

常食(A)

	平成30年04月16日(月)	平成30年04月17日(火)	平成30年04月18日(水)	平成30年04月19日(木)	平成30年04月20日(金)	平成30年04月21日(土)	平成30年04月22日(日)
朝	玄米ごはん 青菜と豆腐の煮物 具沢山味噌汁 フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 小松菜のソテー 味噌汁(じゃが芋) フルーツ(バナナ) のり佃煮 ヨーグルト(繊維アップ)	ロールパン マーガリン 春雨のコンソメ煮 コーンスープ フルーツ(オレンジ) 牛乳	麦ごはん 昆布と蓮根のきんぴら 味噌汁(豆腐) フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 白菜の炒め煮 味噌汁(ほうれん草) フルーツ(バナナ) いりこみそ 牛乳	麦ごはん キャベツの卵とじ 味噌汁(さつまいも) フルーツ(オレンジ) 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 中華スープ(チンゲン菜) フルーツ(りんご) 牛乳
昼	御飯 赤魚の甘酢あんかけ カリフラワーのソテー 味噌汁(竹の子) コンニャクとあげの煮物	鶏南蛮うどん けんちん煮 桜海老と竹の子のご飯 手作り水羊羹	御飯 八宝菜 ひじきサラダ 酸辣湯(サンラータン) 胡瓜漬け	カレーピラフ なすの洋風煮 クラムチャウダー フルーツ(パイン・キウイ)	麻婆豆腐 ★ 春巻き ハンサンスー(春雨の酢の物) 筍とわかめのスープ 苺のムース 白飯	野菜そば 茄子の揚げだし ゆかりご飯 チョコプリン	御飯 コロッケ ほうれん草のごま和え 味噌汁(かぼちゃ) ふりかけ
夕	御飯 ハンバーグ 切干大根の炒め煮 お吸い物(きのこ)	御飯 豚肉の生姜焼き がんもの含め煮 お吸い物(豆腐)	御飯 さばの塩焼き 大根サラダ 味噌汁(玉葱)	御飯 豚肉のごまごま焼き ビーフンの和えもの お吸い物(大根)	御飯 ポトフ 小松菜のからし和え かきたま汁	御飯 チキントマト煮 白菜のレモン和え お吸い物(卵豆腐)	御飯 アジの梅マヨ焼き 里芋のそぼろ煮 お吸い物(オクラ)
	エネルギー 1826kcal 蛋白質 62g 脂質 46.1g 炭水化物 282.9g 食物繊維 16.7g 食塩 7.3g	エネルギー 1762kcal 蛋白質 62.8g 脂質 33.8g 炭水化物 295.2g 食物繊維 14.3g 食塩 9.7g	エネルギー 1786kcal 蛋白質 63.6g 脂質 59.8g 炭水化物 238g 食物繊維 11.4g 食塩 8.5g	エネルギー 1853kcal 蛋白質 60.4g 脂質 48.6g 炭水化物 284.5g 食物繊維 14.2g 食塩 7.8g	エネルギー 1897kcal 蛋白質 60.2g 脂質 50.9g 炭水化物 291.1g 食物繊維 17.2g 食塩 7.5g	エネルギー 1839kcal 蛋白質 63g 脂質 42.6g 炭水化物 294.1g 食物繊維 14.2g 食塩 8.4g	エネルギー 1819kcal 蛋白質 61.4g 脂質 48.6g 炭水化物 276g 食物繊維 14.2g 食塩 8.9g

※★印はイベント食です

