

常食(A)

	平成30年04月02日(月)	平成30年04月03日(火)	平成30年04月04日(水)	平成30年04月05日(木)	平成30年04月06日(金)	平成30年04月07日(土)	平成30年04月08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 キャベツのクリーム煮 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 イチゴジャム・マーガリン オムレツ オニオンスープ フルーツ(りんご) 牛乳
昼	御飯 スペイン風オムレツ 茄子と竹の子の肉みそ炒め オニオンスープ 白菜漬け	カレーライス 盛合わせサラダ らっきょう・福神漬け 豆腐ドーナツ	シリアンライス風丼 ホウレン草のおろし和え 味噌汁(ごぼう) コーヒーゼリー	御飯 煮魚の山かけ(赤魚) おからのポテサラ風 けんちん汁 人参きんぴら	たけのこ御飯 ★ 天ぶら盛合せ ふきとがんもの煮物 茶碗蒸し 赤出汁(あさり) 桜餅	きつねうどん 筑前煮 わかめご飯 梨ゼリー(繊維アップ)	御飯 豚肉の焼肉風炒め 大根の酢の物 味噌汁(じゃが芋) ふりかけ
夕	御飯 鶏肉と白菜のクリーム煮 大根サラダ お吸い物(もずく)	御飯 若鶏のマスタード焼き 切干大根の炒め煮 お吸い物(豆腐)	御飯 カレイの中華風あんかけ ジャーマンポテト 味噌汁(玉葱)	御飯 ポークチャップ 小松菜のソテー お吸い物(白菜)	御飯 ロールキャベツ ひじきの煮物 かきたま汁	御飯 みそちゃんこ風 マカロニサラダ お吸い物(竹の子)	御飯 さばの蒲焼風 青菜のドレッシング和え お吸い物(そば)
	エネルギー 1827kcal 蛋白質 64.7g 脂質 49.7g 炭水化物 271.2g 食物繊維 13.9g 食塩 8.1g	エネルギー 1892kcal 蛋白質 59.5g 脂質 41.8g 炭水化物 314g 食物繊維 14.3g 食塩 7.8g	エネルギー 1843kcal 蛋白質 63.4g 脂質 57.9g 炭水化物 257g 食物繊維 12.7g 食塩 8.4g	エネルギー 1850kcal 蛋白質 63.1g 脂質 50.2g 炭水化物 274.8g 食物繊維 13.1g 食塩 6.3g	エネルギー 1923kcal 蛋白質 67.3g 脂質 43.9g 炭水化物 307.1g 食物繊維 16.5g 食塩 10.2g	エネルギー 1858kcal 蛋白質 58.1g 脂質 45.2g 炭水化物 297.2g 食物繊維 16.1g 食塩 9.7g	エネルギー 1823kcal 蛋白質 64.9g 脂質 53.8g 炭水化物 258.7g 食物繊維 10.9g 食塩 8.8g

※★印はイベント食です

