

常食(A)

	平成31年02月04日(月)	平成31年02月05日(火)	平成31年02月06日(水)	平成31年02月07日(木)	平成31年02月08日(金)	平成31年02月09日(土)	平成31年02月10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 スクランブルエッグ コンソメスープ(ポテト) フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼	御飯 鶏肉と白菜のクリーム煮 ジャーマンポテト 味噌汁(ごぼう) 漬物(桜大根)	野菜そば 里芋の唐揚げ ひじきの炊き込みごはん バナナケーキ	御飯 ぶり大根 昆布と蓮根のきんぴら 豚肉と白菜の炒め汁 こんにゃく酢味噌和え	焼肉丼 春雨の酢の物 赤出汁(豆腐) オレンジゼリー	油淋鶏(鶏の揚げ物香味ソ) 麻婆豆腐 清菜沙粒(野菜サラダ) 酸辣湯(サンラータン) 芒果布丁(マンゴープリン) 白飯 ★	鶏南蛮うどん 筑前煮 おにぎり(わかめ) おはぎ(きなこ)	御飯 ハンバーグ ほうれん草の和え物 味噌汁(玉ねぎ) ふりかけ
夕	御飯 鮭の塩焼き マカロニサラダ お吸い物(とろろ昆布)	御飯 アジのカレーニエル 南瓜のそぼろあん お吸い物(豆腐)	御飯 豚肉のすき焼風煮 豆腐サラダ 味噌汁(大根)	御飯 カレーの味噌マヨネーズ焼 かぶのそぼろ煮 お吸い物(玉葱)	御飯 ポトフ 揚げ茄子のおろしポン酢 お吸い物(白菜・コンニャク)	御飯 たらのソテートマトソース 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 1808kcal 蛋白質 60.9g 脂質 44.2g 炭水化物 282.4g 食物繊維 14g 食塩 6.8g	エネルギー 1832kcal 蛋白質 60.4g 脂質 42g 炭水化物 305.9g 食物繊維 19.4g 食塩 8.2g	エネルギー 1838kcal 蛋白質 69.2g 脂質 59.6g 炭水化物 248g 食物繊維 13.7g 食塩 8.2g	エネルギー 1805kcal 蛋白質 61.2g 脂質 39.9g 炭水化物 289.1g 食物繊維 15.3g 食塩 7g	エネルギー 1880kcal 蛋白質 64.8g 脂質 49g 炭水化物 284.2g 食物繊維 15.3g 食塩 7.5g	エネルギー 1823kcal 蛋白質 62.5g 脂質 36g 炭水化物 303.4g 食物繊維 15.4g 食塩 8.1g	エネルギー 1811kcal 蛋白質 63.4g 脂質 52.6g 炭水化物 260.4g 食物繊維 12g 食塩 8.7g

※★印はイベント食です

