

常食(A)

	平成30年03月26日(月)	平成30年03月27日(火)	平成30年03月28日(水)	平成30年03月29日(木)	平成30年03月30日(金)	平成30年03月31日(土)	平成30年04月01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 ほうれん草のクリームスープ フルーツ(バナナ) 牛乳	麦ごはん うの花 味噌汁(里芋) 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(じゃが芋) 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 ブルーベリージャム・マーガリン スクランブルエッグ 春雨スープ フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼	御飯 いかの二色揚げ スパゲティサラダ(イタリアン) 味噌汁(ほうれん草) ふきの煮物	醤油ラーメン コロッケ ミニチャーハン 杏仁豆腐	御飯 ぶり大根 玉葱と人参のマリネ 豚汁 白菜漬け	中華丼 オクラと蓮根のゴマネース 酸辣湯(サンラータン) 桃まんじゅう	御飯★ 大阪串カツ 菜の花の和え物 一口うどん 手作りミックスジュース	にゅうめん けんちん煮 煎り黒豆ごはん 豆乳プリン(繊維アップ)	御飯 ししゃもの南蛮風 春菊と大根のごま和え 味噌汁(さつま芋) ふりかけ
夕	御飯 麻婆豆腐 蓮根の味噌炒め お吸い物(とろろ昆布)	御飯 たらの葉味だれ 春雨のカレー炒め お吸い物(豆腐)	御飯 松風焼き ひじきと胡瓜のごま和え 味噌汁(大根)	御飯 炊き合わせ 豆腐サラダ お吸い物(玉葱)	御飯 アジのカレムニエル キャベツの梅肉和え お吸い物(白菜・コンニャク)	御飯 豚肉のすき焼風煮 ブロッコリー中華和え お吸い物(きのこ)	御飯 ハンバーグ 豆腐のミルク煮 お吸い物(そうめん)
	エネルギー 1830kcal	エネルギー 1851kcal	エネルギー 1798kcal	エネルギー 1781kcal	エネルギー 1886kcal	エネルギー 1811kcal	エネルギー 1791kcal
	蛋白質 64g	蛋白質 61.4g	蛋白質 73.2g	蛋白質 59.2g	蛋白質 70.7g	蛋白質 68.1g	蛋白質 63g
	脂質 44.9g	脂質 40.2g	脂質 53.8g	脂質 40.2g	脂質 37.6g	脂質 41.2g	脂質 48.1g
	炭水化物 281.9g	炭水化物 304.1g	炭水化物 246.6g	炭水化物 285g	炭水化物 309.4g	炭水化物 286.8g	炭水化物 267.3g
	食物繊維 15g	食物繊維 13.2g	食物繊維 14.3g	食物繊維 17.6g	食物繊維 20.1g	食物繊維 18.3g	食物繊維 12.6g
	食塩 7.1g	食塩 9.5g	食塩 8.5g	食塩 7.7g	食塩 6.8g	食塩 9g	食塩 8.7g

※★印はイベント食です

