

常食(A)

	平成30年06月18日(月)	平成30年06月19日(火)	平成30年06月20日(水)	平成30年06月21日(木)	平成30年06月22日(金)	平成30年06月23日(土)	平成30年06月24日(日)
朝	玄米ごはん 大根とさつま揚げの煮物 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 炒り豆腐 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 小松菜の卵とじ 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 鶏肉と白菜のクリーム煮 春雨の酢の物 味噌汁(山芋とろろ) 人参きんぴら	味噌ラーメン シュウマイ 豆ご飯 手作りプリン	御飯 さばのみそ煮 萌えぎ和え 沢煮椀 大根のゆかり和え	ソースカツ丼 海藻サラダ 赤出汁(巻きふ) フルーツ(メロン)	カレイのムニエル、ラウトウイ添 野菜のマヨネーズディップ 新ごぼうのポタージュ 抹茶のシフォンケーキ ライス ★	御飯 いかの二色揚げ がんもの含め煮 味噌汁(玉ねぎ) 漬物(つぼ漬)	御飯 ぶりの照焼き 里芋のそぼろ煮 味噌汁(オクラ) ふりかけ
夕	御飯 さんまの塩焼き ミモザサラダ お吸い物(ほうれん草)	御飯 豚肉のピカタ ブロッコリーサラダ お吸い物(はんぺん)	御飯 豚肉の生姜焼き 豆腐サラダ 味噌汁(大根)	御飯 タラの生姜風味焼き 麻婆茄子 お吸い物(とろろ昆布)	御飯 若鶏のマスタード焼き 白菜のレモン和え お吸い物(そば)	御飯 柳川風卵とじ 蓮根の味噌炒め お吸い物(卵豆腐)	御飯 肉団子と茄子のおろし煮 コールスローサラダ お吸い物(白菜)
	エネルギー 1810kcal 蛋白質 59.9g 脂質 43.8g 炭水化物 283.3g 食物繊維 13.9g 食塩 7.1g	エネルギー 1885kcal 蛋白質 65.9g 脂質 45.5g 炭水化物 294.9g 食物繊維 15.9g 食塩 8.4g	エネルギー 1854kcal 蛋白質 67.4g 脂質 55.7g 炭水化物 257.5g 食物繊維 11.5g 食塩 7.7g	エネルギー 1819kcal 蛋白質 64.7g 脂質 48.1g 炭水化物 270g 食物繊維 11.3g 食塩 7.3g	エネルギー 1908kcal 蛋白質 68.3g 脂質 51.5g 炭水化物 282g 食物繊維 15.2g 食塩 6.5g	エネルギー 1849kcal 蛋白質 66g 脂質 48.2g 炭水化物 276.6g 食物繊維 13.4g 食塩 7.5g	エネルギー 1855kcal 蛋白質 65g 脂質 58.4g 炭水化物 256g 食物繊維 12.6g 食塩 8.4g

※★印はイベント食です

