

常食(A)

	平成30年11月26日(月)	平成30年11月27日(火)	平成30年11月28日(水)	平成30年11月29日(木)	平成30年11月30日(金)	平成30年12月01日(土)	平成30年12月02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(オクラ) 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(じゃが芋) 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 目玉焼き コンソメスープ(ポテト) フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼	御飯 チキントマト煮 玉葱と人参のマリネ 味噌汁(ごぼう) 大根のゆかり和え	きつねそば 筑前煮 大根の炊き込みご飯 ぜんざい	御飯 さばのみそ煮 海藻サラダ 豚肉と白菜の炒め汁 漬物(桜大根)	天井 春雨の酢の物 赤出汁(豆腐) オレンジゼリー	鮭のほうれん草クリームソー Grill野菜 オニオンポタージュ カップショコラケーキ ライス ★	御飯 たらのソテーとマトソース ジャーマンポテト 味噌汁(大根) 漬物(つぼ漬)	御飯 麻婆豆腐 ほうれん草の和え物 味噌汁(玉ねぎ) ふりかけ
夕	御飯 カレイの味噌マヨネース焼き 豆腐サラダ 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 豚肉のピネガー風味 茄子とれんこんの煮物 味噌汁(大根)	御飯 炊き合わせ もやしのエスニックサラダ お吸い物(玉葱)	御飯 豚肉の生姜焼き 揚げ茄子のおろしポン酢 お吸い物(白菜・コンヤク)	御飯 ハンバーグ ごぼうサラダ お吸い物(きのこ)	御飯 ししゃもの南蛮風 厚揚げと白菜の味噌炒め お吸い物(そうめん)
	エネルギー 1760kcal 蛋白質 65.1g 脂質 37.9g 炭水化物 278.9g 食物繊維 14.6g 食塩 7.1g	エネルギー 1875kcal 蛋白質 63.4g 脂質 38.5g 炭水化物 319.1g 食物繊維 19.7g 食塩 8.7g	エネルギー 1777kcal 蛋白質 58.7g 脂質 58.4g 炭水化物 243g 食物繊維 11.4g 食塩 7.8g	エネルギー 1851kcal 蛋白質 54.7g 脂質 39.7g 炭水化物 309.7g 食物繊維 16.1g 食塩 7.8g	エネルギー 1962kcal 蛋白質 65.7g 脂質 56.9g 炭水化物 288.2g 食物繊維 13.6g 食塩 6.5g	エネルギー 1809kcal 蛋白質 58.8g 脂質 44.5g 炭水化物 283.9g 食物繊維 14.3g 食塩 6.6g	エネルギー 1771kcal 蛋白質 65.2g 脂質 53g 炭水化物 249.8g 食物繊維 12.6g 食塩 8.6g

※★印はイベント食です

