

常食(A)

	平成30年09月03日(月)	平成30年09月04日(火)	平成30年09月05日(水)	平成30年09月06日(木)	平成30年09月07日(金)	平成30年09月08日(土)	平成30年09月09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 あんずジャム・マーガリン 目玉焼き 中華スープ(チンゲン菜) フルーツ(りんご) 牛乳
昼	御飯 赤魚の甘酢あんかけ カリフラワーのソテー けんちん汁 胡瓜漬け	冷製サラダスパゲティ ピザ風トースト ミネストローネ コーヒーゼリー	御飯 照焼きチキン ひじきサラダ 味噌汁(里芋) 枝豆マリネ	ビビンバ ポテトサラダ わかめスープ 一口桃まんじゅう	鮭のムニエルきのこクリームソ 野菜の梅マリネ 枝豆のグリーンスープ スイートポテト ライス ★	焼ビーフン 茄子の揚げだし えだ豆ごはん 白菜のかき玉スープ 豆乳プリン(繊維アップ)	御飯 チキントマト煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁(かぼちゃ) ふりかけ
夕	御飯 ハンバーグ ビーフンの和えもの お吸い物(きのこ)	御飯 おでん いんげんの卵とじ お吸い物(豆腐)	御飯 アジのおろし煮 じゃが芋と豚肉の塩炒め 味噌汁(玉葱)	御飯 たらのごまだれ焼 切干大根の炒め煮 お吸い物(大根)	御飯 ポトフ 大根サラダ かきたま汁	御飯 さばの塩焼き 小松菜のからし和え お吸い物(冬瓜)	御飯 赤魚の煮付け オーロラサラダ(パスタ) お吸い物(オクラ)
	エネルギー 1833kcal 蛋白質 58.7g 脂質 45.6g 炭水化物 287.1g 食物繊維 14.1g 食塩 6.9g	エネルギー 1839kcal 蛋白質 61.8g 脂質 52.4g 炭水化物 279.4g 食物繊維 14.9g 食塩 8.6g	エネルギー 1788kcal 蛋白質 69.5g 脂質 52.3g 炭水化物 250.5g 食物繊維 11.6g 食塩 7.5g	エネルギー 1829kcal 蛋白質 59.3g 脂質 45.3g 炭水化物 287.7g 食物繊維 17.7g 食塩 7.4g	エネルギー 1863kcal 蛋白質 62.4g 脂質 47.1g 炭水化物 290g 食物繊維 16.7g 食塩 7.6g	エネルギー 1829kcal 蛋白質 60.6g 脂質 55.1g 炭水化物 262.1g 食物繊維 14.3g 食塩 7.7g	エネルギー 1763kcal 蛋白質 71.9g 脂質 41.2g 炭水化物 263.9g 食物繊維 12.6g 食塩 8.5g

※★印はイベント食です

