

常食(A)

| | 平成30年12月03日(月) | 平成30年12月04日(火) | 平成30年12月05日(水) | 平成30年12月06日(木) | 平成30年12月07日(金) | 平成30年12月08日(土) | 平成30年12月09日(日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 玄米ごはん 高野豆腐の炒め煮 具沢山味噌汁 フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳 | 麦ごはん レンコンの炒め煮 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 スクランブルエッグ オニオンスープ フルーツ(りんご) 牛乳 |
| 昼 | 御飯 鮭のチャンチャン焼き風 大根の梅肉和え きのこのみぞれ汁 昆布佃煮 | クリームスパゲティ 盛合わせサラダ オニオンスープ チョコプリン | 御飯 八宝菜 焼きなすサラダ 味噌汁(大根) バターコーン | ビビンバ ポテトサラダ 中華スープ(チンゲン菜) フルーチェ(りんご) | ちらし寿司 ★ 天ぶら盛合わせ 春菊の白和え お吸い物(海老しんじょう) 手作り芋羊羹 | きつねうどん 昆布と蓮根のきんぴら むすび(ゆかり) おはぎ(きなこ) | 御飯 アジのおろし煮 ごぼうとちくわの炒め煮 味噌汁(春菊) ふりかけ |
| 夕 | 御飯 かに玉風の甘酢あんかけ ひじきの煮物 お吸い物(もずく) | 御飯 豚肉のごまごま焼き かぶのそぼろ煮 お吸い物(豆腐) | 御飯 おでん 青菜のドレッシング和え 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 ポトフ 大根の酢の物 かきたま汁 | 御飯 肉じゃが オーロラサラダ(パスタ) お吸い物(きのこ) | 御飯 肉団子の甘酢煮 ブロッコリー中華和え お吸い物(そば) |
| | エネルギー 1790kcal 蛋白質 69.9g 脂質 40.1g 炭水化物 280.9g 食物繊維 17.2g 食塩 8.1g | エネルギー 1743kcal 蛋白質 58.4g 脂質 46.5g 炭水化物 274g 食物繊維 15.9g 食塩 8.1g | エネルギー 1756kcal 蛋白質 62.1g 脂質 52.5g 炭水化物 249.1g 食物繊維 14.7g 食塩 8.4g | エネルギー 1823kcal 蛋白質 59.7g 脂質 45g 炭水化物 284.6g 食物繊維 13g 食塩 6.9g | エネルギー 2022kcal 蛋白質 57.2g 脂質 43g 炭水化物 344g 食物繊維 16.4g 食塩 9g | エネルギー 1859kcal 蛋白質 56.9g 脂質 35g 炭水化物 321.5g 食物繊維 16.5g 食塩 8.7g | エネルギー 1784kcal 蛋白質 66.5g 脂質 45.3g 炭水化物 269.4g 食物繊維 15.5g 食塩 9g |

※★印はイベント食です

