

常食(A)

	平成27年03月08日(日)	平成27年03月09日(月)	平成27年03月10日(火)	平成27年03月11日(水)	平成27年03月12日(木)	平成27年03月13日(金)	平成27年03月14日(土)
朝	米飯 豆腐揚げだし煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ	米飯 豆腐煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ	米飯 キャベツと厚揚げ煮 味噌汁 牛乳 梅びしお	パン 炒り卵 コンソメスープ 牛乳	米飯 じゃが芋煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ	米飯 煮豆 味噌汁 牛乳 ふりかけ	米飯 お浸し 味噌汁 牛乳 ふりかけ
昼	米飯 鰯の塩焼き 付け合わせ 卵サラダ フルーツ 味噌汁	米飯 チキンカツ 酢物 ゼリー 味噌汁	米飯 ミートローフ マカロニサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 野菜炒め ちくわと里芋の煮物 フルーツ お吸い物	*カレー2種盛* チキンバターカレー ハヤシライス ミモザサラダ フルーツ 福神漬	博多らーめん おにぎり 餃子 ゼリー	米飯 味噌焼き 付け合わせ 中華酢の物 フルーツ お吸い物
夕	米飯 ムニエル 付け合わせ 白菜サラダ 味噌汁	米飯 南蛮漬け さつま芋と昆布の煮物 ごま昆布佃煮	米飯 いかのつみれの甘酢あ 辛子和え(菜の花) お吸い物	米飯 海の幸と大根煮 花野菜のレモン和え お吸い物	米飯 魚の塩焼き ごま和え 味噌汁	米飯 蒸し魚のごまだれ 付け合わせ ニラ卵 味噌汁	米飯 鶏肉の水炊き 卵とうふ 昆布佃煮
エネルギー	1456kcal	エネルギー 1411kcal	エネルギー 1451kcal	エネルギー 1188kcal	エネルギー 1554kcal	エネルギー 1678kcal	エネルギー 1426kcal
蛋白質	57.3g	蛋白質 48.1g	蛋白質 57.3g	蛋白質 45.8g	蛋白質 48.9g	蛋白質 59.7g	蛋白質 57.7g
カルシウム	446mg	カルシウム 552mg	カルシウム 526mg	カルシウム 396mg	カルシウム 436mg	カルシウム 477mg	カルシウム 535mg
鉄	5.0mg	鉄 5.7mg	鉄 13.8mg	鉄 4.7mg	鉄 5.4mg	鉄 5.5mg	鉄 6.9mg
ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.62mg	ビタミンB1 0.46mg	ビタミンB1 0.60mg	ビタミンB1 0.77mg	ビタミンB1 0.71mg
ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2 0.68mg	ビタミンB2 0.81mg	ビタミンB2 0.79mg	ビタミンB2 0.89mg	ビタミンB2 0.84mg	ビタミンB2 1.13mg
ビタミンC	58mg	ビタミンC 68mg	ビタミンC 99mg	ビタミンC 74mg	ビタミンC 72mg	ビタミンC 40mg	ビタミンC 51mg

常食(A)

平成27年03月15日(日)		平成27年03月16日(月)		平成27年03月17日(火)		平成27年03月18日(水)		平成27年03月19日(木)		平成27年03月20日(金)		平成27年03月21日(土)	
朝	米飯 煮豆 味噌汁 牛乳 ふりかけ	米飯 大根煮 味噌汁 牛乳 たいみそ	米飯 煮豆 味噌汁 牛乳 ふりかけ	パン ほうれん草ソテー コンソメスープ 牛乳	米飯 卵とじ 味噌汁 牛乳 たいみそ	米飯 大根おろし 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 和え物 味噌汁 牛乳 ふりかけ						
昼	米飯 あさりの柳川 胡瓜の酢の物 ゼリー 味噌汁	ちらし寿司 とろろいも フルーツ お吸い物	山芋やまかけそば ツナむすび ミニいかの天ぷら フルーツ	米飯 さんまの蒲焼 付け合わせ 人参のきんぴら フルーツカクテル お吸い物	米飯 鶏の白葱ソースかけ 白和え デザート 海老のつみれ汁	米飯 ホイコーロー ポテトサラダ ゼリー お吸い物	米飯 魚のピカタ 付け合わせ 大根の酢物 味噌汁 フルーツ						
夕	米飯 鶏肉の八幡巻 付け合わせ 含め煮 味噌汁	米飯 肉団子のスープ煮 豆腐ときのこの煮物 昆布佃煮	米飯 幽庵焼き 付け合わせ 青菜の炒め煮 味噌汁	米飯 筑前煮 もやしのごまあえ しそ昆布	米飯 塩焼き 付け合わせ 含め煮 お吸い物	米飯 さばのみそ煮 なすの揚げ浸し 味噌汁	米飯 鶏の水炊き 揚げ茄子のゆず味噌か のり佃煮						
エネルギー	1310kcal	エネルギー	1258kcal	エネルギー	1377kcal	エネルギー	1515kcal	エネルギー	1460kcal	エネルギー	1550kcal	エネルギー	1354kcal
蛋白質	55.4g	蛋白質	43.9g	蛋白質	50.6g	蛋白質	50.6g	蛋白質	62.9g	蛋白質	50.0g	蛋白質	49.3g
カルシウム	463mg	カルシウム	482mg	カルシウム	395mg	カルシウム	442mg	カルシウム	494mg	カルシウム	394mg	カルシウム	555mg
鉄	17.7mg	鉄	4.9mg	鉄	5.0mg	鉄	4.7mg	鉄	6.3mg	鉄	4.9mg	鉄	13.9mg
ビタミンB1	0.67mg	ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.92mg	ビタミンB1	0.51mg
ビタミンB2	1.02mg	ビタミンB2	0.90mg	ビタミンB2	0.70mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.74mg
ビタミンC	49mg	ビタミンC	89mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	65mg	ビタミンC	60mg

常食(A)

	平成27年03月22日(日)	平成27年03月23日(月)	平成27年03月24日(火)	平成27年03月25日(水)	平成27年03月26日(木)	平成27年03月27日(金)	平成27年03月28日(土)
朝	米飯 厚焼き卵 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 きぬさやの卵とじ 味噌汁 牛乳 ふりかけ	米飯 お浸し 味噌汁 牛乳 ふりかけ	パン ベーコンエッグ 味噌汁 牛乳	米飯 がんも煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ	米飯 煮豆 味噌汁 牛乳 ふりかけ	米飯 湯豆腐 味噌汁 牛乳 ふりかけ
昼	米飯 酢鶏 きんぴら お吸い物 フルーツ	米飯 魚の照り焼き 付け合わせ 繊切野菜のごま酢和え フルーツ 味噌汁	米飯 磯辺揚げ(鯨) 付け合わせ さつま芋のサラダ フルーツ 味噌汁	すき焼き丼 ツナ和え お吸い物 フルーツ	焼きうどん ワカメむすび グリーンサラダ コーヒーゼリー	米飯 鯖ときのこの梅酢風味 スパゲッティサラダ フルーツ ワカメスープ	米飯 牛肉の野菜巻き 切干大根煮 いよかんゼリー お吸い物
夕	米飯 太刀魚の塩焼き 大豆と鶏の煮しめ 味噌汁	米飯 牛肉ともやし炒め 豆腐の揚げだし ごま昆布佃煮	米飯 鶏肉の照り焼き サリナスのカレーソテー 味噌汁	米飯 豚しゃぶ 五目煮しめ のり佃煮	米飯 鯛つみれの水炊き ほうれん草のぼん酢和え お吸い物	米飯 チキンのトマト煮 大根のマヨネーズ和え 味噌汁	米飯 レモン焼き(さけ) もやしのカレーソテー 味噌汁
エネルギー	1298kcal	エネルギー 1504kcal	エネルギー 1542kcal	エネルギー 1576kcal	エネルギー 1398kcal	エネルギー 1649kcal	エネルギー 1300kcal
蛋白質	57.9g	蛋白質 58.5g	蛋白質 50.0g	蛋白質 58.1g	蛋白質 46.3g	蛋白質 57.0g	蛋白質 57.4g
カルシウム	408mg	カルシウム 482mg	カルシウム 445mg	カルシウム 426mg	カルシウム 488mg	カルシウム 344mg	カルシウム 526mg
鉄	12.4mg	鉄 6.6mg	鉄 5.8mg	鉄 5.5mg	鉄 5.6mg	鉄 5.5mg	鉄 6.9mg
ビタミンB1	0.50mg	ビタミンB1 0.64mg	ビタミンB1 0.62mg	ビタミンB1 0.95mg	ビタミンB1 0.65mg	ビタミンB1 0.71mg	ビタミンB1 0.64mg
ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2 0.79mg	ビタミンB2 0.89mg	ビタミンB2 0.92mg	ビタミンB2 0.64mg	ビタミンB2 1.04mg	ビタミンB2 0.82mg
ビタミンC	45mg	ビタミンC 58mg	ビタミンC 75mg	ビタミンC 49mg	ビタミンC 58mg	ビタミンC 35mg	ビタミンC 28mg