

常食(A)

| | 平成30年09月24日(月) | 平成30年09月25日(火) | 平成30年09月26日(水) | 平成30年09月27日(木) | 平成30年09月28日(金) | 平成30年09月29日(土) | 平成30年09月30日(日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 玄米ごはん レンコンの炒め煮 具沢山味噌汁 フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳 | 麦ごはん 高野豆腐の炒め煮 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 じゃが芋のクリーム煮 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(豆腐) 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(かぼちゃ) フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳 | 食パン あんずジャム・マーガリン 目玉焼き オニオンスープ フルーツ(りんご) 牛乳 |
| 昼 | 御飯 アジのおろし煮 ひじきの煮物 味噌汁(冬瓜) みたらし団子 | 梅わかめそば けんちん煮 煎り黒豆ごはん 手作り水羊羹 | 御飯 回鍋肉 焼きなすサラダ 厚揚げとエノキのみぞれ汁 胡瓜漬け | チキンライス ポテトグラタン コンソメスープ(オクラ) オレンジゼリー | 栗ごはん ★ サンマの塩焼き 蓮根饅頭あんかけ(ゆず) 煮しめ盛合せ 赤出汁(きのこ) 季節の果物(梨・ぶどう) | 御飯 ぶり大根 昆布と蓮根のきんぴら 味噌汁(ごぼう) 漬物(つぼ漬) | 御飯 鮭の梅マヨ焼き 青菜のドレッシング和え 味噌汁(大根) ふりかけ |
| 夕 | 御飯 お好み焼き風卵焼き もやしのエスニックサラダ お吸い物(もずく) | 御飯 豚肉のごまごま焼き ポテトサラダ お吸い物(豆腐) | 御飯 炊き合わせ ごぼうとちくわの炒め煮 味噌汁(玉葱) | 御飯 煮魚の山かけ(赤魚) コールスローサラダ お吸い物(白菜) | 御飯 肉じゃが 大根の酢の物 かきたま汁 | 御飯 オクラと茄子の肉味噌炒 ブロッコリーの中華和え お吸い物(冬瓜) | 御飯 肉団子の甘酢煮 オーロラサラダ(パスタ) お吸い物(そば) |
| | エネルギー 1820kcal 蛋白質 67.5g 脂質 41.1g 炭水化物 288.7g 食物繊維 16.2g 食塩 7.7g | エネルギー 1771kcal 蛋白質 58.5g 脂質 42.8g 炭水化物 290.5g 食物繊維 17.4g 食塩 9.5g | エネルギー 1775kcal 蛋白質 57.6g 脂質 56.9g 炭水化物 249.8g 食物繊維 15.9g 食塩 8.8g | エネルギー 1793kcal 蛋白質 59.5g 脂質 42.7g 炭水化物 282.7g 食物繊維 11.4g 食塩 7.4g | エネルギー 1884kcal 蛋白質 58.2g 脂質 41.5g 炭水化物 311.8g 食物繊維 17.1g 食塩 8.4g | エネルギー 1832kcal 蛋白質 62g 脂質 48.8g 炭水化物 277.3g 食物繊維 18.8g 食塩 7.6g | エネルギー 1790kcal 蛋白質 66.1g 脂質 46.2g 炭水化物 268.3g 食物繊維 13g 食塩 8.6g |

※★印はイベント食です

