

常食(A)

	平成30年09月24日(月)	平成30年09月25日(火)	平成30年09月26日(水)	平成30年09月27日(木)	平成30年09月28日(金)	平成30年09月29日(土)	平成30年09月30日(日)
朝	玄米ごはん レンコンの炒め煮 具沢山味噌汁 フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 高野豆腐の炒め煮 味噌汁(ほうれん草) 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 じゃが芋のクリーム煮 トマトスープ フルーツ(オレンジ) 牛乳	麦ごはん もやしの卵とじ 味噌汁(さつまいも) フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん チンゲン菜の炒め煮 味噌汁(豆腐) フルーツ(バナナ) いりこみそ 牛乳	麦ごはん 野菜炒め 味噌汁(かぼちゃ) 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 オニオンスープ フルーツ(りんご) 牛乳
昼	御飯 アジのおろし煮 ひじきの煮物 味噌汁(冬瓜) みたらし団子	梅わかめそば けんちん煮 煎り黒豆ごはん 手作り水羊羹	御飯 回鍋肉 焼きなすサラダ 厚揚げとエノキのみぞれ汁 胡瓜漬け	チキンライス ポテトグラタン コンソメスープ(オクラ) オレンジゼリー	栗ごはん ★ サンマの塩焼き 蓮根饅頭あんかけ(ゆず) 煮しめ盛合せ 赤出汁(きのこ) 季節の果物(梨・ぶどう)	御飯 ぶり大根 昆布と蓮根のきんぴら 味噌汁(ごぼう) 漬物(つぼ漬)	御飯 鮭の梅マヨ焼き 青菜のドレッシング和え 味噌汁(大根) ふりかけ
夕	御飯 お好み焼き風卵焼き もやしのエスニックサラダ お吸い物(もずく)	御飯 豚肉のごまごま焼き ポテトサラダ お吸い物(豆腐)	御飯 炊き合わせ ごぼうとちくわの炒め煮 味噌汁(玉葱)	御飯 煮魚の山かけ(赤魚) コールスローサラダ お吸い物(白菜)	御飯 肉じゃが 大根の酢の物 かきたま汁	御飯 オクラと茄子の肉味噌炒 ブロッコリーの中華和え お吸い物(冬瓜)	御飯 肉団子の甘酢煮 オーロラサラダ(パスタ) お吸い物(そば)
	エネルギー 1820kcal 蛋白質 67.5g 脂質 41.1g 炭水化物 288.7g 食物繊維 16.2g 食塩 7.7g	エネルギー 1771kcal 蛋白質 58.5g 脂質 42.8g 炭水化物 290.5g 食物繊維 17.4g 食塩 9.5g	エネルギー 1775kcal 蛋白質 57.6g 脂質 56.9g 炭水化物 249.8g 食物繊維 15.9g 食塩 8.8g	エネルギー 1793kcal 蛋白質 59.5g 脂質 42.7g 炭水化物 282.7g 食物繊維 11.4g 食塩 7.4g	エネルギー 1884kcal 蛋白質 58.2g 脂質 41.5g 炭水化物 311.8g 食物繊維 17.1g 食塩 8.4g	エネルギー 1832kcal 蛋白質 62g 脂質 48.8g 炭水化物 277.3g 食物繊維 18.8g 食塩 7.6g	エネルギー 1790kcal 蛋白質 66.1g 脂質 46.2g 炭水化物 268.3g 食物繊維 13g 食塩 8.6g

※★印はイベント食です

