

常食(A)

	平成31年03月11日(月)	平成31年03月12日(火)	平成31年03月13日(水)	平成31年03月14日(木)	平成31年03月15日(金)	平成31年03月16日(土)	平成31年03月17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 ほうれん草のクリームスープ フルーツ(バナナ) 牛乳	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ 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 ブルーベリージャム・マーガリン 目玉焼き 春雨スープ フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼	御飯 チキンカツ 玉葱と人参のマリネ 味噌汁(白菜) 漬物(桜大根)	梅わかめそば 昆布と蓮根のきんぴら 炊き込みご飯 白玉ぜんざい	御飯 さばのみそ煮 春雨のカレー炒め お吸い物(はんぺん) 竹の子土佐煮	山菜ピラフ おからのポテサラ風 コンソメスープ(キャベツ) フルーツ(パイン・キウイ)	青椒肉絲(豚肉とピーマンの炒め) 小籠包(ショ-ロンポー) 菜花冬争(菜の花と春筍の和え) 清湯(わかめスープ) 黒胡麻プリン 白飯 ★	にゅうめん けんちん煮 おにぎり(わかめ) 梨ゼリー(繊維アップ)	御飯 たらのカレムニエル オクラと蓮根のゴマネース 味噌汁(さつまいも) ふりかけ
夕	御飯 たらの中華風あんかけ 麻婆茄子 お吸い物(とろろ昆布)	御飯 松風焼き ごぼうとちくわの炒め煮 お吸い物(豆腐)	御飯 ハンバーグ かぼちゃの煮物 味噌汁(大根)	御飯 炊き合わせ 春菊と大根のごま和え お吸い物(玉葱)	御飯 ししゃもの南蛮風 切干大根の炒め煮 お吸い物(白菜・コンニャク)	御飯 アジのあんかけ ビーフソテー お吸い物(きのこ)	御飯 豚肉のすき焼風煮 ブロッコリーの中華和え お吸い物(そば)
	エネルギー 1869kcal 蛋白質 69g 脂質 47.2g 炭水化物 280.5g 食物繊維 14.3g 食塩 7.4g	エネルギー 1823kcal 蛋白質 62.8g 脂質 33g 炭水化物 322.6g 食物繊維 24.2g 食塩 9.9g	エネルギー 1785kcal 蛋白質 59.2g 脂質 50.1g 炭水化物 263.3g 食物繊維 13.4g 食塩 8g	エネルギー 1814kcal 蛋白質 57.4g 脂質 53.4g 炭水化物 268.3g 食物繊維 18.1g 食塩 9.5g	エネルギー 1847kcal 蛋白質 67.9g 脂質 43.3g 炭水化物 286.6g 食物繊維 16g 食塩 8.1g	エネルギー 1764kcal 蛋白質 60.3g 脂質 32.4g 炭水化物 300.7g 食物繊維 14.1g 食塩 8.9g	エネルギー 1798kcal 蛋白質 72.3g 脂質 48.1g 炭水化物 260.8g 食物繊維 13g 食塩 7.8g

※★印はイベント食です

