

常食(A)

	平成30年04月09日(月)	平成30年04月10日(火)	平成30年04月11日(水)	平成30年04月12日(木)	平成30年04月13日(金)	平成30年04月14日(土)	平成30年04月15日(日)
朝	玄米ごはん 大根とさつま揚げの煮物 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 炒り豆腐 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 スパソテー クリームスープ フルーツ(バナナ) 牛乳	麦ごはん 小松菜の卵とじ 味噌汁(里芋) フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん うの花 味噌汁(豆腐) フルーツ(りんご) いりこみそ 牛乳	麦ごはん もやしの炒め物 味噌汁(キャベツ) フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	食パン ジャム・マーガリン 目玉焼き わかめスープ フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼	御飯 チキンカツ 海藻サラダ 味噌汁(白菜) 竹の子と絹さやの和え物	味噌ラーメン シュウマイ 山菜の炊き込みご飯 フルーツ白玉	御飯 さばのみそ煮 菜種和え(菜の花) 沢煮椀 大根のゆかり和え	ネギ塩ぶた丼 春雨の酢の物 青梗菜のスープ おはぎ(きなこ)	春キャベツの Pasta ★ たまごサンド 野菜の梅マリネ ミネストローネ プリンアラモード	御飯 たらのマスタード焼き 麻婆春雨 味噌汁(オクラ) 漬物(つぼ漬)	御飯 ぶりの照焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁(玉ねぎ) ふりかけ
夕	御飯 タラの生姜風味焼き 麻婆茄子 お吸い物(ほうれん草)	御飯 アジのおろし煮 ごぼうサラダ お吸い物(はんぺん)	御飯 柳川風卵とじ 豆腐サラダ 味噌汁(大根)	御飯 さんまの塩焼き ミモザサラダ お吸い物(とろろ昆布)	御飯 赤魚の煮付け コールスローサラダ お吸い物(そうめん)	御飯 肉団子と茄子のおろし煮 オーロラサラダ(パスタ) お吸い物(竹の子)	御飯 おでん じゃが芋と豚肉の塩炒め お吸い物(白菜)
	エネルギー 1837kcal 蛋白質 69.7g 脂質 46.2g 炭水化物 274.4g 食物繊維 13g 食塩 7.3g	エネルギー 1797kcal 蛋白質 63.7g 脂質 36.1g 炭水化物 298.3g 食物繊維 15.7g 食塩 9.1g	エネルギー 1853kcal 蛋白質 67.7g 脂質 54.7g 炭水化物 260.3g 食物繊維 13.8g 食塩 7.7g	エネルギー 1892kcal 蛋白質 63.2g 脂質 50.3g 炭水化物 282.8g 食物繊維 12.5g 食塩 6.5g	エネルギー 1868kcal 蛋白質 62.5g 脂質 54.8g 炭水化物 269.9g 食物繊維 13.9g 食塩 8.7g	エネルギー 1833kcal 蛋白質 61.8g 脂質 43.2g 炭水化物 288g 食物繊維 14.5g 食塩 7.1g	エネルギー 1844kcal 蛋白質 69g 脂質 60.7g 炭水化物 245g 食物繊維 10.7g 食塩 8.2g

※★印はイベント食です

