

常食(A)

	平成30年03月19日(月)	平成30年03月20日(火)	平成30年03月21日(水)	平成30年03月22日(木)	平成30年03月23日(金)	平成30年03月24日(土)	平成30年03月25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 ひじきの煮物 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 もやしのカレーソテー 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 小松菜のソテー きのこのみぞれ汁 お浸し(ワカメ)	山菜やまかけそば 里芋の唐揚げ 炊き込みご飯 かぼちゃのケーキ	御飯 鮭のホイル焼き 豆たっぷりサラダ 味噌汁(大根) バターコーン	三色丼 ほうれん草の和え物 赤出汁(豆腐) ぼたもち	焼き鯖寿司 ★ 若竹煮 田楽盛合せ 京菜のサラダ 京風白味噌汁 クリームあんみつ	塩やきそば けんちん煮 むすび(ゆかり) わかめスープ	御飯 鶏肉の甘酢煮 海藻サラダ 味噌汁(玉葱) ふりかけ
夕	御飯 かに玉風の甘酢あんかけ レンコンの炒め煮 お吸い物(もずく)	御飯 ポークジンジャー もやしの酢の物 お吸い物(玉葱)	御飯 肉じゃが 白菜のごま和え 味噌汁(山芋とろろ)	御飯 赤魚の煮付け ジャーマンポテト お吸い物(はんぺん)	御飯 ポトフ カリフラワーのソテー お吸い物(ほうれん草)	御飯 かれいのおんかけ ごぼうとちくわの炒め煮 お吸い物(卵豆腐)	御飯 さんまの塩焼き 白菜のクリーム煮 お吸い物(そば)
	エネルギー 1822kcal 蛋白質 70.6g 脂質 39.5g 炭水化物 289g 食物繊維 14.9g 食塩 7.4g	エネルギー 1816kcal 蛋白質 52.8g 脂質 38.6g 炭水化物 311.3g 食物繊維 15.8g 食塩 8.5g	エネルギー 1788kcal 蛋白質 64.7g 脂質 49.9g 炭水化物 262.3g 食物繊維 15.5g 食塩 8.7g	エネルギー 1834kcal 蛋白質 71.8g 脂質 38.4g 炭水化物 292.6g 食物繊維 13.5g 食塩 7.1g	エネルギー 1909kcal 蛋白質 62.7g 脂質 45g 炭水化物 305.1g 食物繊維 16.7g 食塩 8.8g	エネルギー 1859kcal 蛋白質 64.6g 脂質 43.7g 炭水化物 290.9g 食物繊維 17.2g 食塩 8.8g	エネルギー 1813kcal 蛋白質 74.1g 脂質 53.5g 炭水化物 247.4g 食物繊維 8.9g 食塩 8.8g

※★印はイベント食です

お彼岸

～季節の行事～

18～24日は、春のお彼岸です。

