

常食(A)

	平成30年02月26日(月)	平成30年02月27日(火)	平成30年02月28日(水)	平成30年03月01日(木)	平成30年03月02日(金)	平成30年03月03日(土)	平成30年03月04日(日)
朝	玄米ごはん 高野豆腐の炒め煮 具沢山味噌汁 フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん レンコンの炒め煮 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 じゃが芋のクリーム煮 トマトスープ フルーツ(オレンジ) 牛乳	麦ごはん もやしの卵とじ 味噌汁(さつまいも) フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん チンゲン菜の炒め煮 味噌汁(かぼちゃ) フルーツ(バナナ) いりこみそ 牛乳	麦ごはん 野菜炒め 味噌汁(豆腐) 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 オニオンスープ フルーツ(りんご) 牛乳
昼	御飯 豚肉の焼肉風炒め ブロッコリーとカリフラワーのサラダ たたき梅入りみぞれ汁 漬物(白菜)	カレーライス 盛合わせサラダ らっきょう・福神漬け リンゴのヨーグルトケーキ	御飯 白身フライ 玉葱と人参のマリネ お吸い物(大根) 甘辛こんにゃく	麻婆丼 青菜のドレッシング和え 春雨スープ 桃まんじゅう	ちらし寿司 ★ 天ぶら盛合せ、雛あられ 茶碗蒸し 赤出汁(豆腐・なめこ) ずんだ白玉	きつねそば 筑前煮 たけのこ御飯 梨ゼリー(繊維アップ)	御飯 アジの梅マヨ焼き 茄子と枝豆の肉みそ炒め お吸い物(白菜) ふりかけ
夕	御飯 お好み焼き風卵焼き かぼちゃの煮物 お吸い物(もずく)	御飯 アジのおろし煮 ポテトサラダ お吸い物(豆腐)	御飯 炊き合わせ 茄子とれんこんの煮物 味噌汁(玉葱)	御飯 煮魚の山かけ(赤魚) オーロラサラダ(パスタ) お吸い物(白菜)	御飯 タラのマスタード焼き 大根の酢の物 かきたま汁	御飯 さんまの韓国煮 にんじんの卵炒め お吸い物(きのこ)	御飯 豚肉のピカタ ごぼうサラダ お吸い物(そば)
	エネルギー 1820kcal 蛋白質 68g 脂質 44.1g 炭水化物 277.7g 食物繊維 16g 食塩 8.3g	エネルギー 1909kcal 蛋白質 56.1g 脂質 43.7g 炭水化物 319.1g 食物繊維 13.8g 食塩 8.2g	エネルギー 1874kcal 蛋白質 60.2g 脂質 63.4g 炭水化物 256.3g 食物繊維 13.1g 食塩 8.6g	エネルギー 1839kcal 蛋白質 65.3g 脂質 36.9g 炭水化物 300.3g 食物繊維 15.1g 食塩 7g	エネルギー 1960kcal 蛋白質 66.7g 脂質 44.1g 炭水化物 314.3g 食物繊維 14.7g 食塩 8.8g	エネルギー 1880kcal 蛋白質 70.2g 脂質 51.5g 炭水化物 278.3g 食物繊維 14.5g 食塩 9.6g	エネルギー 1783kcal 蛋白質 67.7g 脂質 53.7g 炭水化物 247.9g 食物繊維 13.3g 食塩 7.7g

※★印はイベント食です

