

常食 (A)

	平成30年10月08日(月)	平成30年10月09日(火)	平成30年10月10日(水)	平成30年10月11日(木)	平成30年10月12日(金)	平成30年10月13日(土)	平成30年10月14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(さつまいも) 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 ひじきの煮物 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(じゃが芋) フルーツ(オレンジ) 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 中華スープ(チンゲン菜) フルーツ(りんご) 牛乳
昼	御飯 白身フライ 春菊と大根のごま和え 味噌汁(冬瓜) 胡瓜漬け	クリームスパゲティ 盛合わせサラダ 大根とベーコンのスープ 豆腐ドーナツ	御飯 若鶏のマスタード焼き レンコンの炒め煮 ごぼうの牛乳味噌汁 ラスク	ネギ塩ぶた丼 じゃが芋の華風和え 赤出汁(なめこ) ぶどうゼリー	御飯 ラフテー(角煮) にんじんしりしりー ジーマミ-豆腐のサラダ もずくの清汁 マンゴーソースのパンナコッタ	★御飯 アジの南蛮漬け さつま芋と大根のそぼろ 味噌汁(ほうれん草) 漬物(つぼ漬)	御飯 ポークビーンズ 切干と青菜の青じそ和え 味噌汁(絹さや) ふりかけ
夕	御飯 麻婆豆腐 もやしの酢の物 お吸い物(きのこ)	御飯 柳川風卵とじ 大根の梅マヨ和え お吸い物(豆腐)	御飯 さばの照焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁(玉葱)	御飯 アジの蒲焼風 かぼちゃのサラダ お吸い物(大根)	御飯 八宝菜 萌えぎ和え かきたま汁	御飯 お好み焼き風卵焼き 冬瓜のくずあんかけ お吸い物(とろろ昆布)	御飯 カレーの味噌マヨネース焼き 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 1871kcal 蛋白質 64.6g 脂質 52.5g 炭水化物 277.2g 食物繊維 16.5g 食塩 6.7g	エネルギー 1832kcal 蛋白質 57.4g 脂質 50.7g 炭水化物 288.6g 食物繊維 17.9g 食塩 8.4g	エネルギー 1865kcal 蛋白質 66.7g 脂質 62g 炭水化物 248.9g 食物繊維 11.9g 食塩 7.3g	エネルギー 1836kcal 蛋白質 63.8g 脂質 43.3g 炭水化物 291.4g 食物繊維 16.6g 食塩 6.6g	エネルギー 2050kcal 蛋白質 73.7g 脂質 67.2g 炭水化物 275.4g 食物繊維 14.8g 食塩 8.8g	エネルギー 1783kcal 蛋白質 68.8g 脂質 37.6g 炭水化物 281.7g 食物繊維 12.2g 食塩 7.2g	エネルギー 1833kcal 蛋白質 67g 脂質 55.3g 炭水化物 257.3g 食物繊維 15.2g 食塩 8.5g

