

常食(A)

	平成30年08月06日(月)	平成30年08月07日(火)	平成30年08月08日(水)	平成30年08月09日(木)	平成30年08月10日(金)	平成30年08月11日(土)	平成30年08月12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 もやしのカレーソテー 味噌汁(きのこ) フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん チンゲン菜のおかか煮 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 イチゴジャム・マーガリン オムレツ コンソメスープ(ポテト) フルーツ(バナナ) 牛乳
昼	御飯 夏野菜おでん 春雨のカレー炒め 沢煮椀 枝豆マリネ	そうめん レンコンの炒め煮 鶏ごぼうご飯 バナナケーキ	御飯 ピザ風チキン おくらのジュレサラダ クリームスープ 胡瓜漬け	三色丼 ポテトサラダ たたき梅入りみぞれ汁 フルーツ(メロン)	ナシゴレン ★ 生春巻(スイートチリソース) トマトスープ タピオカミルクティー フルーツ盛合せ	塩やきそば ほうれん草の和え物 むすび(ゆかり) わかめスープ 豆乳プリン(繊維アップ)	御飯 豚肉のごまごま焼き 海藻サラダ 味噌汁(玉葱) ふりかけ
夕	御飯 お好み焼き風卵焼き 切干と青菜の青じそ和え お吸い物(もずく)	御飯 ぶり大根 ブロッコリーサラダ お吸い物(玉葱)	御飯 さばの塩焼き 萌えぎ和え 味噌汁(山芋とろろ)	御飯 白身魚のソテー カリフラワーのソテー お吸い物(はんぺん)	御飯 肉じゃが 豆腐サラダ お吸い物(ほうれん草)	御飯 蒸し鶏と野菜のゴマ味噌汁 白菜のクリーム煮 お吸い物(卵豆腐)	御飯 赤魚の煮付け じゃが芋と豚肉の塩炒め お吸い物(茶そば)
	エネルギー 1879kcal	エネルギー 1820kcal	エネルギー 1875kcal	エネルギー 1801kcal	エネルギー 1870kcal	エネルギー 1827kcal	エネルギー 1809kcal
	蛋白質 62.2g	蛋白質 56.5g	蛋白質 75.4g	蛋白質 66.5g	蛋白質 66.4g	蛋白質 70.6g	蛋白質 66.1g
	脂質 42.4g	脂質 47.7g	脂質 59.7g	脂質 44.1g	脂質 41g	脂質 39g	脂質 52g
	炭水化物 304g	炭水化物 293.8g	炭水化物 246.9g	炭水化物 275.3g	炭水化物 298.9g	炭水化物 290.4g	炭水化物 258.6g
	食物繊維 18.5g	食物繊維 16.8g	食物繊維 11.9g	食物繊維 11.1g	食物繊維 12.6g	食物繊維 18.4g	食物繊維 8.6g
	食塩 7.4g	食塩 8.9g	食塩 8.5g	食塩 7g	食塩 8g	食塩 9g	食塩 9.2g

※★印はイベント食です

