

常食(A)

	平成27年02月01日(日)	平成27年02月02日(月)	平成27年02月03日(火)	平成27年02月04日(水)	平成27年02月05日(木)	平成27年02月06日(金)	平成27年02月07日(土)						
朝	米飯 がんも煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 卸し和え 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 おひたし(白菜) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン ウィンナー炒め 味噌汁(玉葱) 牛乳	米飯 うの花 味噌汁(麩) 牛乳 たいみそ	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 しめじの卵とじ 味噌汁 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)						
昼	米飯 梅煮 付け合わせ(茄子) ビーフン炒め 味噌汁(里芋) フルーツ	米飯 焼き肉 かぼちゃの含め煮 フルーツ 味噌汁(麩)	巻き寿司 いわしの磯香フライ デザート お吸い物	ほうとう 野沢菜むすび 卵焼き フルーツ	米飯 ハンバーグ 付け合わせ(人参・ブロッ りんとカリフラワーのサラダ 味噌汁(だんご) デザート	米飯 さばのみそ煮 白和え フルーツ お吸い物	米飯 甘酢あん えびときゅうりのサラダ コンソメスープ(卵) フルーツ(パイン缶)						
夕	米飯 牛肉と野菜の卵とじ ほうれん草のポン酢和え 低塩のり佃煮	米飯 筑前煮 卵豆腐 低塩のり佃煮	米飯 肉じゃが 焼きなす 味噌汁(かぼちゃ)	米飯 幽庵焼き 付け合わせ(サニーレタス) 青菜の炒め煮 味噌汁(豆腐)	米飯 炊き合わせ 磯和え 味噌汁(えのき)	米飯 牛肉炒め 卵焼き(葱入り) 味噌汁(豆腐)	米飯 しゃぶしゃぶ風 磯和え ごま昆布佃煮						
エネルギー	1647kcal	エネルギー	1403kcal	エネルギー	1607kcal	エネルギー	1254kcal	エネルギー	1349kcal	エネルギー	1679kcal	エネルギー	1464kcal
蛋白質	60.2g	蛋白質	52.5g	蛋白質	51g	蛋白質	49.8g	蛋白質	44.3g	蛋白質	63.1g	蛋白質	59.5g
カルシウム	454mg	カルシウム	371mg	カルシウム	444mg	カルシウム	432mg	カルシウム	431mg	カルシウム	641mg	カルシウム	503mg
鉄	7.5mg	鉄	5.2mg	鉄	6.8mg	鉄	4.4mg	鉄	5.3mg	鉄	8.9mg	鉄	7.2mg
βカロテン	6543 μg	βカロテン	4609 μg	βカロテン	4769 μg	βカロテン	2736 μg	βカロテン	7397 μg	βカロテン	3197 μg	βカロテン	6191 μg
ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.9mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.7mg	ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1	0.74mg	ビタミンB1	1.03mg
ビタミンB2	1.16mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	1.11mg	ビタミンB2	1.25mg
ビタミンC	40mg	ビタミンC	71mg	ビタミンC	64mg	ビタミンC	33mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	46mg	ビタミンC	65mg

常食(A)

	平成27年02月08日(日)	平成27年02月09日(月)	平成27年02月10日(火)	平成27年02月11日(水)	平成27年02月12日(木)	平成27年02月13日(金)	平成27年02月14日(土)
朝	米飯 大根煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 湯豆腐 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 煮豆(鶯豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン プレーンオムレツ トマトコンソメスープ 牛乳	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 お浸し 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 旨煮(小松菜) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(かつお)
昼	米飯 豚肉と豆腐の中華煮 しゅうまい フルーツみつまめ わかめスープ	味噌バターラーメン ゆかりむすび 酢もの(大根) フルーツ	米飯 あさりの柳川 春雨酢物 ゼリー 味噌汁(里芋)	赤飯 味噌煮(さば) 付け合わせ(ごぼう) ポテトサラダ デザート お吸い物(巻麩)	パエリア風炊き込みご飯 ごま和え(ホウレン草) フルーツ(黄桃缶) コンソメスープ(ジャガイモ)	サンド 鶏の変わり唐揚げ コンソメスープ(人参) フルーツ	米飯 炊き合わせ(鶏肉) 酢の物(きゅうり) 味噌汁(しめじ) デザート(ハートどらやき)
夕	米飯 塩焼き 里芋のそぼろ煮 ごま昆布佃煮	米飯 煮魚 和え物 味噌汁(はんぺん)	米飯 鯖のカレームニエル 付け合わせ キャベツのマヨネーズサラダ 味噌汁(白玉)	米飯 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ(サニーレタス) チンゲン菜とちりめん炒め お吸い物	米飯 水炊き レンコンのきんぴら しそ昆布	米飯 魚の野菜あんかけ 炊き合わせ 味噌汁(おつゆ)	米飯 昆布煮 付け合わせ(里芋) ひじきの煮付け 味噌汁(オクラ)
エネルギー	1295kcal	エネルギー 1555kcal	エネルギー 1532kcal	エネルギー 1576kcal	エネルギー 1318kcal	エネルギー 1535kcal	エネルギー 1439kcal
蛋白質	52.6g	蛋白質 56.3g	蛋白質 51.6g	蛋白質 56.3g	蛋白質 44.9g	蛋白質 61.9g	蛋白質 60.4g
カルシウム	476mg	カルシウム 581mg	カルシウム 406mg	カルシウム 426mg	カルシウム 548mg	カルシウム 455mg	カルシウム 557mg
鉄	4.2mg	鉄 6.2mg	鉄 16.5mg	鉄 5.2mg	鉄 9.4mg	鉄 5.5mg	鉄 8.6mg
βカロテン	1792 μg	βカロテン 4813 μg	βカロテン 544 μg	βカロテン 4409 μg	βカロテン 6857 μg	βカロテン 6084 μg	βカロテン 4987 μg
ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1 0.65mg	ビタミンB1 0.63mg	ビタミンB1 1.12mg	ビタミンB1 0.56mg	ビタミンB1 0.62mg	ビタミンB1 0.58mg
ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2 0.88mg	ビタミンB2 0.93mg	ビタミンB2 1.05mg	ビタミンB2 0.63mg	ビタミンB2 0.87mg	ビタミンB2 1.05mg
ビタミンC	33mg	ビタミンC 30mg	ビタミンC 44mg	ビタミンC 47mg	ビタミンC 73mg	ビタミンC 64mg	ビタミンC 36mg

常食(A)

	平成27年02月15日(日)	平成27年02月16日(月)	平成27年02月17日(火)	平成27年02月18日(水)	平成27年02月19日(木)	平成27年02月20日(金)	平成27年02月21日(土)
朝	米飯 卸し和え(なめこ) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 切干大根煮 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン サラダ 中華スープ(玉葱) 牛乳	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 梅びしお	米飯 キャベツと厚揚げ煮 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 卵とじ(葱) 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)
昼	米飯 魚のレモン焼き 付け合わせ 金平ごぼう フルーツ(ブルーベリー) お吸い物(京風五目豆腐)	カツカレー サラダ フルーツポンチ 福神漬	米飯 煮魚 付け合わせ(茄子) 酢の物(長芋) デザート 味噌汁(小松菜)	米飯 さけのバター焼き 付け合わせ(大根) なすの揚げ浸し お吸い物 フルーツ(黄桃缶)	スパゲティミートソース ワカメむすび 卵サラダ フルーツ(みかんゼリー)	米飯 利休焼き 付け合わせ(菜の花) 煮物 お吸い物(わかめ) デザート	米飯 マグロかつ(トマトソース) 大根の酢物 味噌汁(あさり) フルーツ
夕	米飯 冷やしじゃぶじゃぶ風 花野菜のレモン和え ごま昆布佃煮	米飯 魚のピカタ 付け合わせ(サニーレタス) 揚げなすのゆず味噌か のり佃煮	米飯 南部焼き 付け合わせ ほうれん草とじゃこ炒め 味噌汁(えのき)	米飯 すき焼き風 しめじ和え(小松菜) 味噌汁(あさり)	米飯 煮付け(さば) 根菜煮 低塩のり佃煮	米飯 豚肉のトマトソース煮 あさりの卵とじ しそ昆布	米飯 西京焼き 付け合わせ(大根卸し) マカロニサラダ お吸い物
エネルギー	1405kcal	エネルギー 1629kcal	エネルギー 1545kcal	エネルギー 1307kcal	エネルギー 1844kcal	エネルギー 1413kcal	エネルギー 1466kcal
蛋白質	51g	蛋白質 48.6g	蛋白質 55.5g	蛋白質 52.2g	蛋白質 59.5g	蛋白質 57.2g	蛋白質 55g
カルシウム	512mg	カルシウム 391mg	カルシウム 515mg	カルシウム 498mg	カルシウム 421mg	カルシウム 567mg	カルシウム 472mg
鉄	5.9mg	鉄 4.8mg	鉄 6.9mg	鉄 12.5mg	鉄 7.2mg	鉄 14.9mg	鉄 13.3mg
βカロテン	2515 μg	βカロテン 1059 μg	βカロテン 4815 μg	βカロテン 4929 μg	βカロテン 3634 μg	βカロテン 2659 μg	βカロテン 2145 μg
ビタミンB1	0.85mg	ビタミンB1 0.87mg	ビタミンB1 0.65mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.89mg	ビタミンB1 0.94mg	ビタミンB1 0.53mg
ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2 0.64mg	ビタミンB2 0.93mg	ビタミンB2 0.78mg	ビタミンB2 1.05mg	ビタミンB2 0.98mg	ビタミンB2 0.76mg
ビタミンC	129mg	ビタミンC 62mg	ビタミンC 90mg	ビタミンC 39mg	ビタミンC 38mg	ビタミンC 85mg	ビタミンC 46mg

常食(A)

	平成27年02月22日(日)	平成27年02月23日(月)	平成27年02月24日(火)	平成27年02月25日(水)	平成27年02月26日(木)	平成27年02月27日(金)	平成27年02月28日(土)
朝	米飯 出し巻き卵 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 温奴 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮豆(白豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン 卵そぼろ コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 炒り豆腐 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 卸し和え 味噌汁(豆腐) 牛乳 梅びしお	米飯 厚焼き卵 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 減塩うめびしお
昼	米飯 チキン南蛮タルタルソース 付け合わせ(サニーレタス) 土佐酢和え(きゅうり) フルーツみつまめ 味噌汁(麩)	米飯 南蛮漬け ピーナツ和え物 フルーツ お吸い物(豆腐)	きつねそば かき揚げ 温泉卵 デザート	米飯 クリームシチュー ひじきの煮物 フルーツ(洋梨缶) お吸い物(えのき)	米飯 八宝菜 三色しゅうまい わかめスープ 杏仁豆腐	うな丼 ごま和え(ホウレン草) すまし汁 デザート	米飯 塩焼き 付け合わせ びりから炒め(コンニャク) かき卵汁 フルーツ
夕	米飯 魚のジューソース 豆腐のかに玉あんかけ 低塩のり佃煮	米飯 豚肉のみそ焼き 土佐酢和え(きゅうり) お吸い物(はんぺん)	米飯 いかつみれの甘酢あん 大根サラダ 低塩のり佃煮	米飯 照り焼き 付け合わせ(菜の花) 花野菜のレモン和え 漬物(しば漬)	米飯 七味煮 付け合わせ(小松菜) スパゲティサラダ 味噌汁	米飯 鶏肉・ブロッコリー炒め サリナスのカレーソテー 味噌汁(なめこ)	米飯 ロールキャベツ 和風ドレッシング和え しそ昆布
エネルギー	1494kcal	エネルギー 1416kcal	エネルギー 1609kcal	エネルギー 1277kcal	エネルギー 1561kcal	エネルギー 1375kcal	エネルギー 1346kcal
蛋白質	58.3g	蛋白質 60.3g	蛋白質 55.8g	蛋白質 44.9g	蛋白質 57g	蛋白質 48.6g	蛋白質 46g
カルシウム	393mg	カルシウム 509mg	カルシウム 420mg	カルシウム 461mg	カルシウム 495mg	カルシウム 516mg	カルシウム 409mg
鉄	5.1mg	鉄 5.4mg	鉄 6.4mg	鉄 7.7mg	鉄 5.8mg	鉄 5.6mg	鉄 4.8mg
βカロテン	1053 μg	βカロテン 4299 μg	βカロテン 2751 μg	βカロテン 5023 μg	βカロテン 5094 μg	βカロテン 3983 μg	βカロテン 1451 μg
ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1 1.05mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 0.75mg	ビタミンB1 0.87mg	ビタミンB1 0.86mg	ビタミンB1 0.64mg
ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2 0.79mg	ビタミンB2 0.74mg	ビタミンB2 1.08mg	ビタミンB2 0.83mg	ビタミンB2 1.04mg	ビタミンB2 0.9mg
ビタミンC	41mg	ビタミンC 58mg	ビタミンC 35mg	ビタミンC 122mg	ビタミンC 39mg	ビタミンC 60mg	ビタミンC 73mg