

常食(A)

	平成30年07月16日(月)	平成30年07月17日(火)	平成30年07月18日(水)	平成30年07月19日(木)	平成30年07月20日(金)	平成30年07月21日(土)	平成30年07月22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(ほうれん草) 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 じゃが芋のクリーム煮 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(さつまいも) 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 イチゴジャム・マーガリン オムレツ オニオンスープ フルーツ(りんご) 牛乳
昼	御飯 豚肉のごまごま焼き コールスローサラダ 冬瓜のスープ 漬物(白菜)	ツナマヨサラダうどん けんちん煮 鶏ごぼうご飯 ぶどうゼリー	御飯 鮭の梅マヨ焼き 茄子と枝豆の肉みそ炒め 厚揚げとエノキのみぞれ汁 ラスク	御飯 唐揚げのネギソースがけ 玉葱と人参のマリネ 味噌汁(オクラ) ところてん	ミニうな丼 ★ 冷やしそば 炊き合わせ キャベツの甘酢和え 冬瓜の赤出汁 手作り水羊羹	御飯 ぶり大根 マカロニサラダ お吸い物(白菜) 漬物(つぼ漬)	御飯 肉じゃが 青菜のドレッシング和え 味噌汁(ごぼう) ふりかけ
夕	御飯 スペイン風オムレツ ごぼうとちくわの炒め煮 お吸い物(もずく)	御飯 アジのおろし煮 にんじんの卵炒め お吸い物(豆腐)	御飯 炊き合わせ 大根の酢の物 味噌汁(玉葱)	御飯 煮魚の山かけ(赤魚) ポテトサラダ お吸い物(大根)	御飯 たらのごまだれ焼 昆布と蓮根のきんぴら かきたま汁	御飯 肉団子の甘酢煮 ブロッコリーの中華和え お吸い物(そうめん)	御飯 オクラと茄子の肉味噌炒 オーロラサラダ(パスタ) お吸い物(きのこ)
	エネルギー 1875kcal 蛋白質 64.6g 脂質 54.8g 炭水化物 270.9g 食物繊維 14.6g 食塩 7.4g	エネルギー 1826kcal 蛋白質 63.5g 脂質 40.8g 炭水化物 304g 食物繊維 15.7g 食塩 10.2g	エネルギー 1806kcal 蛋白質 61.3g 脂質 58.5g 炭水化物 249.8g 食物繊維 12.7g 食塩 8.6g	エネルギー 1871kcal 蛋白質 69.3g 脂質 46g 炭水化物 283.7g 食物繊維 12.1g 食塩 7.6g	エネルギー 1770kcal 蛋白質 64.8g 脂質 36.6g 炭水化物 292.3g 食物繊維 18.1g 食塩 8.4g	エネルギー 1866kcal 蛋白質 65.2g 脂質 46.5g 炭水化物 285.8g 食物繊維 14.4g 食塩 7.4g	エネルギー 1835kcal 蛋白質 57.4g 脂質 53.5g 炭水化物 273g 食物繊維 16.5g 食塩 8.8g

※★印はイベント食です

♪今週のイベント食♪
7月20日(金)のお昼は
松花堂弁当です。
お楽しみに～!

夏バテには
うなぎ!!