

常食(A)

	平成30年01月29日(月)	平成30年01月30日(火)	平成30年01月31日(水)	平成30年02月01日(木)	平成30年02月02日(金)	平成30年02月03日(土)	平成30年02月04日(日)
朝	玄米ごはん 炒り豆腐 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 大根とさつま揚げの煮物 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 スパソテー クリームスープ フルーツ(バナナ) 牛乳	麦ごはん 小松菜の卵とじ 味噌汁(里芋) フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん うの花 味噌汁(豆腐) フルーツ(りんご) いりこみそ 牛乳	麦ごはん もやしの炒め物 味噌汁(じゃが芋) フルーツ(バナナ) 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 わかめスープ フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼	御飯 チキンカツ 海藻サラダ 味噌汁(白菜) 胡瓜漬け	野菜そば 里芋の唐揚げ ひじきごはん ほうれん草蒸しパン	御飯 さばのみそ煮 ほうれん草の和え物 沢煮椀 大根のゆかり和え	中華丼 春雨の酢の物 卵スープ 杏仁豆腐	恵方巻き・節分豆 ★ 盛合せ(煮物・つくね・厚揚げ) ほうれん草の白和え 鯛のつみれ汁 抹茶ミルク水羊羹	焼うどん 筑前煮 むすび(ゆかり) 中華スープ(チンゲン菜)	御飯 たらのマスタード焼き スパゲティサラダ(イタリアン) 味噌汁(玉ねぎ) ふりかけ
夕	御飯 たらの生姜風味焼き 茄子と枝豆の肉みそ炒め お吸い物(ほうれん草)	御飯 カレイの中華風あんかけ ごぼうサラダ お吸い物(はんぺん)	御飯 柳川風卵とじ 豆腐サラダ 味噌汁(大根)	御飯 さんまの塩焼き ミモザサラダ お吸い物(とろろ昆布)	御飯 赤魚の煮付け コールスローサラダ お吸い物(そうめん)	御飯 ポークチャップ ブロッコリーサラダ お吸い物(卵豆腐)	御飯 肉団子と茄子のおろし煮 じゃが芋と豚肉の塩炒め お吸い物(そば)
	エネルギー 1830kcal 蛋白質 76.3g 脂質 42.4g 炭水化物 274g 食物繊維 14.1g 食塩 7.6g	エネルギー 1859kcal 蛋白質 55.1g 脂質 43.8g 炭水化物 307.5g 食物繊維 17.8g 食塩 8.6g	エネルギー 1817kcal 蛋白質 65.8g 脂質 51.7g 炭水化物 260.4g 食物繊維 13.4g 食塩 7.9g	エネルギー 1838kcal 蛋白質 61.2g 脂質 48.9g 炭水化物 275.1g 食物繊維 11.6g 食塩 6.8g	エネルギー 1904kcal 蛋白質 69.7g 脂質 38.1g 炭水化物 314.1g 食物繊維 21.5g 食塩 8.6g	エネルギー 1863kcal 蛋白質 58.7g 脂質 49.4g 炭水化物 285.8g 食物繊維 14.4g 食塩 7.9g	エネルギー 1817kcal 蛋白質 61.7g 脂質 52.6g 炭水化物 263.4g 食物繊維 10.1g 食塩 8.8g

※★印はイベント食です

