

常食(A)

	平成31年01月28日(月)	平成31年01月29日(火)	平成31年01月30日(水)	平成31年01月31日(木)	平成31年02月01日(金)	平成31年02月02日(土)	平成31年02月03日(日)
朝	玄米ごはん ひじきの煮物 具沢山味噌汁 フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	麦ごはん じゃがいもの含め煮 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 ブラウンシチュー(マカロ) 卵スープ 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 はちみつ・マーガリン 目玉焼き 春雨スープ フルーツ(バナナ) 牛乳
昼	御飯 揚げ魚の中華風あんかけ 玉葱と人参のマリネ 味噌汁(豆腐) 漬物(つぼ漬)	ミートスパゲッティ 盛合わせサラダ クラムチャウダー コーヒーゼリー	御飯 ミートローフ ホウレン草のおろし和え オニオンスープ パインアップル	中華丼 小松菜のソテー ワカメのかき玉スープ 一口桃まんじゅう	恵方巻き・節分豆 ★ 盛合せ ほうれん草の白和え 鯛のつみれ汁 抹茶ミルク水羊羹	御飯 肉団子のトマト煮 もやしの酢の物 味噌汁(キャベツ) 昆布佃煮	御飯 豚肉のピカタ キャベツの甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ) ふりかけ
夕	御飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ブロッコリーサラダ お吸い物(もずく)	御飯 かに玉風の甘酢あんかけ 麻婆春雨 お吸い物(玉葱)	御飯 サバの南蛮漬け キャベツの梅肉和え 味噌汁(山芋とろろ)	御飯 炊き合わせ ミモザサラダ お吸い物(はんぺん)	御飯 麻婆豆腐 海藻サラダ お吸い物(卵豆腐)	御飯 アジの薬味だれ 白菜の和え物 お吸い物(ほうれん草)	御飯 たらのマスタード焼き 蓮根の味噌炒め お吸い物(そば)
	エネルギー 1822kcal 蛋白質 62.4g 脂質 45.4g 炭水化物 284.7g 食物繊維 19g 食塩 7.5g	エネルギー 1728kcal 蛋白質 59.3g 脂質 38.9g 炭水化物 284.2g 食物繊維 15.8g 食塩 7.9g	エネルギー 1853kcal 蛋白質 65g 脂質 57.8g 炭水化物 256.5g 食物繊維 12.9g 食塩 8.1g	エネルギー 1778kcal 蛋白質 60.8g 脂質 41.5g 炭水化物 281.4g 食物繊維 15.6g 食塩 8.2g	エネルギー 1886kcal 蛋白質 69.7g 脂質 39.1g 炭水化物 310.4g 食物繊維 22.5g 食塩 9.6g	エネルギー 1779kcal 蛋白質 64.7g 脂質 36.3g 炭水化物 287.9g 食物繊維 14g 食塩 8.2g	エネルギー 1759kcal 蛋白質 65g 脂質 44.8g 炭水化物 263.5g 食物繊維 10.4g 食塩 7.7g

※★印はイベント食です

