

常食(A)

	平成31年02月25日(月)	平成31年02月26日(火)	平成31年02月27日(水)	平成31年02月28日(木)	平成31年03月01日(金)	平成31年03月02日(土)	平成31年03月03日(日)
朝	玄米ごはん 小松菜のソテー 具沢山味噌汁 フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 青菜と豆腐の煮物 味噌汁(じゃが芋) 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 春雨のコンソメ煮 コーンスープ フルーツ(オレンジ) 牛乳	麦ごはん 昆布と蓮根のきんぴら 味噌汁(豆腐) フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん 白菜の炒め煮 味噌汁(ほうれん草) フルーツ(バナナ) いりこみそ 牛乳	麦ごはん キャベツの卵とじ 味噌汁(さつまいも) フルーツ(オレンジ) 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 中華スープ(チンゲン菜) フルーツ(りんご) 牛乳
昼	御飯 八宝菜 麻婆茄子 竹の子とワカメのスープ ミルクもち	クリームスパゲティ 盛合わせサラダ オニオンスープ にんじん入りケーキ	御飯 ピザ風チキン じゃが芋の華風和え 味噌汁(里芋) 漬物(つぼ漬)	御飯 鮭のホイル焼き 萌えぎ和え 酒粕汁 バターコーン	ちらし寿司 ★ 天ぶら盛合せ、雛あられ 茶碗蒸し 赤出汁(豆腐・なめこ) 桜餅	焼そば 切干と青菜の青じそ和え むすび(ゆかり) ワカメと玉子のスープ	御飯 タラの磯辺焼き さつまいもと大根のそぼろ 味噌汁(絹さや) ふりかけ
夕	御飯 ぶり大根 蓮根の肉みそ炒め お吸い物(きのこ)	御飯 さんまの塩焼き 春菊と大根のごま和え お吸い物(豆腐)	御飯 さばの照焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁(玉葱)	御飯 柳川風卵とじ ビーフンの和えもの お吸い物(大根)	御飯 アジの南蛮漬け 大根の梅マヨ和え かきたま汁	御飯 カレイの味噌マヨネーズ焼き がんもの含め煮 お吸い物(竹の子)	御飯 ポークジンジャー ニラとモヤシのオイスター炒め お吸い物(オクラ)
	エネルギー 1864kcal 蛋白質 66.7g 脂質 48.4g 炭水化物 279.4g 食物繊維 15.2g 食塩 7.2g	エネルギー 1830kcal 蛋白質 58.7g 脂質 54.6g 炭水化物 276.9g 食物繊維 16.8g 食塩 7.9g	エネルギー 1819kcal 蛋白質 68.4g 脂質 58.7g 炭水化物 242.1g 食物繊維 10.5g 食塩 7.3g	エネルギー 1817kcal 蛋白質 69.3g 脂質 40.1g 炭水化物 285.3g 食物繊維 17.7g 食塩 7.3g	エネルギー 1939kcal 蛋白質 64.4g 脂質 42.5g 炭水化物 316.6g 食物繊維 14.1g 食塩 9.1g	エネルギー 1820kcal 蛋白質 62.8g 脂質 48.2g 炭水化物 273g 食物繊維 14.2g 食塩 9.7g	エネルギー 1793kcal 蛋白質 69.2g 脂質 49.5g 炭水化物 254.9g 食物繊維 10.2g 食塩 7.6g

※★印はイベント食です

