

常食(A)

	平成30年08月13日(月)	平成30年08月14日(火)	平成30年08月15日(水)	平成30年08月16日(木)	平成30年08月17日(金)	平成30年08月18日(土)	平成30年08月19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 ほうれん草のクリームスープ 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 あんずジャム・マーガリン 目玉焼き 春雨スープ フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼	御飯 麻婆豆腐 ブロッコリーの中華和え 豚肉と白菜のかき玉スープ 白菜漬け	冷やし中華 春巻き えだ豆ごはん 杏仁豆腐	御飯 鶏肉の甘酢煮 オクラと蓮根のゴマネース 冷や汁 バターコーン	えびピラフ ポテトミートグラタン コンソメスープ(キャベツ) 黄桃のゼリー	青椒肉絲 ★ 華いか焼売 伴三粉絲(春雨の甘酢和え) 雲吞(ワンタン)スープ ココナッツプリン 白飯	御飯 コロッケ ビーフンソテー 味噌汁(玉ねぎ) 漬物(つぼ漬)	御飯 ししゃもの南蛮風 キャベツの梅肉和え 味噌汁(さつま芋) ふりかけ
夕	御飯 松風焼き 蓮根の味噌炒め お吸い物(とろろ昆布)	御飯 炊き合わせ 玉葱と人参のマリネ お吸い物(豆腐)	御飯 サバのカレムニエル もやしのエスニックサラダ 味噌汁(大根)	御飯 アジのあんかけ ごぼうとちくわの炒め煮 お吸い物(玉葱)	御飯 ハンバーグ スパゲティサラダ(イタリアン) お吸い物(白菜・コンニャク)	御飯 たらの薬味だれ 麻婆茄子 お吸い物(きのこ)	御飯 豚肉のすき焼風煮 ジャーマンポテト お吸い物(そうめん)
	エネルギー 1767kcal 蛋白質 70.1g 脂質 37.1g 炭水化物 279.7g 食物繊維 17.3g 食塩 7.8g	エネルギー 1860kcal 蛋白質 55.1g 脂質 51.7g 炭水化物 293.6g 食物繊維 16.7g 食塩 8.6g	エネルギー 1880kcal 蛋白質 76.1g 脂質 63.7g 炭水化物 241.4g 食物繊維 13.2g 食塩 7.9g	エネルギー 1806kcal 蛋白質 63.1g 脂質 40.2g 炭水化物 287.9g 食物繊維 14.8g 食塩 8.1g	エネルギー 1934kcal 蛋白質 64.8g 脂質 47.3g 炭水化物 300.1g 食物繊維 13.7g 食塩 7.9g	エネルギー 1891kcal 蛋白質 57.3g 脂質 47.9g 炭水化物 297.4g 食物繊維 13g 食塩 7.2g	エネルギー 1849kcal 蛋白質 69.6g 脂質 53.1g 炭水化物 263.6g 食物繊維 10.5g 食塩 8.6g

※★印はイベント食です

