

常食(A)

|   | 平成30年01月22日(月)  | 平成30年01月23日(火)  | 平成30年01月24日(水)  | 平成30年01月25日(木)  | 平成30年01月26日(金)  | 平成30年01月27日(土)  | 平成30年01月28日(日)  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 玄米ごはん<br>高野豆腐の炒め煮<br>具沢山味噌汁<br>フルーツ(りんご)<br>味付けのり<br>牛乳                       | 麦ごはん<br>レンコンの炒め煮<br>味噌汁(キャベツ)<br>フルーツ(バナナ)<br>のり佃煮<br>ヨーグルト(繊維アップ)              | ロールパン<br>マーガリン<br>キャベツのクリーム煮<br>トマトスープ<br>フルーツ(オレンジ)<br>牛乳                      | 麦ごはん<br>もやしの卵とじ<br>味噌汁(ほうれん草)<br>フルーツ(りんご)<br>味付けのり<br>牛乳                     | 麦ごはん<br>チンゲン菜の炒め煮<br>味噌汁(豆腐)<br>フルーツ(バナナ)<br>いりこみそ<br>牛乳                        | 麦ごはん<br>野菜炒め<br>味噌汁(かぼちゃ)<br>フルーツ(オレンジ)<br>味付けのり<br>牛乳                          | 食パン<br>はちみつ・マーガリン<br>スクランブルエッグ<br>オニオンスープ<br>フルーツ(りんご)<br>牛乳                    |
| 昼 | 御飯<br>かに玉風の甘酢あんかけ<br>麻婆茄子<br>味噌汁(根菜)<br>白菜漬け                                  | 味噌ラーメン<br>春巻き<br>大根の炊き込みご飯<br>フルーツ白玉  | 御飯<br>タラの揚げおろし煮<br>おからのポテサラ風<br>お吸い物(そうめん)<br>人参きんぴら                            | えびピラフ<br>スペイン風オムレツ<br>コンソメスープ(キャベツ)<br>チョコプリン                                 | 御飯 ★<br>石狩鍋風<br>南瓜コロッケ<br>和え物<br>チーズケーキ   | 御飯<br>ぶりの照焼き<br>がんもの含め煮<br>味噌汁(茄子)<br>漬物(つぼ漬)                                   | 御飯<br>豚肉の焼肉風炒め<br>大根の酢の物<br>赤出汁(巻きふ)<br>ふりかけ                                    |
| 夕 | 御飯<br>肉団子のカレースープ煮<br>ホウレン草のおろし和え<br>お吸い物(もずく)                                 | 御飯<br>煮魚の山かけ(赤魚)<br>切干大根の炒め煮<br>お吸い物(豆腐)  | 御飯<br>肉じゃが<br>大根サラダ<br>味噌汁(玉葱)  | 御飯<br>若鶏のマスタード焼き<br>小松菜のソテー<br>お吸い物(白菜)                                       | 御飯<br>ロールキャベツ<br>茄子の炒め煮<br>かきたま汁  | 御飯<br>鶏肉と白菜のクリーム煮<br>マカロニサラダ<br>お吸い物(きのこ)                                       | 御飯<br>さばの蒲焼風<br>青菜のドレッシング和え<br>お吸い物(白菜)   |
|   | エネルギー 1914kcal<br>蛋白質 64.1g<br>脂質 52.7g<br>炭水化物 285.7g<br>食物繊維 17g<br>食塩 8.7g | エネルギー 1797kcal<br>蛋白質 57.8g<br>脂質 35.5g<br>炭水化物 307.1g<br>食物繊維 14.5g<br>食塩 8.3g | エネルギー 1803kcal<br>蛋白質 58.2g<br>脂質 56.6g<br>炭水化物 255.4g<br>食物繊維 13.5g<br>食塩 8.1g | エネルギー 1814kcal<br>蛋白質 70.8g<br>脂質 48.2g<br>炭水化物 264g<br>食物繊維 11.5g<br>食塩 7.2g | エネルギー 1956kcal<br>蛋白質 67.6g<br>脂質 51.4g<br>炭水化物 299.2g<br>食物繊維 18.2g<br>食塩 7.7g | エネルギー 1850kcal<br>蛋白質 65.7g<br>脂質 49.4g<br>炭水化物 275.4g<br>食物繊維 12.7g<br>食塩 7.6g | エネルギー 1797kcal<br>蛋白質 66.6g<br>脂質 53.3g<br>炭水化物 250.9g<br>食物繊維 11.1g<br>食塩 8.8g |

※★印はイベント食です

