

常食(A)

	平成30年03月05日(月)	平成30年03月06日(火)	平成30年03月07日(水)	平成30年03月08日(木)	平成30年03月09日(金)	平成30年03月10日(土)	平成30年03月11日(日)
朝	玄米ごはん 炒り豆腐 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 大根とさつま揚げの煮物 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 クリームスープ フルーツ(バナナ) 牛乳	麦ごはん 小松菜の中華煮 味噌汁(里芋) フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん うの花 味噌汁(豆腐) フルーツ(りんご) いりこみそ 牛乳	麦ごはん もやしの炒め物 味噌汁(キャベツ) 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 スクランブルエッグ わかめスープ フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼	御飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーの中華和え 味噌汁(じゃが芋) 胡瓜漬け	カレーうどん ホウレン草のおろし和え おにぎり にんじん入りケーキ	御飯 揚げ魚のチリソース もやしの酢の物 卵スープ 竹の子土佐煮	御飯 肉じゃが さやえんどうの卵とじ 味噌汁(きのこ) みたらし団子	豚肉のソテー マスタードソース 野菜サラダ クラムチャウダー 苺ソースのブライマンジエ ライス ★	焼ビーフン 揚げ茄子のポン酢かけ わかめご飯 青梗菜のスープ 豆乳プリン(繊維アップ)	御飯 コロケ ミモザサラダ 味噌汁(なす) ふりかけ
夕	御飯 ロールキャベツ ビーフンの和えもの お吸い物(とろろ昆布)	御飯 サバの蒲焼風 ひじきの煮物 お吸い物(はんぺん)	御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め 白菜のごま和え 味噌汁(大根)	御飯 肉団子の甘酢煮 蓮根の味噌炒め お吸い物(ほうれん草)	御飯 タラの磯辺焼き 大根の梅マヨ和え お吸い物(そうめん)	御飯 柳川風卵とじ かぼちゃのサラダ お吸い物(卵豆腐)	御飯 鮭の香味蒸し 里芋のそぼろ煮 お吸い物(白菜・コンニャク)
	エネルギー 1818kcal 蛋白質 65.2g 脂質 37.5g 炭水化物 294g 食物繊維 16g 食塩 7.5g	エネルギー 1869kcal 蛋白質 54.6g 脂質 46.3g 炭水化物 302.9g 食物繊維 15.6g 食塩 9.7g	エネルギー 1903kcal 蛋白質 63.8g 脂質 58.8g 炭水化物 268.7g 食物繊維 11.4g 食塩 8.1g	エネルギー 1822kcal 蛋白質 58.4g 脂質 36.2g 炭水化物 309g 食物繊維 17.3g 食塩 7.4g	エネルギー 1997kcal 蛋白質 66.2g 脂質 58.5g 炭水化物 289.2g 食物繊維 14.3g 食塩 7.1g	エネルギー 1831kcal 蛋白質 50.9g 脂質 56.2g 炭水化物 273.4g 食物繊維 16.5g 食塩 7.3g	エネルギー 1850kcal 蛋白質 63.6g 脂質 51g 炭水化物 273.7g 食物繊維 12.6g 食塩 9g

※★印はイベント食です

