

常食 (A)

	平成30年06月04日(月)	平成30年06月05日(火)	平成30年06月06日(水)	平成30年06月07日(木)	平成30年06月08日(金)	平成30年06月09日(土)	平成30年06月10日(日)
朝	玄米ごはん 小松菜の中華煮 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 厚揚げの炒め煮 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 なすの洋風煮 ほうれん草のクリームスープ フルーツ(バナナ) 牛乳	麦ごはん うの花 味噌汁(里芋) フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん ほうれん草の煮浸し 味噌汁(じゃが芋) フルーツ(りんご) いりこみそ 牛乳	麦ごはん いんげんの卵とじ 味噌汁(キャベツ) フルーツ(バナナ) 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(オレンジ) 牛乳
昼	御飯 蒸し鶏と野菜のゴマ味噌汁 もやしのエスニックサラダ 野菜スープ(キャベツ) みたらし団子	ツナのトマトクリームパスタ 盛合わせサラダ オニオンスープ ごまのカップケーキ	御飯 麻婆豆腐 ブロッコリーの中華和え 豚肉と白菜のかき玉スープ スナッフえんどう	三色丼 豆腐サラダ 味噌汁(根菜) おはぎ(きなこ)	本格キーマカレー ★ 手作りナン、ターメリックライス タンドリーチキン 野菜サラダ マンゴーラッシー	御飯 コロッケ オクラと蓮根のゴマネース 味噌汁(玉ねぎ) 漬物(つぼ漬)	御飯 ししゃもの南蛮風 切干大根の炒め煮 味噌汁(さつま芋) ふりかけ
夕	御飯 松風焼き 蓮根の味噌炒め お吸い物(とろろ昆布)	御飯 炊き合わせ ひじきと胡瓜のごま和え お吸い物(豆腐)	御飯 サバのカレームニエル 玉葱と人参のマリネ 味噌汁(大根)	御飯 アジのあんかけ ごぼうとちくわの炒め煮 お吸い物(玉葱)	御飯 ハンバーグ スパゲティサラダ(イタリアン) お吸い物(白菜・コンニャク)	御飯 たらの薬味だれ 春菊と大根のごま和え お吸い物(きのこ)	御飯 豚肉のすき焼風煮 キャベツの梅肉和え お吸い物(そうめん)
	エネルギー 1831kcal 蛋白質 74.3g 脂質 35.1g 炭水化物 294.4g 食物繊維 15.4g 食塩 7.4g	エネルギー 1806kcal 蛋白質 58.9g 脂質 50.1g 炭水化物 276.7g 食物繊維 17g 食塩 8.9g	エネルギー 1816kcal 蛋白質 67.8g 脂質 61.3g 炭水化物 239.1g 食物繊維 14.5g 食塩 8.2g	エネルギー 1857kcal 蛋白質 71.1g 脂質 37.2g 炭水化物 298.4g 食物繊維 15.6g 食塩 7.3g	エネルギー 1866kcal 蛋白質 70.8g 脂質 40.2g 炭水化物 293.3g 食物繊維 15.4g 食塩 7.5g	エネルギー 1801kcal 蛋白質 56.9g 脂質 41.2g 炭水化物 293.6g 食物繊維 15.9g 食塩 7.2g	エネルギー 1795kcal 蛋白質 67.5g 脂質 46.9g 炭水化物 266.8g 食物繊維 12g 食塩 9g

※★印はイベント食です



★世界の料理シリーズ★
6月8日(金)のお昼は、
インド料理です。
お楽しみに～!

