

常食(A)

	平成30年07月09日(月)	平成30年07月10日(火)	平成30年07月11日(水)	平成30年07月12日(木)	平成30年07月13日(金)	平成30年07月14日(土)	平成30年07月15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 南瓜のクリームスープ 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 ブルーベリージャム・マーガリン スクランブルエッグ コンソメスープ(ポテト) フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼	御飯 たらの葉味だれ ゴーヤチャンプルー 吉野汁 刺身こんにゃく	冷製サラダスパゲティ ピザ風トースト ミネストローネ コーヒーゼリー	御飯 白身フライ 海藻サラダ 味噌汁(白菜) スライストマト	中華丼 春雨の酢の物 酸辣湯(サンラータン) フルーツ(メロン)	鶏肉の香草パン粉焼き 夏野菜のジュレサラダ ビシソワーズ ブラマンジェ~ブルーベリーソース ライス ★	御飯 回鍋肉 もやしの酢の物 卵スープ 漬物(つぼ漬)	御飯 ハンバーグ 茄子とれんこんの煮物 味噌汁(玉ねぎ) ふりかけ
夕	御飯 ポークビーンズ 大根の梅肉和え お吸い物(とろろ昆布)	御飯 アジのカレムニエル ミモザサラダ お吸い物(豆腐)	御飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草の和え物 味噌汁(大根)	御飯 ぶりの照焼き(生姜風味) 厚揚げと白菜の味噌炒め お吸い物(玉葱)	御飯 さばのみそ煮 豆腐サラダ お吸い物(白菜・こんにゃく)	御飯 擬製豆腐 ごぼうサラダ お吸い物(卵豆腐)	御飯 鮭の塩焼き ジャーマンポテト お吸い物(茶そば)
	エネルギー 1770kcal 蛋白質 66.8g 脂質 36.1g 炭水化物 284.6g 食物繊維 15.9g 食塩 7.7g	エネルギー 1866kcal 蛋白質 63.8g 脂質 55.9g 炭水化物 274.3g 食物繊維 14.6g 食塩 7.7g	エネルギー 1858kcal 蛋白質 64.5g 脂質 61.7g 炭水化物 252.1g 食物繊維 13.5g 食塩 8.3g	エネルギー 1812kcal 蛋白質 62.7g 脂質 44.5g 炭水化物 277.9g 食物繊維 13.8g 食塩 6.2g	エネルギー 1900kcal 蛋白質 69.1g 脂質 47.9g 炭水化物 284.4g 食物繊維 12.8g 食塩 7.3g	エネルギー 1857kcal 蛋白質 65.2g 脂質 50.6g 炭水化物 277.4g 食物繊維 16.4g 食塩 7.6g	エネルギー 1806kcal 蛋白質 63.1g 脂質 54.4g 炭水化物 257.1g 食物繊維 10.4g 食塩 8.3g

※★印はイベント食です

