 味噌汁(ほうれん草) こんにゃく酢味噌和え	カレーうどん ブロッコリーとカリフラワーのサラダ おにぎり バナナケーキ	御飯 いかの二色揚げ ひじきと胡瓜のごま和え 豚肉と白菜の炒め汁 枝豆マリネ	ハヤシライス 玉葱と人参のマリネ らっきょう・福神漬け コーヒーゼリー	酢鶏 ★ 手作り焼売 焼きなすサラダ 筍とわかめのスープ 黒胡麻プリン 白飯	にゅうめん けんちん煮 炊き込みご飯 おはぎ(きなこ)	御飯 ししゃもの南蛮風 オーロラサラダ(パスタ) 味噌汁(オクラ) ふりかけ
夕	御飯 豚肉のすき焼風煮 蓮根の味噌炒め お吸い物(とろろ昆布)	御飯 たらの葉味だれ ごぼうとちくわの炒め煮 お吸い物(豆腐)	御飯 松風焼き キャベツの梅肉和え 味噌汁(大根)	御飯 アジのカレムニエル オクラと蓮根のゴマネース お吸い物(玉葱)	御飯 鮭の香味蒸し 春菊と大根のごま和え お吸い物(白菜・コンニャク)	御飯 炊き合わせ ブロッコリーの中華和え お吸い物(きのこ)	御飯 ハンバーグ 豆腐のミルク煮 お吸い物(そば)
	エネルギー 1828kcal 蛋白質 72g 脂質 44.6g 炭水化物 274.9g 食物繊維 14.9g 食塩 7.6g	エネルギー 1864kcal 蛋白質 59.5g 脂質 44.9g 炭水化物 299.4g 食物繊維 15.2g 食塩 9.6g	エネルギー 1776kcal 蛋白質 72.4g 脂質 53.3g 炭水化物 242.6g 食物繊維 14.3g 食塩 7.5g	エネルギー 1810kcal 蛋白質 59.3g 脂質 40.4g 炭水化物 292.8g 食物繊維 15.6g 食塩 7.4g	エネルギー 1872kcal 蛋白質 75.3g 脂質 38.3g 炭水化物 298.8g 食物繊維 18.1g 食塩 8.1g	エネルギー 1809kcal 蛋白質 60g 脂質 33.2g 炭水化物 310.5g 食物繊維 17.6g 食塩 9.7g	エネルギー 1814kcal 蛋白質 66.3g 脂質 49.2g 炭水化物 266.1g 食物繊維 11.5g 食塩 8.7g

※★印はイベント食です

