

常食(A)

	平成31年03月04日(月)	平成31年03月05日(火)	平成31年03月06日(水)	平成31年03月07日(木)	平成31年03月08日(金)	平成31年03月09日(土)	平成31年03月10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 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 うの花 味噌汁(かぼちゃ) フルーツ(りんご) 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 コンソメスープ(ポテト) フルーツ(バナナ) 牛乳
昼	御飯 ミートローフ 野菜サラダ 大根とベーコンのスープ 枝豆マリネ	カレーうどん ほうれん草の和え物 おにぎり ごまのカップケーキ	御飯 鮭の梅マヨ焼き スパゲティサラダ(イタリアン) 沢煮椀 昆布佃煮	麻婆丼 春雨の酢の物 豚肉とレタスのかき玉ス 一口桃まんじゅう	豚肉のソテー マスタードソース 野菜サラダ クラムチャウダー 苺ソースのブラマンジェ ライス ★	御飯 おでん もやしのエスニックサラダ 味噌汁(キャベツ) 漬物(つぼ漬)	御飯 豚肉のピカタ 豆腐サラダ 味噌汁(玉葱) ふりかけ
夕	御飯 さばの塩焼き 海藻サラダ お吸い物(もずく)	御飯 お好み焼き風卵焼き 白菜のごま和え お吸い物(玉葱)	御飯 豚肉の焼肉風炒め レンコンの炒め煮 味噌汁(山芋とろろ)	御飯 肉じゃが 小松菜のソテー お吸い物(はんぺん)	御飯 赤魚の煮付け さやえんどうの卵とじ お吸い物(ほうれん草)	御飯 鶏肉の甘酢煮 白菜のクリーム煮 お吸い物(卵豆腐)	御飯 白身魚のソテー トマトソース じゃが芋と豚肉の塩炒め お吸い物(そうめん)
	エネルギー 1883kcal 蛋白質 70.6g 脂質 51.1g 炭水化物 275.5g 食物繊維 15.8g 食塩 7.7g	エネルギー 1814kcal 蛋白質 56.4g 脂質 43g 炭水化物 303g 食物繊維 16g 食塩 9.3g	エネルギー 1814kcal 蛋白質 63.8g 脂質 55.4g 炭水化物 255.1g 食物繊維 11.2g 食塩 8.7g	エネルギー 1875kcal 蛋白質 61.5g 脂質 42.9g 炭水化物 300.7g 食物繊維 15g 食塩 6.9g	エネルギー 1968kcal 蛋白質 70.9g 脂質 59g 炭水化物 276.4g 食物繊維 11.6g 食塩 7.4g	エネルギー 1736kcal 蛋白質 68.9g 脂質 36.4g 炭水化物 273.3g 食物繊維 16g 食塩 7.6g	エネルギー 1841kcal 蛋白質 66.9g 脂質 52.8g 炭水化物 262.7g 食物繊維 7.9g 食塩 8g

※★印はイベント食です

