

常食(A)

	平成30年07月02日(月)	平成30年07月03日(火)	平成30年07月04日(水)	平成30年07月05日(木)	平成30年07月06日(金)	平成30年07月07日(土)	平成30年07月08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 チンゲン菜のおかか煮 味噌汁(きのこ) フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん もやしのカレーソテー 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 あんずジャム・マーガリン 目玉焼き 春雨スープ フルーツ(バナナ) 牛乳
昼	御飯 豚の冷しゃぶ風 冬瓜のくずあんかけ 味噌汁(ほうれん草) レンコン金平	焼ビーフン 麻婆茄子 おにぎり わかめスープ かぼちゃのケーキ	御飯 鯵のソテー トマトソース おくらのジュレサラダ クリームスープ 漬物(つぼ漬)	親子丼 キャベツの梅肉和え 赤出汁(巻きふ) 手作りプリン	七夕三色そうめん ★ 五目いなり 天ぷら盛合せ わらびもち	チキンライス ポテトグラタン オニオンスープ 梨ゼリー(繊維アップ)	御飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁(キャベツ) ふりかけ
夕	御飯 かに玉風の甘酢あんかけ 白菜の和え物 お吸い物(もずく)	御飯 ミートローフ 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 ほうれん草のおろし和え 味噌汁(山芋とろろ)	御飯 ぶり大根 蓮根の味噌炒め お吸い物(はんぺん)	御飯 たらのマスタード焼き ひじきの和え物 お吸い物(ほうれん草)	御飯 豚肉のすき焼風煮 キャベツの甘酢和え お吸い物(冬瓜)	御飯 アジの南蛮漬け 南瓜のそぼろあん お吸い物(茶そば)
	エネルギー 1859kcal	エネルギー 1836kcal	エネルギー 1818kcal	エネルギー 1811kcal	エネルギー 1854kcal	エネルギー 1906kcal	エネルギー 1804kcal
	蛋白質 67.2g	蛋白質 52.7g	蛋白質 61.4g	蛋白質 67.5g	蛋白質 61.5g	蛋白質 68g	蛋白質 66.2g
	脂質 42.4g	脂質 55.6g	脂質 51.4g	脂質 37.8g	脂質 40.3g	脂質 51.2g	脂質 45.7g
	炭水化物 292.6g	炭水化物 281.3g	炭水化物 268g	炭水化物 290.3g	炭水化物 305.4g	炭水化物 284.8g	炭水化物 273.6g
	食物繊維 14.6g	食物繊維 18.3g	食物繊維 14.1g	食物繊維 12.1g	食物繊維 15.4g	食物繊維 14.4g	食物繊維 14g
	食塩 7.8g	食塩 7.8g	食塩 9.3g	食塩 7.7g	食塩 9.6g	食塩 8.3g	食塩 8.1g

※★印はイベント食です

