

常食(A)

	平成30年07月30日(月)	平成30年07月31日(火)	平成30年08月01日(水)	平成30年08月02日(木)	平成30年08月03日(金)	平成30年08月04日(土)	平成30年08月05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 ブルーベリージャム・マーガリン スクランブルエッグ 中華スープ(チンゲン菜) フルーツ(りんご) 牛乳
昼	御飯 鮭のマリネ 大根の梅マヨ和え 味噌汁(冬瓜) お浸し(ワカメ)	夏野菜カレー 盛合わせサラダ らっきょう・福神漬け レモンゼリー	御飯 ポークジンジャー 青菜と大根のごま和え 野菜スープ(オクラ) ミニわらびもち	牛丼 もやしの酢の物 お吸い物(茶そば) フルーツ(パイン・キウイ)	手作りピッツァ ★ トマトとシーフードの冷製パスタ 野菜サラダ セロリとトマトのスープ コーヒーゼリー	御飯 アジの南蛮漬け 大根のそぼろ煮 味噌汁(白菜) 漬物(つぼ漬)	御飯 若鶏のマスタード焼き 白菜のごま和え 味噌汁(絹さや) ふりかけ
夕	御飯 柳川風卵とじ オクラの和え物 お吸い物(きのこ)	御飯 麻婆豆腐 じゃが芋の華風和え お吸い物(豆腐)	御飯 タラの磯辺焼き かぼちゃのサラダ 味噌汁(玉葱)	御飯 ぶりの照焼き にんじんの卵炒め お吸い物(大根)	御飯 カレイの味噌マヨネーズ焼き 小松菜のソテー かきたま汁	御飯 チキントマト煮 ビーフンの和えもの お吸い物(冬瓜)	御飯 さばのみそ煮 ニラとモヤシのオイスター炒め お吸い物(オクラ)
	エネルギー 1793kcal 蛋白質 61.5g 脂質 46.5g 炭水化物 275g 食物繊維 16.7g 食塩 7.2g	エネルギー 1832kcal 蛋白質 54.2g 脂質 44.8g 炭水化物 306.1g 食物繊維 19.3g 食塩 7.7g	エネルギー 1756kcal 蛋白質 57.6g 脂質 52g 炭水化物 254.7g 食物繊維 12g 食塩 7g	エネルギー 1793kcal 蛋白質 66g 脂質 42.3g 炭水化物 278.1g 食物繊維 14.1g 食塩 7g	エネルギー 1895kcal 蛋白質 65.3g 脂質 58.8g 炭水化物 267.5g 食物繊維 13.8g 食塩 8.8g	エネルギー 1769kcal 蛋白質 67.2g 脂質 29.8g 炭水化物 297.1g 食物繊維 11.9g 食塩 7.6g	エネルギー 1810kcal 蛋白質 74.7g 脂質 55.2g 炭水化物 240.8g 食物繊維 10.9g 食塩 8.2g

※★印はイベント食です

