

常食(A)

	平成30年07月23日(月)	平成30年07月24日(火)	平成30年07月25日(水)	平成30年07月26日(木)	平成30年07月27日(金)	平成30年07月28日(土)	平成30年07月29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 あんずジャム・マーガリン 目玉焼き わかめスープ フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼	天井 白菜のレモン和え 赤出汁(豆腐) オレンジゼリー	冷やし茶そば がんもの含め煮 ツナとコーンの炊き込み ずんだ白玉	御飯 さばの竜田揚げ ホウレン草のおろし和え 味噌汁(なす) 一口冷奴	山菜おこわ 揚げ出し豆腐 もずく酢 沢煮椀 フルーチェ(ピーチ)	酢鶏 ★ 鍋貼餃子(焼キョーサ) 焼きなすサラダ 清湯(わかめスープ) 芒果布丁(マンゴープリン) 白飯	焼うどん 揚げ茄子のおろしポン酢 むすび(ゆかり) 中華スープ(チンゲン菜)	御飯 ポトフ ごぼうサラダ 味噌汁(玉葱) ふりかけ
夕	御飯 豚肉の焼肉風炒め ブロッコリーとカリフラワーのサラダ お吸い物(ほうれん草)	御飯 鮭の香味蒸し 大根サラダ お吸い物(はんぺん)	御飯 鶏肉の梅焼き キャベツの甘酢和え 味噌汁(大根)	御飯 ポークビーンズ ひじきの煮物 お吸い物(とろろ昆布)	御飯 アジの蒲焼風 かぼちゃの煮物 お吸い物(そうめん)	御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め ミモザサラダ お吸い物(卵豆腐)	御飯 かわいいのあんかけ 里芋のそぼろ煮 お吸い物(白菜・コンニャク)
	エネルギー 1867kcal 蛋白質 59.8g 脂質 41.4g 炭水化物 306g 食物繊維 15.1g 食塩 7.8g	エネルギー 1845kcal 蛋白質 71.6g 脂質 40.1g 炭水化物 299.4g 食物繊維 15.9g 食塩 8.5g	エネルギー 1838kcal 蛋白質 66.9g 脂質 53.8g 炭水化物 259.5g 食物繊維 12.1g 食塩 7.8g	エネルギー 1832kcal 蛋白質 58.9g 脂質 44.2g 炭水化物 291.3g 食物繊維 19.7g 食塩 8.4g	エネルギー 1966kcal 蛋白質 71.5g 脂質 43.6g 炭水化物 312g 食物繊維 18.4g 食塩 7.9g	エネルギー 1880kcal 蛋白質 59.5g 脂質 53.4g 炭水化物 280.4g 食物繊維 14.1g 食塩 8g	エネルギー 1796kcal 蛋白質 59.2g 脂質 51g 炭水化物 265.1g 食物繊維 13.1g 食塩 8.5g

※★印はイベント食です

