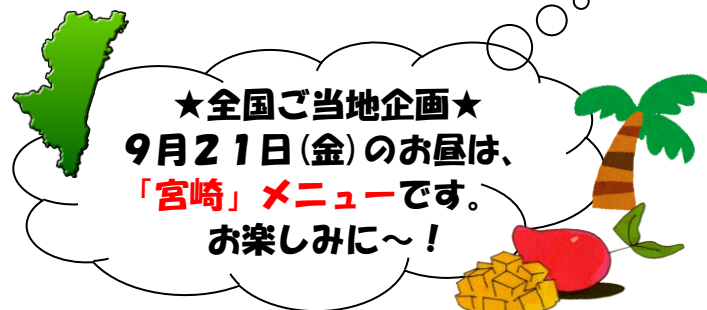


常食 (A)

	平成30年09月17日(月)	平成30年09月18日(火)	平成30年09月19日(水)	平成30年09月20日(木)	平成30年09月21日(金)	平成30年09月22日(土)	平成30年09月23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(じゃが芋) 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 南瓜のクリームスープ 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(オクラ) 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 イチゴジャム・マーガリン オムレツ コンソメスープ(ポテト) フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼	御飯 コロッケ 茄子とれんこんの煮物 味噌汁(白菜) お浸し(ワカメ)	醤油ラーメン 棒々鶏サラダ ミニチャーハン フルーツ白玉	御飯 鮭のホイル焼き 玉葱と人参のマリネ 吉野汁 ミルクもち	親子丼 春雨の酢の物 味噌汁(豆腐) おはぎ(きなこ)	秋の炊き込みご飯 ★ チキン南蛮 ちりめんとお根の和え物 だご汁 マンゴープリン	焼うどん 揚げ茄子のおろしポン酢 むすび(ゆかり) 卵スープ	御飯 擬製豆腐 ほうれん草の和え物 味噌汁(玉ねぎ) ふりかけ
夕	御飯 ポークビーンズ 大根の梅肉和え お吸い物(とろろ昆布)	御飯 アジのカレムニエル マカロニサラダ お吸い物(豆腐)	御飯 豚肉の生姜焼き 豆腐サラダ 味噌汁(大根)	御飯 さばのみそ煮 海藻サラダ お吸い物(玉葱)	御飯 鮭の塩焼き ジャーマンポテト お吸い物(白菜・コンニャク)	御飯 ぶりの照焼き(生姜風味) 厚揚げと白菜の味噌炒め お吸い物(きのこ)	御飯 ハンバーグ ごぼうサラダ お吸い物(そうめん)
	エネルギー 1854kcal 蛋白質 54.4g 脂質 43.3g 炭水化物 303.8g 食物繊維 18g 食塩 7.9g	エネルギー 1763kcal 蛋白質 64.1g 脂質 36.8g 炭水化物 292.9g 食物繊維 14.2g 食塩 8.9g	エネルギー 1784kcal 蛋白質 64g 脂質 53g 炭水化物 253.9g 食物繊維 11.5g 食塩 7.5g	エネルギー 1853kcal 蛋白質 63.8g 脂質 38g 炭水化物 300.5g 食物繊維 14.7g 食塩 7.3g	エネルギー 1919kcal 蛋白質 72.5g 脂質 49.4g 炭水化物 286.6g 食物繊維 15.1g 食塩 8g	エネルギー 1825kcal 蛋白質 61g 脂質 50g 炭水化物 272.2g 食物繊維 13.5g 食塩 7.6g	エネルギー 1849kcal 蛋白質 61.6g 脂質 58.4g 炭水化物 263.4g 食物繊維 16.4g 食塩 8.6g



※★印はイベント食です

お彼岸

～季節の行事～

20～26日は、秋のお彼岸です。