

常食(A)

	平成30年10月15日(月)	平成30年10月16日(火)	平成30年10月17日(水)	平成30年10月18日(木)	平成30年10月19日(金)	平成30年10月20日(土)	平成30年10月21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 もやしのカレーソテー 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 昆布と蓮根のきんぴら 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 あんずジャム・マーガリン 目玉焼き コンソメスープ(ポテト) フルーツ(バナナ) 牛乳
昼	御飯 ピザ風チキン スパゲティサラダ(イタリアン) クリームスープ 白菜漬け	わかめうどん 野菜の天ぷら 芋ごはん リンゴのヨーグルトケーキ	御飯 青森風おでん(生姜味噌 ほうれん草の和え物 お吸い物(そうめん) レンコンのナムル	タコス風ライス ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ(パイン・キウイ)	中華風おこわ ★ 芙蓉蟹(かに玉) 春巻き 伴三粉絲(春雨の酢の物) 清湯(わかめスープ) マロンプリン	にゅうめん けんちん煮 ひじきの炊き込みごはん 梨ゼリー(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 ぶり大根 白菜のごま和え お吸い物(玉葱)	御飯 ポークジンジャー ビーフンの和えもの お吸い物(冬瓜)	御飯 さばの塩焼き カリフラワーのソテー 味噌汁(山芋とろろ)	御飯 アジのソテー トマトソース 小松菜のソテー 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 鶏肉の甘酢煮 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(そば)
	エネルギー 1871kcal 蛋白質 71.7g 脂質 39.2g 炭水化物 296.7g 食物繊維 12g 食塩 7.3g	エネルギー 1815kcal 蛋白質 50g 脂質 40.3g 炭水化物 310.2g 食物繊維 12.3g 食塩 9.1g	エネルギー 1866kcal 蛋白質 69.8g 脂質 58.2g 炭水化物 256.3g 食物繊維 13.1g 食塩 8.4g	エネルギー 1840kcal 蛋白質 61.6g 脂質 48.5g 炭水化物 282.7g 食物繊維 13.2g 食塩 7.1g	エネルギー 1962kcal 蛋白質 69.4g 脂質 52.3g 炭水化物 293.2g 食物繊維 13.5g 食塩 8.3g	エネルギー 1766kcal 蛋白質 70.2g 脂質 33.4g 炭水化物 287.8g 食物繊維 14.9g 食塩 9.6g	エネルギー 1793kcal 蛋白質 68.9g 脂質 50g 炭水化物 255.1g 食物繊維 8.5g 食塩 8.7g

※★印はイベント食です

