

常食(A)

	平成31年02月11日(月)	平成31年02月12日(火)	平成31年02月13日(水)	平成31年02月14日(木)	平成31年02月15日(金)	平成31年02月16日(土)	平成31年02月17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(キャベツ) 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 オムレツ 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 味噌汁(里芋) 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 ほうれん草蒸しパン	御飯 回鍋肉 にんじんの卵炒め 春雨スープ お浸し(ワカメ)	チキンライス ポテトサラダ クラムチャウダー チョコプリン	ランチプレート★ 野菜サラダ セロリのスープ リンゴのヨーグルトケーキ ライス	にゅうめん けんちん煮 むすび(ゆかり) 豆乳プリン(繊維アップ)	御飯 アジのおろし煮 切干大根の炒め煮 味噌汁(春菊) ふりかけ
夕	御飯 お好み焼き風卵焼き ひじきの煮物 お吸い物(もずく)	御飯 豚肉のごまごま焼き ごぼうとちくわの炒め煮 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 肉じゃが ブロッコリーの中中華和え お吸い物(そば)	御飯 肉団子の甘酢煮 大根の酢の物 かきたま汁	御飯 豚肉の生姜焼き オーロラサラダ(パスタ) お吸い物(きのこ)
	エネルギー 1809kcal 蛋白質 69.4g 脂質 43g 炭水化物 278.8g 食物繊維 16.4g 食塩 8.1g	エネルギー 1901kcal 蛋白質 54.8g 脂質 49.3g 炭水化物 310.6g 食物繊維 17.4g 食塩 7.8g	エネルギー 1758kcal 蛋白質 60.7g 脂質 54.6g 炭水化物 246.5g 食物繊維 14.9g 食塩 8.9g	エネルギー 1876kcal 蛋白質 61.9g 脂質 47.3g 炭水化物 291.1g 食物繊維 11.5g 食塩 7.6g	エネルギー 1989kcal 蛋白質 68.7g 脂質 51.5g 炭水化物 301g 食物繊維 13.5g 食塩 7.2g	エネルギー 1793kcal 蛋白質 54.8g 脂質 36.2g 炭水化物 303.2g 食物繊維 17.3g 食塩 9g	エネルギー 1822kcal 蛋白質 66.9g 脂質 51.5g 炭水化物 263g 食物繊維 12g 食塩 8.5g

※★印はイベント食です

