

常食(A)

	平成30年08月27日(月)	平成30年08月28日(火)	平成30年08月29日(水)	平成30年08月30日(木)	平成30年08月31日(金)	平成30年09月01日(土)	平成30年09月02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(さつまいも) 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(キャベツ) 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(オクラ) フルーツ(バナナ) 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 わかめスープ フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼	御飯 鮭のマリネ コールスローサラダ 味噌汁(茄子) みたらし団子	ツナマヨサラダうどん 冬瓜のくずあんかけ ツナとコーンの炊き込み にんじん入りケーキ	御飯 焼肉風炒め 海藻サラダ 味噌汁(山芋とろろ) 人参きんぴら	麻婆丼 春雨の酢の物 酸辣湯(サンラータン) フルーチェ(ぶどう)	鮭と胡瓜の散らし寿司★ 炊き合わせ 冷製茶碗蒸しの枝豆銀あん 赤出汁(豆腐・なめこ) 季節の果物(スイカ)	御飯 豚肉の生姜焼き がんもの含め煮 味噌汁(豆腐) 漬物(つぼ漬)	御飯 さばの蒲焼風 オクラの和え物 味噌汁(玉ねぎ) ふりかけ
夕	御飯 柳川風卵とじ 青菜のドレッシング和え お吸い物(ほうれん草)	御飯 豚肉のごまごま焼き 蓮根の味噌炒め お吸い物(はんぺん)	御飯 さんまの塩焼き ミモザサラダ お吸い物(そうめん)	御飯 ぶりの照焼き 里芋のそぼろ煮 お吸い物(とろろ昆布)	御飯 若鶏のマスタード焼き 豆腐サラダ 味噌汁(大根)	御飯 タラの生姜風味焼き ブロッコリーサラダ お吸い物(卵豆腐)	御飯 肉団子と茄子のおろし煮 萌えぎ和え お吸い物(白菜)
	エネルギー 1868kcal 蛋白質 63.3g 脂質 45.2g 炭水化物 293.8g 食物繊維 16g 食塩 7.1g	エネルギー 1937kcal 蛋白質 63.4g 脂質 54g 炭水化物 296.9g 食物繊維 14.6g 食塩 9.8g	エネルギー 1822kcal 蛋白質 59.5g 脂質 55.7g 炭水化物 260.4g 食物繊維 12.2g 食塩 8.2g	エネルギー 1877kcal 蛋白質 64.6g 脂質 44.5g 炭水化物 292.9g 食物繊維 13.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1823kcal 蛋白質 73.4g 脂質 39g 炭水化物 285.2g 食物繊維 16.5g 食塩 9.5g	エネルギー 1802kcal 蛋白質 68.4g 脂質 47.7g 炭水化物 265.2g 食物繊維 13.2g 食塩 7.5g	エネルギー 1801kcal 蛋白質 62.7g 脂質 56.7g 炭水化物 249.2g 食物繊維 13.4g 食塩 9.3g

※★印はイベント食です

