

常食(A)

|   | 平成30年10月22日(月)  | 平成30年10月23日(火)  | 平成30年10月24日(水)  | 平成30年10月25日(木)  | 平成30年10月26日(金)  | 平成30年10月27日(土)  | 平成30年10月28日(日)  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 玄米ごはん<br>小松菜の中華煮<br>具沢山味噌汁<br>フルーツ(オレンジ)<br>味付けのり<br>牛乳                       | 麦ごはん<br>厚揚げの炒め煮<br>味噌汁(オクラ)<br>フルーツ(りんご)<br>のり佃煮<br>ヨーグルト(繊維アップ)                | ロールパン<br>マーガリン<br>なすの洋風煮<br>ほうれん草のクリームスープ<br>フルーツ(バナナ)<br>牛乳                | 麦ごはん<br>うの花<br>味噌汁(里芋)<br>フルーツ(オレンジ)<br>味付けのり<br>牛乳                           | 麦ごはん<br>白菜の炒め煮<br>味噌汁(じゃが芋)<br>フルーツ(りんご)<br>いりこみそ<br>牛乳                         | 麦ごはん<br>いんげんの卵とじ<br>味噌汁(キャベツ)<br>フルーツ(バナナ)<br>味付けのり<br>牛乳                       | 食パン<br>ブルーベリージャム・マーガリン<br>スクランブルエッグ<br>春雨スープ<br>フルーツ(オレンジ)<br>牛乳                |
| 昼 | 御飯<br>さばのみそ煮<br>玉葱と人参のマリネ<br>お吸い物(白菜)<br>さつま芋きんとん                             | 味噌ラーメン<br>シュウマイ<br>むすび(わかめ)<br>ほうれん草蒸しパン  | 御飯<br>鶏肉の薬味だれ<br>春雨のカレー炒め<br>酒粕汁<br>コンニャクとあげの煮物                             | 焼肉丼<br>白菜のレモン和え<br>味噌汁(豆腐)<br>フルーチェ(りんご)                                      | 押し寿司 ★<br>秋の味覚の寄せ揚げ<br>ほうれん草の白和え<br>根菜の吉野汁<br>梨のコンポート                           | 御飯<br>コロッケ<br>春菊と大根のごま和え<br>味噌汁(玉ねぎ)<br>漬物(つぼ漬)                                 | 御飯<br>ししゃもの南蛮風<br>キャベツの梅肉和え<br>味噌汁(さつま芋)<br>ふりかけ                                |
| 夕 | 御飯<br>松風焼き<br>蓮根の味噌炒め<br>お吸い物(とろろ昆布)  | 御飯<br>アジのあんかけ<br>ごぼうとちくわの炒め煮<br>お吸い物(豆腐)  | 御飯<br>鮭の梅マヨ焼き<br>麻婆茄子<br>味噌汁(大根)  | 御飯<br>炊き合わせ<br>オクラと蓮根のゴマネズ<br>お吸い物(玉葱)  | 御飯<br>ハンバーグ<br>もやしのエスニックサラダ<br>お吸い物(白菜・コンニャク)                                   | 御飯<br>たらのカレーニール<br>ジャーマンポテト<br>お吸い物(きのこ)  | 御飯<br>豚肉のすき焼風煮<br>ブロッコリーの中華和え<br>お吸い物(そうめん)                                     |
|   | エネルギー 1820kcal<br>蛋白質 68.7g<br>脂質 35.6g<br>炭水化物 295g<br>食物繊維 15.1g<br>食塩 6.5g | エネルギー 1811kcal<br>蛋白質 63.1g<br>脂質 40.4g<br>炭水化物 299.1g<br>食物繊維 16.5g<br>食塩 8.7g | エネルギー 1815kcal<br>蛋白質 68.8g<br>脂質 59.3g<br>炭水化物 241g<br>食物繊維 11g<br>食塩 7.6g | エネルギー 1837kcal<br>蛋白質 61g<br>脂質 46.1g<br>炭水化物 285.4g<br>食物繊維 17.6g<br>食塩 8.3g | エネルギー 1989kcal<br>蛋白質 59.9g<br>脂質 44.6g<br>炭水化物 330.5g<br>食物繊維 18.1g<br>食塩 8.5g | エネルギー 1807kcal<br>蛋白質 57.8g<br>脂質 40.8g<br>炭水化物 294.8g<br>食物繊維 15.6g<br>食塩 6.6g | エネルギー 1827kcal<br>蛋白質 72.2g<br>脂質 50.1g<br>炭水化物 262.2g<br>食物繊維 12.1g<br>食塩 8.7g |

※★印はイベント食です

