

常食(A)

	平成30年09月10日(月)	平成30年09月11日(火)	平成30年09月12日(水)	平成30年09月13日(木)	平成30年09月14日(金)	平成30年09月15日(土)	平成30年09月16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 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(バナナ) 牛乳
昼	御飯 ミートローフ キャベツの梅肉和え 味噌汁(ほうれん草) レンコン金平	カレーうどん ホウレン草のおろし和え おにぎり にんじん入りケーキ	御飯 鱈のソテートマトソース おくらのジュレサラダ クリームスープ 漬物(白菜)	ソースカツ丼 冬瓜のくずあんかけ 赤出汁(巻きふ) フルーツ(パイン・キウイ)	油淋鶏(鶏の揚げ物香味ソ 麻婆茄子 清菜沙粒(野菜サラダ) 中華スープ 杏仁豆腐 白飯 ★	御飯 鮭の葉味だれ ミモザサラダ 味噌汁(オクラ) 漬物(つぼ漬)	御飯 豚肉のすき焼風煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁(キャベツ) ふりかけ
夕	御飯 スペイン風オムレツ 白菜の和え物 お吸い物(もずく)	御飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 もやしの酢の物 お吸い物(玉葱)	御飯 八宝菜 麻婆春雨 味噌汁(山芋とろろ)	御飯 ぶり大根 蓮根の味噌炒め お吸い物(はんぺん)	御飯 たらのマスタード焼き ひじきの和え物 お吸い物(ほうれん草)	御飯 肉団子のカレースープ煮 キャベツの甘酢和え お吸い物(卵豆腐)	御飯 アジの南蛮漬け 南瓜のそぼろあん お吸い物(そば)
	エネルギー 1890kcal 蛋白質 65.9g 脂質 46.9g 炭水化物 292.3g 食物繊維 15.2g 食塩 7g	エネルギー 1781kcal 蛋白質 51.1g 脂質 42.7g 炭水化物 301.8g 食物繊維 19.1g 食塩 9.7g	エネルギー 1816kcal 蛋白質 64.4g 脂質 52.7g 炭水化物 259.5g 食物繊維 12.4g 食塩 8.5g	エネルギー 1891kcal 蛋白質 68g 脂質 46.7g 炭水化物 289.2g 食物繊維 13.2g 食塩 7g	エネルギー 1867kcal 蛋白質 69.7g 脂質 56.1g 炭水化物 259.7g 食物繊維 12.9g 食塩 7.4g	エネルギー 1814kcal 蛋白質 65.1g 脂質 41.2g 炭水化物 285g 食物繊維 14.2g 食塩 8g	エネルギー 1930kcal 蛋白質 75.5g 脂質 55.9g 炭水化物 273g 食物繊維 13.4g 食塩 8g

※★印はイベント食です

