

常食 (A)

	平成30年12月24日(月)	平成30年12月25日(火)	平成30年12月26日(水)	平成30年12月27日(木)	平成30年12月28日(金)	平成30年12月29日(土)	平成30年12月30日(日)
朝	玄米ごはん じゃがいもの含め煮 具沢山味噌汁 フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん ひじきの煮物 味噌汁(白菜) フルーツ(オレンジ) 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 ほうれん草のクリームスープ フルーツ(りんご) 牛乳	麦ごはん もやしのカレーソテー 味噌汁(きのこ) フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん チンゲン菜のおかか煮 味噌汁(茄子) フルーツ(オレンジ) いりこみそ 牛乳	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(かぼちゃ) フルーツ(りんご) 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 コンソメスープ(ポテト) フルーツ(バナナ) 牛乳
昼	御飯 鮭の梅マヨ焼き レンコンの炒め煮 お吸い物(春菊) コンニャクとあげの煮物	醤油ラーメン シュウマイ ミニチャーハン ほうれん草蒸しパン	御飯 ピザ風チキン スパゲティサラダ(イタリアン) 大根とベーコンのスープ 昆布佃煮	御飯 おでん(生姜味噌だれ) ほうれん草の和え物 お吸い物(もずく) レンコンのナムル	穴子飯 ★ 炊き合わせ レモン和え(白菜) 赤出汁(豆腐) みかんゼリー	カレーピラフ おからのポテサラ風 コンソメスープ(キャベツ) 豆乳プリン(繊維アップ)	御飯 豚肉のピカタ 海藻サラダ 味噌汁(玉葱) ふりかけ
夕	御飯 ミートローフ 野菜サラダ トマトスープ	御飯 スペイン風オムレツ 白菜のごま和え お吸い物(玉葱)	御飯 赤魚の煮付け 小松菜のソテー 味噌汁(山芋とろろ)	御飯 さばの塩焼き じゃが芋と豚肉の塩炒め お吸い物(はんぺん)	御飯 肉じゃが 豆腐サラダ お吸い物(ほうれん草)	御飯 鶏肉の甘酢煮 白菜のクリーム煮 お吸い物(豆腐)	御飯 白身魚のソテー トマトソース カリフラワーのソテー お吸い物(そば)
	エネルギー 1845kcal 蛋白質 65.4g 脂質 41.3g 炭水化物 294.6g 食物繊維 15.1g 食塩 7g	エネルギー 1812kcal 蛋白質 59.4g 脂質 46.2g 炭水化物 292.2g 食物繊維 16.5g 食塩 9.8g	エネルギー 1761kcal 蛋白質 72.1g 脂質 51.9g 炭水化物 239.6g 食物繊維 10g 食塩 8.5g	エネルギー 1845kcal 蛋白質 71.3g 脂質 43.8g 炭水化物 282.6g 食物繊維 13.7g 食塩 7.3g	エネルギー 1801kcal 蛋白質 63.6g 脂質 37.3g 炭水化物 293.2g 食物繊維 14.2g ○食塩 8.3g	エネルギー 1879kcal 蛋白質 72.2g 脂質 53.9g 炭水化物 265.4g 食物繊維 14.6g 食塩 7.9g	エネルギー 1812kcal 蛋白質 67.4g 脂質 50.9g 炭水化物 259.3g 食物繊維 10.6g 食塩 8.8g

