

常食(A)

	平成30年06月25日(月)	平成30年06月26日(火)	平成30年06月27日(水)	平成30年06月28日(木)	平成30年06月29日(金)	平成30年06月30日(土)	平成30年07月01日(日)
朝	玄米ごはん 小松菜のソテー 具沢山味噌汁 フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 青菜と豆腐の煮物 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(ほうれん草) 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(豆腐) 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 イチゴジャム・マーガリン オムレツ 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 けんちん汁 枝豆マリネ	冷やし中華 筑前煮 炊き込みご飯 白桃のゼリー	御飯 八宝菜 ひじきサラダ 味噌汁(里芋) 胡瓜漬け	御飯 手作りコロッケ 小松菜のからし和え お吸い物(絹さや) 漬物(つぼ漬)	カオ・マン・ガイ(茹で鶏のせこ) トート・マン・プラー(さつま揚げ) サラッ・マッグ・ドゥ(ピーナツサラダ) 野菜スープ ココナッツプリン ★	焼うどん 茄子の揚げだし ゆかりご飯 豆腐とわかめのスープ	御飯 チキントマト煮 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 おでん じゃが芋と豚肉の塩炒め お吸い物(豆腐)	御飯 さばの塩焼き いんげんの卵とじ 味噌汁(玉葱)	御飯 たらのごまだれ焼 ビーフンの和えもの お吸い物(大根)	御飯 ポトフ 大根サラダ かきたま汁	御飯 アジのおろし煮 ポテトサラダ お吸い物(竹の子)	御飯 赤魚の煮付け オーロラサラダ(パスタ) お吸い物(オクラ)
	エネルギー 1851kcal	エネルギー 1844kcal	エネルギー 1812kcal	エネルギー 1885kcal	エネルギー 1958kcal	エネルギー 1836kcal	エネルギー 1748kcal
	蛋白質 59.8g	蛋白質 59.9g	蛋白質 64.8g	蛋白質 62.5g	蛋白質 64.1g	蛋白質 59.2g	蛋白質 69.6g
	脂質 49.4g	脂質 38.8g	脂質 61.5g	脂質 43g	脂質 57.9g	脂質 47.4g	脂質 37.7g
	炭水化物 283.2g	炭水化物 309.2g	炭水化物 239.8g	炭水化物 303.3g	炭水化物 285.4g	炭水化物 284g	炭水化物 272.7g
	食物繊維 15.9g	食物繊維 15.4g	食物繊維 11.3g	食物繊維 17g	食物繊維 13.5g	食物繊維 13.5g	食物繊維 12.9g
	食塩 6.7g	食塩 7.9g	食塩 8.2g	食塩 7g	食塩 9g	食塩 8.3g	食塩 9g

※★印はイベント食です

