

常食(A)

	平成30年02月12日(月)	平成30年02月13日(火)	平成30年02月14日(水)	平成30年02月15日(木)	平成30年02月16日(金)	平成30年02月17日(土)	平成30年02月18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 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 ミートローフ 切干と青菜の青じそ和え 味噌汁(ごぼう) レンコンのナムル	梅わかめそば 筑前煮 あさりの深川めし 手作り芋羊羹	チキンライス ポテトグラタン オニオンスープ チョコプリン	御飯 赤魚の甘酢あんかけ ひじきの和え物 酒粕汁 漬物(つぼ漬)	油淋鶏(鶏の揚げ物香味ソ) 麻婆豆腐 青菜沙粒(野菜サラダ) 酸辣湯(サンラタン) 芒果布丁(マンゴープリン) 白飯 ★	にゅうめん けんちん煮 むすび(ゆかり) 梨ゼリー(繊維アップ)	御飯 八宝菜 ブロッコリーサラダ 味噌汁(キャベツ) ふりかけ
夕	御飯 ぶり大根 キャベツの甘酢和え お吸い物(もずく)	御飯 スペイン風オムレツ ラタトゥイユ お吸い物(玉葱)	御飯 みそちゃんこ風 ホウレン草のおろし和え 味噌汁(山芋とろろ)	御飯 豚肉のごまごま焼き 南瓜のそぼろあん 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 ポークビーンズ 焼きなすサラダ お吸い物(卵豆腐)	御飯 アジの南蛮漬け 昆布と蓮根のきんぴら お吸い物(そば)
	エネルギー 1906kcal 蛋白質 66.9g 脂質 46.2g 炭水化物 296.1g 食物繊維 16g 食塩 7.1g	エネルギー 1778kcal 蛋白質 55.7g 脂質 39.6g 炭水化物 297.1g 食物繊維 17.5g 食塩 9.7g	エネルギー 1905kcal 蛋白質 62.1g 脂質 64.1g 炭水化物 261.4g 食物繊維 12.9g 食塩 10g	エネルギー 1867kcal 蛋白質 67.3g 脂質 47.6g 炭水化物 282.4g 食物繊維 14.4g 食塩 7.4g	エネルギー 1848kcal 蛋白質 71.2g 脂質 49.4g 炭水化物 268.7g 食物繊維 14.1g 食塩 6.9g	エネルギー 1811kcal 蛋白質 61.7g 脂質 33.9g 炭水化物 307.8g 食物繊維 18.2g 食塩 9.5g	エネルギー 1822kcal 蛋白質 67.2g 脂質 50.8g 炭水化物 266.3g 食物繊維 12.8g 食塩 8.8g

※★印はイベント食です

