


常食 (A)

	平成30年04月23日(月)	平成30年04月24日(火)	平成30年04月25日(水)	平成30年04月26日(木)	平成30年04月27日(金)	平成30年04月28日(土)	平成30年04月29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 イチゴジャム・マーガリン オムレツ 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(春菊) レンコンのナムル	焼ビーフン 麻婆茄子 おにぎり わかめスープ ほうれん草蒸しパン	御飯 鮭のチャンチャン焼き風 豆腐サラダ お吸い物(菜の花) 漬物(つぼ漬)	天丼 キャベツの梅肉和え 赤出汁(巻きふ) ぶどうゼリー	御飯 豚肉の焼酎煮 手作りさつま揚げ 薩摩汁 スイートポテト	★にゅうめん けんちん煮 ひじきの炊き込みごはん 豆乳プリン(繊維アップ)	御飯 鶏肉の梅焼き 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 お好み焼き風卵焼き もやしの酢の物 お吸い物(玉葱)	御飯 肉団子のカレースープ煮 ホウレン草のおろし和え 味噌汁(山芋とろろ)	御飯 豚肉ソテー おろしソース 昆布と蓮根のきんぴら 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 豚肉のすき焼風煮 ひじきの和え物 お吸い物(卵豆腐)	御飯 アジの南蛮漬け 南瓜のそぼろあん お吸い物(そば)
	エネルギー 1885kcal 蛋白質 66.5g 脂質 45.1g 炭水化物 294.2g 食物繊維 16.1g 食塩 7g	エネルギー 1766kcal 蛋白質 51.7g 脂質 48.9g 炭水化物 273.5g 食物繊維 14.5g 食塩 8g	エネルギー 1785kcal 蛋白質 63.3g 脂質 49.2g 炭水化物 264.3g 食物繊維 14g 食塩 9.1g	エネルギー 1864kcal 蛋白質 58.4g 脂質 41.5g 炭水化物 308.4g 食物繊維 13.7g 食塩 7.5g	エネルギー 2088kcal 蛋白質 71.6g 脂質 72.9g 炭水化物 266.7g 食物繊維 13g 食塩 7.9g	エネルギー 1860kcal 蛋白質 69g 脂質 43.4g 炭水化物 291.7g 食物繊維 18g 食塩 10.1g	エネルギー 1808kcal 蛋白質 70.7g 脂質 46.9g 炭水化物 266.7g 食物繊維 11.7g 食塩 8.4g

※★印はイベント食です



★全国ご当地企画★
4月27日(金)のお昼は、
「鹿児島」×ニューです。
お楽しみに～!

