

常食(A)

	平成27年04月01日(水)	平成27年04月02日(木)	平成27年04月03日(金)	平成27年04月04日(土)	平成27年04月05日(日)	平成27年04月06日(月)	平成27年04月07日(火)
朝	パン じゃがいものサラダ コーンスープ 牛乳	米飯 里芋のピーナツ和え 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 お浸し 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 がんも煮 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 白いんげん豆煮 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 じゃが芋煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 煮浸し(小松菜) 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(さけ)
昼	米飯 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ(ブロッコリー) 小松菜煮 フルーツ(いよかんゼリー) 味噌汁	天丼 ハムとポテトのサラダ 味噌汁(しじみ) フルーツ	鶏南蛮そば 炊き込みむすび 海藻サラダ ジョア	米飯 豚肉のトマトスープ ホウレンソウのもえ黄和え フルーツみつ豆 味噌汁(ワカメ)	米飯 酢豚 ポークシュウマイ フルーツ(洋梨缶) お吸い物(豆腐)	かまたまうどん 筍御飯 ちくわの磯辺揚げ ぜりー	米飯 蒸し魚ゴマたれ 付け合わせ(茄子) 酢の物(春雨) フルーツ 味噌汁(オクラ)
夕	米飯 魚の磯焼き 付け合わせ しめじの卵とじ ごま昆布佃煮	米飯 ホタテのバター炒め ほうれん草のごま和え 中華スープ(玉葱)	米飯 魚の味噌煮 付け合わせ 昆布豆 味噌汁	米飯 スペイン風オムレツ 付け合わせ(レタス) ひじきの旨煮 のり佃煮	米飯 黄身焼き 付け合わせ(菜の花) うの花 味噌汁(麩)	米飯 炊き合わせ ぼん酢和え しそ昆布	米飯 すき焼き風 卵豆腐 のり佃煮
エネルギー	1284kcal	エネルギー 1405kcal	エネルギー 1576kcal	エネルギー 1502kcal	エネルギー 1412kcal	エネルギー 1500kcal	エネルギー 1371kcal
蛋白質	52.7g	蛋白質 44.7g	蛋白質 62.8g	蛋白質 51.4g	蛋白質 52.2g	蛋白質 50.7g	蛋白質 50.8g
カルシウム	435mg	カルシウム 427mg	カルシウム 721mg	カルシウム 538mg	カルシウム 476mg	カルシウム 492mg	カルシウム 549mg
鉄	8.8mg	鉄 6.9mg	鉄 23.1mg	鉄 9.7mg	鉄 5.3mg	鉄 6.1mg	鉄 6.5mg
βカロテン	4984 μg	βカロテン 6000 μg	βカロテン 4022 μg	βカロテン 5005 μg	βカロテン 2970 μg	βカロテン 6190 μg	βカロテン 2897 μg
ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 0.74mg	ビタミンB1 0.93mg	ビタミンB1 0.76mg	ビタミンB1 0.52mg	ビタミンB1 0.59mg
ビタミンB2	1.07mg	ビタミンB2 0.81mg	ビタミンB2 1.11mg	ビタミンB2 1.02mg	ビタミンB2 0.89mg	ビタミンB2 0.9mg	ビタミンB2 0.81mg
ビタミンC	43mg	ビタミンC 89mg	ビタミンC 30mg	ビタミンC 45mg	ビタミンC 75mg	ビタミンC 45mg	ビタミンC 39mg

常食(A)

	平成27年04月08日(水)	平成27年04月09日(木)	平成27年04月10日(金)	平成27年04月11日(土)	平成27年04月12日(日)	平成27年04月13日(月)	平成27年04月14日(火)
朝	パン ツナキャベツのサラダ コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯 あげと大根の薄味煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 梅びしお	米飯 シーフード卵焼き 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 卵とじ 味噌汁(里芋) 牛乳 たいみそ	米飯 じゃが芋煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 お浸し 味噌汁(豆腐) 牛乳 金山寺みそ	米飯 湯豆腐 味噌汁(白菜) 牛乳 梅びしお
昼	ふくさ寿司 桜海老と野菜のかき揚げ ゼリー お吸い物(そうめん)	米飯 さんま蒲焼き 付け合わせ 豆腐サラダ ゼリー 味噌汁(小松菜)	米飯 八宝菜 ぎょうざ わかめスープ 桜餅	米飯 鯖の味噌煮 付け合わせ(牛蒡・人参) ふきとぜんまいの炒め煮 お吸い物(はんぺん) フルーツ(みかん缶)	五目寿司 えび天と野菜盛り合わせ 煮物 フルーツ 桜(練りきり) 辛子味噌和え 煮豆(茶福豆)	タコライス フライドポテト フルーツ(ゼリー) わかめスープ	海老天うどん ミニ桜めし 大根の酢物 フルーツ
夕	米飯 豚肉の味噌炒め 長いもとろろ 味噌汁	米飯 肉じゃが 焼きなす 低塩のり佃煮	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 べっこう煮(豚肉) 海藻サラダ 味噌汁(あさり)	米飯 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ(キャベツ・トマト) 茄子ひたし お吸い物(京風五目豆腐)	米飯 塩焼き 付け合わせ(大根卸し) ごま和え(ササミ・キャベツ) お吸い物(花麩)	米飯 生姜煮(鰯) 付け合わせ(茄子・かぼ 炒き合わせ お吸い物(なめこ)
エネルギー	1592kcal	エネルギー 1298kcal	エネルギー 1663kcal	エネルギー 1378kcal	エネルギー 1831kcal	エネルギー 1578kcal	エネルギー 1399kcal
蛋白質	44g	蛋白質 44.2g	蛋白質 58.5g	蛋白質 57.6g	蛋白質 74.1g	蛋白質 59.9g	蛋白質 46.4g
カルシウム	419mg	カルシウム 435mg	カルシウム 504mg	カルシウム 412mg	カルシウム 595mg	カルシウム 477mg	カルシウム 458mg
鉄	3.1mg	鉄 5.6mg	鉄 6.7mg	鉄 13mg	鉄 12.7mg	鉄 9.6mg	鉄 5.4mg
βカロテン	2792 μg	βカロテン 3976 μg	βカロテン 4740 μg	βカロテン 2156 μg	βカロテン 3690 μg	βカロテン 3568 μg	βカロテン 2167 μg
ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB1 0.94mg	ビタミンB1 0.86mg	ビタミンB1 1.26mg	ビタミンB1 0.73mg	ビタミンB1 0.45mg
ビタミンB2	0.58mg	ビタミンB2 0.75mg	ビタミンB2 0.95mg	ビタミンB2 0.94mg	ビタミンB2 1.08mg	ビタミンB2 1.08mg	ビタミンB2 0.61mg
ビタミンC	101mg	ビタミンC 54mg	ビタミンC 44mg	ビタミンC 30mg	ビタミンC 143mg	ビタミンC 56mg	ビタミンC 113mg

常食(A)

	平成27年04月15日(水)	平成27年04月16日(木)	平成27年04月17日(金)	平成27年04月18日(土)	平成27年04月19日(日)	平成27年04月20日(月)	平成27年04月21日(火)
朝	パン ウィンナー炒め スープ(白菜) 牛乳	米飯 鮭の佃煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 梅びしお	米飯 白菜の信田煮 味噌汁(さつま芋) 牛乳 金山時味噌	米飯 だし巻たまご 味噌汁 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 卸し和え(なめこ) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 卵の花 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 サラダ豆の甘煮 味噌汁(麩) 牛乳 繊維入りうめびしお
昼	米飯 ホイコーロー ひじきの煮物(大豆入) お吸い物(花麩) フルーツ(洋梨缶)	米飯 おでん コールスロー 煮豆(金時豆) フルーツ(パイン缶)	米飯 煮魚 付け合わせ(牛蒡・人参) スパゲティサラダ 味噌汁(小松菜) フルーツ(パイン缶)	米飯 鯖のみりん漬け 付け合わせ ナムル 杏仁豆腐 すまし汁	米飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 付け合わせ(菜の花) きゃべつのごま和え ゼリー お吸い物(えのき)	米飯 里芋まんじゅう 花野菜とたまごサラダ ゼリー お吸い物(巻麩)	ブーパッコン(カレー) グリーンサラダ フルーツ(グレープゼリー) 漬物(しば漬)
夕	米飯 酒蒸し 付け合わせ(菜の花) りんごとカフラワーのサラダ 味噌汁(オクラ)	米飯 煮魚 付け合わせ(なす) 辛子和え(菜の花) 味噌汁(白菜)	米飯 筑前煮 豆腐と海老のトロみ煮 お吸い物(えのき)	米飯 回鍋肉 大根サラダ しそ昆布	米飯 煮魚 付け合わせ(茄子) じゃが芋とベーコン炒め 昆布佃煮	米飯 西京焼き 付け合わせ(サニーレタス) くず煮(豆腐) しそ昆布	米飯 魚の味噌焼き 大根のつや煮 味噌汁(豆腐)
エネルギー	1363kcal	エネルギー 1564kcal	エネルギー 1381kcal	エネルギー 1561kcal	エネルギー 1437kcal	エネルギー 1399kcal	エネルギー 1414kcal
蛋白質	54.9g	蛋白質 56.5g	蛋白質 51.6g	蛋白質 48.6g	蛋白質 52.6g	蛋白質 52.2g	蛋白質 51.6g
カルシウム	517mg	カルシウム 459mg	カルシウム 454mg	カルシウム 472mg	カルシウム 439mg	カルシウム 537mg	カルシウム 474mg
鉄	8.2mg	鉄 6.9mg	鉄 8.1mg	鉄 5.9mg	鉄 5.8mg	鉄 5.9mg	鉄 9.5mg
βカロテン	3028 μg	βカロテン 2347 μg	βカロテン 2771 μg	βカロテン 3365 μg	βカロテン 2064 μg	βカロテン 1956 μg	βカロテン 2800 μg
ビタミンB1	1.22mg	ビタミンB1 0.68mg	ビタミンB1 0.63mg	ビタミンB1 0.83mg	ビタミンB1 0.7mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.51mg
ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2 0.96mg	ビタミンB2 0.74mg	ビタミンB2 0.94mg	ビタミンB2 1.09mg	ビタミンB2 0.82mg	ビタミンB2 0.72mg
ビタミンC	124mg	ビタミンC 123mg	ビタミンC 38mg	ビタミンC 63mg	ビタミンC 107mg	ビタミンC 34mg	ビタミンC 49mg

常食(A)

	平成27年04月22日(水)	平成27年04月23日(木)	平成27年04月24日(金)	平成27年04月25日(土)	平成27年04月26日(日)	平成27年04月27日(月)	平成27年04月28日(火)
朝	パン スクランブルエッグ(Mix) 味噌汁(ホウレン草) 牛乳	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 半熟卵 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 キャベツの炒めもの 味噌汁(玉葱) 牛乳 たいみそ	米飯 煮豆腐 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たらこ)
昼	北海道塩バターラーメン 帆立ご飯(ミニ) いももち ゼリー	米飯 西京焼き 付け合わせ(菜の花) 切り干し大根煮 お吸い物 フルーツゼリー	米飯 豚肉のきのこ添え 含め煮(凍り豆腐) 味噌汁(里芋) ゼリー	米飯 ハンバーグ 付け合わせ 酢の物 お吸い物(はんぺん) フルーツゼリー	米飯 鶏肉と大根の煮込み 大根サラダ 味噌汁(しめじ) フルーツ(グレープFe)	米飯 メンチカツ 付け合わせ 五目煮 フルーツ(ジョア) ワカメ汁	米飯 レンコン餃子 付け合わせ 白和え お吸い物 コーヒーゼリー
夕	米飯 西京焼き 付け合わせ(・ナス) 含め煮(かぼちゃ) お吸い物(まき麩)	米飯 焼き肉サラダ さつまいものレモン煮 ごま昆布佃煮	米飯 煮付け(かれい) 付け合わせ(ごぼう) 揚げなすの炒め煮 なめこ汁	米飯 カレームニエル 付け合わせ なすのみそ炒め のり佃煮	米飯 から揚げ 付け合わせ(小松菜) 蒟のごまあえ お吸い物	米飯 焼き魚の酢漬け ごま和え(ホウレン草) お吸い物	米飯 香味焼き(さば) 中華サラダ お吸い物(京風五目豆腐)
エネルギー	1459kcal	エネルギー 1410kcal	エネルギー 1426kcal	エネルギー 1474kcal	エネルギー 1386kcal	エネルギー 1554kcal	エネルギー 1621kcal
蛋白質	56g	蛋白質 55g	蛋白質 57.6g	蛋白質 44.3g	蛋白質 50g	蛋白質 53.6g	蛋白質 52.5g
カルシウム	427mg	カルシウム 490mg	カルシウム 490mg	カルシウム 351mg	カルシウム 517mg	カルシウム 729mg	カルシウム 456mg
鉄	4.9mg	鉄 7.5mg	鉄 5.4mg	鉄 4.1mg	鉄 5.3mg	鉄 15.2mg	鉄 6.5mg
βカロテン	5453 μg	βカロテン 2184 μg	βカロテン 1408 μg	βカロテン 1264 μg	βカロテン 5281 μg	βカロテン 6169 μg	βカロテン 3312 μg
ビタミンB1	0.67mg	ビタミンB1 0.67mg	ビタミンB1 0.81mg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB1 0.59mg	ビタミンB1 0.75mg	ビタミンB1 0.76mg
ビタミンB2	1.14mg	ビタミンB2 0.88mg	ビタミンB2 1.04mg	ビタミンB2 0.57mg	ビタミンB2 0.8mg	ビタミンB2 0.98mg	ビタミンB2 0.85mg
ビタミンC	39mg	ビタミンC 83mg	ビタミンC 17mg	ビタミンC 59mg	ビタミンC 47mg	ビタミンC 52mg	ビタミンC 47mg

常食(A)

平成27年04月29日(水)		平成27年04月30日(木)											
朝	パン コンソメスープ(人参) 卵サラダ 牛乳	米飯 冷奴 味噌汁(小松菜) 牛乳 もろみ味噌											
昼	赤飯 マグロカツ 付け合わせ ブロッコリーと卵サラダ フルーツ お吸い物(京風五目豆腐)	こぶうどん ミニ寿司 ごま和え ゼリー											
夕	米飯 焼魚の南蛮漬け 磯和え 味噌汁(豆腐)	米飯 豚肉とニラの炒め物 スイートポテトの甘煮 のり佃煮											
エネルギー	1536kcal	エネルギー	1490kcal	エネルギー	kcal								
蛋白質	58g	蛋白質	50.2g	蛋白質	g								
カルシウム	443mg	カルシウム	437mg	カルシウム	mg								
鉄	5.3mg	鉄	4.8mg	鉄	mg								
βカロテン	5153 μg	βカロテン	3380 μg	βカロテン	μg	βカロテン	μg	βカロテン	μg	βカロテン	μg	βカロテン	μg
ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1	mg								
ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	mg								
ビタミンC	56mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	mg								