

常食(A)

	平成30年02月19日(月)	平成30年02月20日(火)	平成30年02月21日(水)	平成30年02月22日(木)	平成30年02月23日(金)	平成30年02月24日(土)	平成30年02月25日(日)
朝	玄米ごはん 小松菜の中華煮 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 厚揚げの炒め煮 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 なすの洋風煮 南瓜のクリームスープ フルーツ(バナナ) 牛乳	麦ごはん うの花 味噌汁(じゃが芋) フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん ほうれん草の煮浸し 味噌汁(里芋) フルーツ(りんご) いりこみそ 牛乳	麦ごはん いんげんの卵とじ 味噌汁(キャベツ) フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	食パン はちみつ・マーガリン オムレツ コンソメスープ(ポテト) フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼	御飯 鮭のミルクポトフ ごぼうサラダ 味噌汁(白菜) 胡瓜漬け	チャンポン麺 麻婆茄子 おにぎり 手作りプリン	御飯 鶏肉の梅焼き ふろふき大根 吉野汁 さつま芋きんとん	ビビンバ 春雨の酢の物 豆腐とわかめのスープ フルーチェ(りんご)	ボルシチ★ ピロシキ ロシア風ポテトサラダ ショコラケーキ	御飯 アジの薬味だれ 大根の梅肉和え 味噌汁(豆腐) 漬物(つぼ漬)	御飯 鮭の塩焼き マカロニサラダ 味噌汁(ごぼう) ふりかけ
夕	御飯 豚肉のすき焼風煮 ミモザサラダ お吸い物(とろろ昆布)	御飯 牛肉のしぐれ煮 もやしの酢の物 お吸い物(豆腐)	御飯 アジのカレーニエル ジャーマンポテト 味噌汁(大根)	御飯 さばのみそ煮 ごぼうとちくわの炒め煮 お吸い物(玉葱)	御飯 たらの生姜風味焼き 茄子の炒め煮 お吸い物(白菜・コンニャク)	御飯 ハンバーグ 厚揚げと白菜の味噌炒め お吸い物(きのこ)	御飯 擬製豆腐 海藻サラダ お吸い物(そうめん)
	エネルギー 1849kcal	エネルギー 1843kcal	エネルギー 1759kcal	エネルギー 1842kcal	エネルギー 1955kcal	エネルギー 1799kcal	エネルギー 1812kcal
	蛋白質 71.5g	蛋白質 57.6g	蛋白質 64.5g	蛋白質 60.2g	蛋白質 63.8g	蛋白質 68g	蛋白質 67.9g
	脂質 46.8g	脂質 44.4g	脂質 47.1g	脂質 43.1g	脂質 66.3g	脂質 41.9g	脂質 53.7g
	炭水化物 277.6g	炭水化物 297.7g	炭水化物 260.1g	炭水化物 291.1g	炭水化物 268.8g	炭水化物 279.9g	炭水化物 255.3g
	食物繊維 17.5g	食物繊維 16.2g	食物繊維 12.3g	食物繊維 16.6g	食物繊維 13.9g	食物繊維 14.2g	食物繊維 11.5g
	食塩 7.4g	食塩 8.9g	食塩 7.3g	食塩 7.3g	食塩 7.7g	食塩 7.6g	食塩 8.7g

※★印はイベント食です

