

常食(A)

	平成31年02月18日(月)	平成31年02月19日(火)	平成31年02月20日(水)	平成31年02月21日(木)	平成31年02月22日(金)	平成31年02月23日(土)	平成31年02月24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(かぼちゃ) 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 目玉焼き わかめスープ フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼	御飯 鶏肉の梅焼き ブロッコリーとカラフラワーのサラダ 味噌汁(キャベツ) レンコン金平	チャンポン麺 コロッケ わかめご飯 マロンプリン	御飯 さばの竜田揚げ ホウレン草のおろし和え 吉野汁 昆布佃煮	三色丼 大根サラダ 赤出汁(なめこ) 大学芋	ボルシチ ★ ピロシキ ロシア風ポテトサラダ ショコラケーキ	御飯 ハンバーグ 白菜のレモン和え 味噌汁(もずく・オクラ) 漬物(桜大根)	御飯 鮭の香味蒸し いんげんの卵とじ 味噌汁(玉葱) ふりかけ
夕	御飯 かれいのあんかけ かぼちゃのサラダ 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 チキントマト煮 もやしの酢の物 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 ミモザサラダ お吸い物(そうめん)	御飯 さばの塩焼き ごぼうサラダ お吸い物(卵豆腐)	御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め キャベツの甘酢和え お吸い物(白菜)
エネルギー	1830kcal	エネルギー 1851kcal	エネルギー 1876kcal	エネルギー 1852kcal	エネルギー 1992kcal	エネルギー 1821kcal	エネルギー 1735kcal
蛋白質	68g	蛋白質 64.5g	蛋白質 62.5g	蛋白質 71.1g	蛋白質 67.8g	蛋白質 62.1g	蛋白質 65.7g
脂質	43.1g	脂質 45.9g	脂質 54.3g	脂質 40.7g	脂質 68.2g	脂質 47.4g	脂質 48g
炭水化物	281.2g	炭水化物 295g	炭水化物 272.5g	炭水化物 290.7g	炭水化物 265.2g	炭水化物 276.1g	炭水化物 250.9g
食物繊維	14.3g	食物繊維 16.7g	食物繊維 13g	食物繊維 13.7g	食物繊維 15.7g	食物繊維 14.3g	食物繊維 11.4g
食塩	7.1g	食塩 8.7g	食塩 8.2g	食塩 6.9g	食塩 7.7g	食塩 7.1g	食塩 8.1g

※★印はイベント食です

