

常食(A)

平成28年02月01日(月)		平成28年02月02日(火)		平成28年02月03日(水)		平成28年02月04日(木)		平成28年02月05日(金)		平成28年02月06日(土)		平成28年02月07日(日)	
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)	パン キャベツ炒め炒め コンソメスープ(たまねぎ) 牛乳	米飯 おひたし(白菜) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 うの花 味噌汁(麴) 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)						
	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 豚肉と野菜炒め かぼちゃの含め煮 フルーツ 汁(麴)	巻き寿司 いわしの磯香フライ デザート お吸い物	肉うどん 鮭菜むすび 卵焼き フルーツ	米飯 ハンバーグ 付け合わせ(人参・ブロッ りんご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)						
15時食	紅茶	コーヒー	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー						
夕	米飯 青椒肉絲(豚) にらの卵とじ 低塩のり佃煮	米飯 筑前煮 卵豆腐 低塩のり佃煮	米飯 幽庵焼き 付け合わせ(サニーレタス) 青菜の炒め煮 あみ佃煮	米飯 みぞれ鍋 焼きなす 佃煮	米飯 炊き合わせ 磯和え のりつく	米飯 牛肉炒め 卵豆腐 つば漬け	米飯 しゃぶしゃぶ風 磯和え ごま昆布佃煮						
エネルギー	1649kcal	エネルギー	1414kcal	エネルギー	1511kcal	エネルギー	1344kcal	エネルギー	1382kcal	エネルギー	1560kcal	エネルギー	1570kcal
蛋白質	58.6g	蛋白質	45.8g	蛋白質	51.9g	蛋白質	48.1g	蛋白質	45.6g	蛋白質	56.3g	蛋白質	60.7g
カルシウム	385mg	カルシウム	363mg	カルシウム	452mg	カルシウム	509mg	カルシウム	460mg	カルシウム	560mg	カルシウム	518mg
鉄	5.6mg	鉄	4.3mg	鉄	4.9mg	鉄	5.9mg	鉄	5.2mg	鉄	7.9mg	鉄	7.1mg
βカロテン	1705μg	βカロテン	4642μg	βカロテン	4224μg	βカロテン	1760μg	βカロテン	7395μg	βカロテン	4399μg	βカロテン	6243μg
ビタミンB1	0.99mg	ビタミンB1	0.84mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.47mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	1.03mg
ビタミンB2	1.01mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.99mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	1.28mg
ビタミンC	50mg	ビタミンC	67mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	27mg	ビタミンC	67mg	ビタミンC	36mg	ビタミンC	64mg

常食(A)

平成28年02月08日(月)		平成28年02月09日(火)		平成28年02月10日(水)		平成28年02月11日(木)		平成28年02月12日(金)		平成28年02月13日(土)		平成28年02月14日(日)	
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)	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(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 卸し和え(なめこ) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 煮豆(鶯豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 旨煮(小松菜) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(かつお)						
	米飯 豚肉と豆腐の中華煮 しゅうまい フルーツみつめ 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	中華丼 水餃子 フルーツ コンソメスープ(ワカメ)	赤飯(建国記念日) 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)	米飯 じゃぶじゃぶ風(トマト入) 金平ごぼう フルーツ(マスカット) お吸い物(京風五目豆腐)	米飯 あさりの柳川 春雨酢物 ゼリー 味噌汁(里芋)	米飯 炊き合わせ(鶏肉) 酢の物(きゅうり) 味噌汁(しめじ) フルーツ						
15時食	紅茶	コーヒー	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー						
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 サラダ豆	米飯 ホイル焼き(さけ) レンコンのきんぴら しそ昆布	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 のりつく	米飯 魚の焼き 付け合わせ 花野菜のレモン和え ごま昆布佃煮	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 胡瓜漬	米飯 昆布煮 付け合わせ(里芋) ひじきの煮付け のりつく						
	エネルギー 1359kcal 蛋白質 53.4g カルシウム 493mg 鉄 4.3mg βカロテン 1776μg ビタミンB1 0.86mg ビタミンB2 0.76mg ビタミンC 36mg	エネルギー 1586kcal 蛋白質 59.6g カルシウム 560mg 鉄 6.1mg βカロテン 4826μg ビタミンB1 0.86mg ビタミンB2 0.93mg ビタミンC 28mg	エネルギー 1633kcal 蛋白質 57.3g カルシウム 401mg 鉄 4.2mg βカロテン 2681μg ビタミンB1 0.65mg ビタミンB2 0.87mg ビタミンC 83mg	エネルギー 1630kcal 蛋白質 54.5g カルシウム 470mg 鉄 5.8mg βカロテン 5490μg ビタミンB1 1.11mg ビタミンB2 0.83mg ビタミンC 35mg	エネルギー 1437kcal 蛋白質 48.7g カルシウム 552mg 鉄 7.3mg βカロテン 2498μg ビタミンB1 0.73mg ビタミンB2 0.82mg ビタミンC 121mg	エネルギー 1647kcal 蛋白質 53g カルシウム 430mg 鉄 16.6mg βカロテン 508μg ビタミンB1 0.61mg ビタミンB2 1mg ビタミンC 47mg	エネルギー 1346kcal 蛋白質 52.5g カルシウム 540mg 鉄 7.7mg βカロテン 4873μg ビタミンB1 0.54mg ビタミンB2 0.91mg ビタミンC 35mg						

常食(A)

平成28年02月15日(月)		平成28年02月16日(火)		平成28年02月17日(水)		平成28年02月18日(木)		平成28年02月19日(金)		平成28年02月20日(土)		平成28年02月21日(日)	
朝	米飯 お浸し 味噌汁(おつゆ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 切干大根煮 味噌汁(とろろ昆布) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン 卵そぼろ スープ(玉葱) 牛乳	米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(かつお)	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)						
	サンド(バレンタイン) ハートのクロック コンソメスープ(人参) デザート(ハートどらやき)	カツカレー カラフルサラダ フルーツポンチ 福神漬	米飯 さけのバター焼き 付け合わせ(大根) ポテトサラダ フルーツ(黄桃缶) お吸い物	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)	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 肉じゃが 大根の酢物 味噌汁(あさり) フルーツ						
15時食	紅茶	コーヒー	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー						
夕	米飯 魚の野菜あんかけ 炊き合わせ 梅干	米飯 魚のムニエル 付け合わせ(人参・ブロッコリー) 揚げなすのゆず味噌か のり佃煮	米飯 すき焼き風 しめじ和え(畑菜) うめびしお	米飯 南部焼き 付け合わせ ほうれん草とじゃこ炒め さくら大根漬	米飯 煮付け(かれい) 根菜煮 低塩のり佃煮	米飯 豚肉と白菜のコンソメ煮 あさりの卵とじ しそ昆布	米飯 西京焼き 付け合わせ(茄子・かぼ マカロニサラダ のりつく						
	エネルギー 1530kcal 蛋白質 47.9g カルシウム 440mg 鉄 4.8mg βカロテン 3516μg ビタミンB1 0.48mg ビタミンB2 0.69mg ビタミンC 74mg	エネルギー 1605kcal 蛋白質 42.8g カルシウム 414mg 鉄 4mg βカロテン 3370μg ビタミンB1 0.64mg ビタミンB2 0.6mg ビタミンC 63mg	エネルギー 1504kcal 蛋白質 49.8g カルシウム 464mg 鉄 5.9mg βカロテン 4335μg ビタミンB1 0.49mg ビタミンB2 0.8mg ビタミンC 53mg	エネルギー 1626kcal 蛋白質 55.5g カルシウム 555mg 鉄 6.7mg βカロテン 5034μg ビタミンB1 0.59mg ビタミンB2 0.95mg ビタミンC 93mg	エネルギー 1773kcal 蛋白質 59.5g カルシウム 464mg 鉄 7mg βカロテン 3749μg ビタミンB1 0.83mg ビタミンB2 1.05mg ビタミンC 44mg	エネルギー 1472kcal 蛋白質 59.8g カルシウム 593mg 鉄 11.9mg βカロテン 3436μg ビタミンB1 0.91mg ビタミンB2 1.11mg ビタミンC 92mg	エネルギー 1654kcal 蛋白質 53.4g カルシウム 493mg 鉄 13.5mg βカロテン 3580μg ビタミンB1 0.53mg ビタミンB2 0.88mg ビタミンC 42mg						

常食(A)

平成28年02月22日(月)		平成28年02月23日(火)		平成28年02月24日(水)		平成28年02月25日(木)		平成28年02月26日(金)		平成28年02月27日(土)		平成28年02月28日(日)	
朝	米飯 煮豆(白豆) 味噌汁(麩) 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)	パン 卵そぼろ コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 卸し和え 味噌汁(豆腐) 牛乳 梅びしお	米飯 炒りどうふ 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 出し巻き卵 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 厚焼き卵 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 減塩うめびしお						
	きつねそば かき揚げ 温泉卵 デザート	米飯 南蛮漬け ピーナツ和え物 フルーツ お吸い物(豆腐)	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)	山かけ丼 ごま和え(ホウレン草) すまし汁 デザート	米飯 八宝菜 三色しゅうまい わかめスープ 杏仁豆腐	米飯 チキン南蛮タルタルソー 付け合わせ(サニーレタス) 土佐酢和え(きゅうり) フルーツみつめ 味噌汁(麩)	米飯 塩焼き 付け合わせ ぴりから炒め(コンニャク) かき卵汁 フルーツ						
15時食	紅茶	コーヒー	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー						
夕	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 豚肉のみそ焼き 土佐酢和え(きゅうり) しそ昆布	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 鶏肉・ブロッコリー炒め サリナスのカレーソティ なめたけ	米飯 七味煮 付け合わせ(小松菜) スパゲティサラダ 胡瓜漬	米飯 魚のジュレソース 豆腐のかに玉あんかけ 低塩のり佃煮	米飯 ロールキャベツ 和風トレッシング和え しそ昆布						
	エネルギー 1666kcal 蛋白質 56.2g カルシウム 445mg 鉄 6.3mg βカロテン 2752μg ビタミンB1 0.52mg ビタミンB2 0.78mg ビタミンC 42mg	エネルギー 1449kcal 蛋白質 57.5g カルシウム 533mg 鉄 6.3mg βカロテン 4264μg ビタミンB1 0.81mg ビタミンB2 0.77mg ビタミンC 51mg	エネルギー 1454kcal 蛋白質 47g カルシウム 475mg 鉄 7.4mg βカロテン 4999μg ビタミンB1 0.69mg ビタミンB2 0.97mg ビタミンC 121mg	エネルギー 1457kcal 蛋白質 53.7g カルシウム 453mg 鉄 6.1mg βカロテン 3899μg ビタミンB1 0.59mg ビタミンB2 0.85mg ビタミンC 93mg	エネルギー 1601kcal 蛋白質 56.2g カルシウム 512mg 鉄 6.1mg βカロテン 5092μg ビタミンB1 0.83mg ビタミンB2 0.85mg ビタミンC 44mg	エネルギー 1746kcal 蛋白質 61.7g カルシウム 476mg 鉄 10.4mg βカロテン 892μg ビタミンB1 0.5mg ビタミンB2 0.94mg ビタミンC 37mg	エネルギー 1433kcal 蛋白質 48.2g カルシウム 420mg 鉄 5mg βカロテン 1434μg ビタミンB1 0.62mg ビタミンB2 0.91mg ビタミンC 62mg						

