

常食(A)

	平成30年12月10日(月)	平成30年12月11日(火)	平成30年12月12日(水)	平成30年12月13日(木)	平成30年12月14日(金)	平成30年12月15日(土)	平成30年12月16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(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 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 オムレツ わかめスープ フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼	御飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ トマトスープ(キャベツ) 漬物(つぼ漬)	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 吉野汁 甘辛こんにゃく	親子丼 白菜のレモン和え 赤出汁(なめこ) 大学芋	回鍋肉(ホイコーロー) ★ 麻婆茄子 中華クラゲの和え物 清湯(わかめスープ) 杏仁豆腐 白飯	にゅうめん 筑前煮 しめじご飯 梨ゼリー(繊維アップ)	御飯 かれのいあんかけ 大根サラダ 味噌汁(玉葱) ふりかけ
夕	御飯 鮭の香味蒸し にんじんの卵炒め お吸い物(ほうれん草)	御飯 たらのごまだれ焼 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(大根)	御飯 アジの蒲焼風 里芋のそぼろ煮 お吸い物(とろろ昆布)	御飯 赤魚の粕漬焼き ごぼうサラダ 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 豚肉と厚揚げの味噌炒め 萌えぎ和え お吸い物(白菜)
	エネルギー 1775kcal 蛋白質 66.2g 脂質 38g 炭水化物 282.9g 食物繊維 15.3g 食塩 7.8g	エネルギー 1899kcal 蛋白質 60.6g 脂質 51.2g 炭水化物 297.3g 食物繊維 16.2g 食塩 7.3g	エネルギー 1829kcal 蛋白質 64.3g 脂質 53g 炭水化物 261.2g 食物繊維 12.4g 食塩 7.6g	エネルギー 1823kcal 蛋白質 67.2g 脂質 39.5g 炭水化物 290.2g 食物繊維 13.5g 食塩 6.8g	エネルギー 1844kcal 蛋白質 63g 脂質 49.7g 炭水化物 275.3g 食物繊維 17.2g 食塩 7.1g	エネルギー 1794kcal 蛋白質 61.3g 脂質 34.7g 炭水化物 299.6g 食物繊維 15.9g 食塩 9.7g	エネルギー 1812kcal 蛋白質 62.4g 脂質 57.6g 炭水化物 250.9g 食物繊維 11.9g 食塩 8.9g

※★印はイベント食です

