

常食(A)

	平成30年10月01日(月)	平成30年10月02日(火)	平成30年10月03日(水)	平成30年10月04日(木)	平成30年10月05日(金)	平成30年10月06日(土)	平成30年10月07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(大根) 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 ブルーベリージャム・マーガリン スクランブルエッグ わかめスープ フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼	御飯 豚カツ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 味噌汁(白菜) 甘辛こんにゃく	カレーライス 盛合わせサラダ らっきょう・福神漬け ごまのカップケーキ	御飯 さばの竜田揚げ ホウレン草のおろし和え 豚汁 白菜漬け	中華丼 大根サラダ 酸辣湯(サンラータン) 手作りプリン	ハンブルグステーキとグリル野菜 野菜サラダ さつま芋のクリームポタージュ チーズケーキ ライス ★	きつねうどん 筑前煮 しめじご飯 梨ゼリー(繊維アップ)	御飯 ポトフ ごぼうサラダ 味噌汁(玉葱) ふりかけ
夕	御飯 たらのごまだれ焼 にんじんの卵炒め お吸い物(ほうれん草)	御飯 鮭の香味蒸し 茄子と枝豆の肉みそ炒め お吸い物(はんぺん)	御飯 鶏肉の梅焼き キャベツの甘酢和え 味噌汁(オクラ)	御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め かぼちゃの煮物 お吸い物(とろろ昆布)	御飯 たらごの磯辺焼き 白菜のレモン和え お吸い物(そうめん)	御飯 チキントマト煮 ミモザサラダ お吸い物(卵豆腐)	御飯 かれいのおんかけ 里芋のそぼろ煮 お吸い物(白菜・コンニャク)
	エネルギー 1896kcal 蛋白質 68.7g 脂質 52.4g 炭水化物 277.2g 食物繊維 14.9g 食塩 7g	エネルギー 1887kcal 蛋白質 61.1g 脂質 47.8g 炭水化物 302.6g 食物繊維 16.3g 食塩 7.7g	エネルギー 1861kcal 蛋白質 68g 脂質 55.8g 炭水化物 259.3g 食物繊維 12.9g 食塩 7.9g	エネルギー 1847kcal 蛋白質 61g 脂質 42.5g 炭水化物 295.2g 食物繊維 15.4g 食塩 7.2g	エネルギー 1977kcal 蛋白質 69.3g 脂質 52g 炭水化物 297.1g 食物繊維 16.1g 食塩 7.5g	エネルギー 1803kcal 蛋白質 60.6g 脂質 37g 炭水化物 299.2g 食物繊維 14.8g 食塩 9.8g	エネルギー 1833kcal 蛋白質 59.4g 脂質 52.9g 炭水化物 269.5g 食物繊維 13.4g 食塩 8.3g

※★印はイベント食です

