

常食(A)

	平成30年02月05日(月)	平成30年02月06日(火)	平成30年02月07日(水)	平成30年02月08日(木)	平成30年02月09日(金)	平成30年02月10日(土)	平成30年02月11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 昆布と蓮根のきんぴら 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 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 青菜と豆腐の煮物 味噌汁(キャベツ) 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 鮭のチャンチャン焼き風 大根サラダ けんちん汁 コンニャクとあげの煮物	ミートスパゲッティ 盛合わせサラダ ミルクスープ 豆腐ドーナツ	御飯 おでん ひじきサラダ 味噌汁(春菊) 白菜漬け	天井 白菜のレモン和え 赤出汁(きのこ) ぶどうゼリー	鮭のほうれん草クリームソー グリル野菜 オニオンポタージュ ショコラシフォン ライス ★	きつねうどん 茄子の揚げだし しめじご飯 豆乳プリン(繊維アップ)	御飯 コロケ がんもの含め煮 味噌汁(かぼちゃ) ふりかけ
夕	御飯 ハンバーグ 切干大根の炒め煮 お吸い物(きのこ)	御飯 さばの塩焼き 里芋のそぼろ煮 お吸い物(豆腐)	御飯 豚肉ソテー おろしソース 小松菜のからし和え 味噌汁(玉葱)	御飯 ポトフ カリフラワーのソテー お吸い物(大根)	御飯 豚肉の生姜焼き 春菊と大根のごま和え かきたま汁	御飯 チキントマト煮 もやしの酢の物 お吸い物(白菜・コンニャク)	御飯 アジの梅マヨ焼き 麻婆春雨 お吸い物(オクラ)
	エネルギー 1801kcal 蛋白質 63.1g 脂質 41.4g 炭水化物 287.2g 食物繊維 17.3g 食塩 7.5g	エネルギー 1848kcal 蛋白質 62.6g 脂質 44g 炭水化物 294.6g 食物繊維 14.7g 食塩 8.2g	エネルギー 1786kcal 蛋白質 61.5g 脂質 60.2g 炭水化物 241.7g 食物繊維 13.7g 食塩 8.2g	エネルギー 1830kcal 蛋白質 53.5g 脂質 39g 炭水化物 310.8g 食物繊維 16g 食塩 7.4g	エネルギー 1995kcal 蛋白質 71g 脂質 56g 炭水化物 292.3g 食物繊維 14.4g 食塩 6.6g	エネルギー 1825kcal 蛋白質 58.5g 脂質 40.6g 炭水化物 298.8g 食物繊維 14.2g 食塩 9.2g	エネルギー 1845kcal 蛋白質 61.3g 脂質 54.5g 炭水化物 267g 食物繊維 12.3g 食塩 8.8g

※★印はイベント食です

