

常食(A)

	平成30年06月11日(月)	平成30年06月12日(火)	平成30年06月13日(水)	平成30年06月14日(木)	平成30年06月15日(金)	平成30年06月16日(土)	平成30年06月17日(日)
朝	玄米ごはん 高野豆腐の炒め煮 具沢山味噌汁 フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん レンコンの炒め煮 味噌汁(さつまいも) 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 キャベツのクリーム煮 トマトスープ フルーツ(オレンジ) 牛乳	麦ごはん もやしの卵とじ 味噌汁(ほうれん草) フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん チンゲン菜の炒め煮 味噌汁(かぼちゃ) フルーツ(バナナ) いりこみそ 牛乳	麦ごはん 野菜炒め 味噌汁(豆腐) フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	食パン あんずジャム・マーガリン 目玉焼き オニオンスープ フルーツ(りんご) 牛乳
昼	御飯 お好み焼き風卵焼き 茄子と枝豆の肉みそ炒め お吸い物(ほうれん草) パインアップル	わかめうどん 野菜の天ぷら ひじきの炊き込みごはん わらびもち	御飯 鮭のマリネ ジャーマンポテト ごぼうの牛乳味噌汁 コンニャクとあげの煮物	御飯 チキン南蛮 大根サラダ 味噌汁(オクラ) 白菜漬け	回鍋肉(ホイコーロー) ★ 小籠包(ショロンポー) 棒々鶏(蒸鶏サラダ) 酸辣湯(サンラータン) 抹茶杏仁 白飯	野菜そば 筑前煮 わかめご飯 豆乳プリン(繊維アップ)	御飯 豚肉の焼肉風炒め 大根の梅肉和え 味噌汁(じゃが芋) ふりかけ
夕	御飯 アジの梅マヨ焼き 豆腐のミルク煮 お吸い物(もずく)	御飯 白身魚の中華風あんかけ マカロニサラダ お吸い物(豆腐)	御飯 ポークチャップ ほうれん草のおろし和え 味噌汁(玉葱)	御飯 煮魚の山かけ(赤魚) 小松菜のソテー お吸い物(白菜)	御飯 ポトフ ひじきの煮物 お吸い物(そうめん)	御飯 みそちゃんこ風 ごぼうサラダ お吸い物(竹の子)	御飯 さばの蒲焼風 青菜のドレッシング和え かきたま汁
	エネルギー 1790kcal 蛋白質 73.3g 脂質 44.9g 炭水化物 264g 食物繊維 14.2g 食塩 6.8g	エネルギー 1851kcal 蛋白質 54.8g 脂質 32.9g 炭水化物 328.5g 食物繊維 13.7g 食塩 9.5g	エネルギー 1819kcal 蛋白質 62.1g 脂質 61.3g 炭水化物 246.2g 食物繊維 12.2g 食塩 7.2g	エネルギー 1842kcal 蛋白質 71.5g 脂質 49.2g 炭水化物 267.5g 食物繊維 12.4g 食塩 7.2g	エネルギー 1904kcal 蛋白質 63.1g 脂質 49.1g 炭水化物 294.2g 食物繊維 15.9g 食塩 7.6g	エネルギー 1826kcal 蛋白質 59.3g 脂質 46.4g 炭水化物 290g 食物繊維 21.5g 食塩 8.6g	エネルギー 1776kcal 蛋白質 69.5g 脂質 51.1g 炭水化物 248g 食物繊維 11g 食塩 8.9g

※★印はイベント食です

