

常食(A)

	平成28年03月01日(火)	平成28年03月02日(水)	平成28年03月03日(木)	平成28年03月04日(金)	平成28年03月05日(土)	平成28年03月06日(日)	平成28年03月07日(月)
朝	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン 炒り卵 味噌汁 牛乳	米飯 卸し和え 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 大根のつや煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 角あげと白菜煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 梅びしお	米飯 菜煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 卸し和え 味噌汁 牛乳 ふりかけ(さけ)
昼	米飯 鯖のフライ 茶碗蒸し デザート お吸い物(菜の花)	博多らーめん 御飯(舞茸) ぎょうざ ゼリー	ひな寿司 かきあげ お吸い物 ひなケーキ	米飯 牛肉の野菜巻き 胡瓜とワカメの酢物 フルーツ 味噌汁(ホウレン草)	米飯 マヨネーズ焼き 付け合わせ(人参・ブロッコリー) きんぴらごぼう フルーツ お吸い物(京風五目豆腐)	米飯 鶏肉のムニエル 付け合わせ 海の幸サラダ 味噌汁(玉葱) フルーツ	エビフライカレー ミモザサラダ フルーツ 福神漬
15時食	コーヒー	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー	紅茶
夕	米飯 ゆで豚のぼん酢だれ もやしのナムル のり佃煮	米飯 塩焼き 付け合わせ 含め煮(きんちゃく) のりつく	米飯 ホイル焼き(鮭) 炒り豆腐 しそ昆布佃煮	米飯 照り焼き 付け合わせ(小松菜) 炒り煮 低塩のり佃煮	米飯 蒸し鶏のきのこ添え 味噌煮(里芋) 低塩のり佃煮	米飯 西京焼き 付け合わせ かに卵とじ のり佃煮	米飯 魚の塩焼き ごま和え のり佃煮
エネルギー	1751kcal	1763kcal	1597kcal	1537kcal	1691kcal	1446kcal	1686kcal
蛋白質	58.1g	71.5g	59.6g	59.8g	55.8g	62.6g	53.8g
カルシウム	422mg	434mg	727mg	511mg	449mg	486mg	489mg
鉄	5.6mg	5.1mg	6.5mg	7.3mg	6.1mg	5.6mg	6mg
βカロテン	4056 μg	3434 μg	3769 μg	4406 μg	5364 μg	3448 μg	5892 μg
ビタミンB1	1.05mg	0.76mg	0.58mg	0.62mg	0.65mg	0.5mg	0.59mg
ビタミンB2	1.04mg	1.13mg	0.96mg	1mg	0.86mg	1.06mg	0.89mg
ビタミンC	29mg	50mg	44mg	45mg	47mg	61mg	68mg

常食(A)

		平成28年03月08日(火)	平成28年03月09日(水)	平成28年03月10日(木)	平成28年03月11日(金)	平成28年03月12日(土)	平成28年03月13日(日)	平成28年03月14日(月)
朝	米飯 厚焼き卵 味噌汁(玉葱) 牛乳 梅びしお	パン じゃがいものサラダ コーンスープ 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 キャベツと厚揚げ煮 味噌汁(麩) 牛乳 うめびしお	米飯 豆腐揚げ出煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 お浸し 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	
	昼	米飯 酢豚 きんぴら お吸い物(大根) フルーツ	米飯 チキン南蛮タルタルソース 付け合わせ(フロccoliー) 小松菜煮 フルーツ(いよかんゼリー) 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(とろろ)	肉うどん ツナむずび 玉葱のかきあげ フルーツ(ヨーグルト)	米飯 豚肉の味噌焼き 卵サラダ フルーツ 味噌汁(じゃが芋)	米飯 西京焼き 付け合わせ茄子・ブロッコ マカロニサラダ フルーツ(レモン) お吸い物	米飯 石狩鍋風 温泉卵 フルーツ(黄桃缶) たくわん
15時食	コーヒー	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー	紅茶	
夕	米飯 太刀魚の塩焼き 大豆と鶏の煮しめ あみ佃煮	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 海の幸と大根煮 花野菜のレモン和え のり佃煮	米飯 いかつみれの甘酢あん 辛子和え(菜の花) かきみそ	米飯 ムニエル 付け合わせ(キャベツ) かぼちゃのサラダ のりつく	米飯 鶏肉の水たき 卵とうふ 昆布佃煮	米飯 牛肉ともやし炒め 肉シュウマイ のりつく	
	エネルギー	1511kcal	エネルギー 1575kcal	エネルギー 1373kcal	エネルギー 1455kcal	エネルギー 1723kcal	エネルギー 1363kcal	エネルギー 1479kcal
蛋白質	53.5g	蛋白質 52.2g	蛋白質 45.8g	蛋白質 50.7g	蛋白質 57.4g	蛋白質 53.1g	蛋白質 54.3g	
カルシウム	427mg	カルシウム 456mg	カルシウム 418mg	カルシウム 630mg	カルシウム 441mg	カルシウム 523mg	カルシウム 435mg	
鉄	4.6mg	鉄 9.1mg	鉄 5mg	鉄 6mg	鉄 5.7mg	鉄 5.6mg	鉄 7.5mg	
βカロテン	1880 μg	βカロテン 3890 μg	βカロテン 2836 μg	βカロテン 3025 μg	βカロテン 2292 μg	βカロテン 5013 μg	βカロテン 908 μg	
ビタミンB1	0.89mg	ビタミンB1 0.49mg	ビタミンB1 0.5mg	ビタミンB1 0.5mg	ビタミンB1 0.8mg	ビタミンB1 0.66mg	ビタミンB1 0.64mg	
ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2 1.04mg	ビタミンB2 0.68mg	ビタミンB2 0.84mg	ビタミンB2 0.82mg	ビタミンB2 1.05mg	ビタミンB2 0.92mg	
ビタミンC	43mg	ビタミンC 40mg	ビタミンC 72mg	ビタミンC 98mg	ビタミンC 52mg	ビタミンC 106mg	ビタミンC 61mg	

常食(A)

	平成28年03月15日(火)	平成28年03月16日(水)	平成28年03月17日(木)	平成28年03月18日(金)	平成28年03月19日(土)	平成28年03月20日(日)	平成28年03月21日(月)
朝	米飯 白菜の土佐和え 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン ベーコンエッグ 味噌汁 牛乳	米飯 卵とじ(きぬさや) 味噌汁(ワカメ) 牛乳 たいみそ	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 大根おろし 味噌汁(うまい菜) 牛乳 梅びしお	米飯 和え物 味噌汁 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(のりたま)
昼	すき焼き丼 ツナ和え(ブロッコリー) お吸い物(とろろ) フルーツ	米飯 鰯の梅煮 里芋のそぼろ煮 味噌汁(あさり) フルーツ	ペスカトーレ(スパゲティ) 菜の花ごはん 温卵 コーヒーゼリー	米飯 ミートローフ マカロニサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 ホイコーロー ポテトサラダ フルーツ(ゼリー) お吸い物(花形豆腐)	米飯 魚のピカタ 付け合わせ(グリル野菜) 大根の酢物 味噌汁(あさり) 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
15時食	コーヒー	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー	紅茶
夕	米飯 鰯の西京焼き 五目煮 のり佃煮	米飯 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ(アスパラ・ナス) 大根サラダ いりこみそ	米飯 煮魚(さば) 付け合わせ(牛蒡・人参) シーチキンと青菜の和え 茶福豆	米飯 蒸し魚のごまダレ 付け合わせ(ブロッコリー) ニラ卵 しそ昆布佃煮	米飯 さばのみそ煮 なすの揚げ浸し 昆布佃煮	米飯 鶏の水炊き 揚げなすのゆず味噌か のり佃煮	米飯 鶏肉の八幡巻 付け合わせ 含め煮(かぼちゃ) のり佃煮
エネルギー	1562kcal	エネルギー 1633kcal	エネルギー 1700kcal	エネルギー 1550kcal	エネルギー 1609kcal	エネルギー 1461kcal	エネルギー 1528kcal
蛋白質	56.6g	蛋白質 64.1g	蛋白質 66.1g	蛋白質 54.1g	蛋白質 48.2g	蛋白質 50.6g	蛋白質 47.6g
カルシウム	468mg	カルシウム 622mg	カルシウム 519mg	カルシウム 461mg	カルシウム 396mg	カルシウム 600mg	カルシウム 415mg
鉄	5.7mg	鉄 19.9mg	鉄 9mg	鉄 12.6mg	鉄 4.9mg	鉄 14.9mg	鉄 5.5mg
βカロテン	2197 μg	βカロテン 2424 μg	βカロテン 4547 μg	βカロテン 5432 μg	βカロテン 1885 μg	βカロテン 5280 μg	βカロテン 4130 μg
ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1 0.98mg	ビタミンB1 0.59mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.83mg	ビタミンB1 0.51mg	ビタミンB1 0.8mg
ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2 1.03mg	ビタミンB2 1.18mg	ビタミンB2 0.76mg	ビタミンB2 0.74mg	ビタミンB2 0.76mg	ビタミンB2 0.78mg
ビタミンC	58mg	ビタミンC 39mg	ビタミンC 30mg	ビタミンC 47mg	ビタミンC 62mg	ビタミンC 59mg	ビタミンC 67mg

常食(A)

		平成28年03月22日(火)	平成28年03月23日(水)	平成28年03月24日(木)	平成28年03月25日(金)	平成28年03月26日(土)	平成28年03月27日(日)	平成28年03月28日(月)
朝	米飯 がんと煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン ほうれん草ソティ コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 お浸し 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 大根煮 味噌汁 牛乳 たいみそ	米飯 煮豆(白豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 湯豆腐 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 マグロの佃煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	
	昼	米飯 あさりの柳川 胡瓜の酢の物 ゼリー 味噌汁(里芋)	米飯 鰯の塩焼 付け合わせ(キャベツ) きんぴら フルーツカクテル お吸い物(卵)	米飯 磯辺揚げ(鰯) 付け合わせ(大根) さつま芋のサラダ(マヨネーズ) フルーツ 味噌汁(卵)	ちらし寿司 からし和え(菜の花・あさ フルーツ お吸い物(そうめん)	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 肉じゃが もやしのカレーソティ オレンジゼリー お吸い物(はんぺん)	米飯 焼き肉風 卵焼き(葱入り) フルーツ(フルーツカクテル) お吸い物(花麩)
15時食	コーヒー	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー	紅茶	
夕	米飯 鯛つみれスープ煮 ほうれん草のポン酢和え ごま昆布佃煮	米飯 筑前煮 かにかま卵 しそ昆布	米飯 鶏肉の照り焼き サリナスのカレーソティ さくら漬物	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 チキンのトマト煮 大根のマヨネーズ和え 白花豆煮	米飯 レモン蒸し(さけ) 切り干し大根煮 のり佃煮	米飯 カレームニエル(サバ) 付け合わせ 卵の花 のり佃煮	
	エネルギー	1399kcal	エネルギー 1317kcal	エネルギー 1637kcal	エネルギー 1362kcal	エネルギー 1775kcal	エネルギー 1513kcal	エネルギー 1564kcal
蛋白質	51.2g	蛋白質 51.5g	蛋白質 54g	蛋白質 52.3g	蛋白質 58.2g	蛋白質 52.4g	蛋白質 57.1g	
カルシウム	559mg	カルシウム 556mg	カルシウム 469mg	カルシウム 579mg	カルシウム 364mg	カルシウム 560mg	カルシウム 430mg	
鉄	18.3mg	鉄 4.8mg	鉄 5.6mg	鉄 9.5mg	鉄 5.8mg	鉄 6.9mg	鉄 5.6mg	
βカロテン	3669 μg	βカロテン 5593 μg	βカロテン 4263 μg	βカロテン 2704 μg	βカロテン 591 μg	βカロテン 3849 μg	βカロテン 1128 μg	
ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1 0.52mg	ビタミンB1 0.61mg	ビタミンB1 0.64mg	ビタミンB1 0.73mg	ビタミンB1 0.64mg	ビタミンB1 0.55mg	
ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2 0.96mg	ビタミンB2 0.94mg	ビタミンB2 1mg	ビタミンB2 1.11mg	ビタミンB2 0.78mg	ビタミンB2 1.07mg	
ビタミンC	38mg	ビタミンC 42mg	ビタミンC 79mg	ビタミンC 63mg	ビタミンC 34mg	ビタミンC 42mg	ビタミンC 66mg	

常食(A)

平成28年03月29日(火)		平成28年03月30日(水)		平成28年03月31日(木)									
朝	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	パン 炒りたまご コンソメスープ 牛乳	米飯 豆腐煮 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)										
昼	鶏南蛮そば 炊き込みむすび 海草サラダ ジョア	米飯 鶏の白葱ソースかけ 白和え デザート 海老つみれ汁	米飯 チキンカツ 酢物 ゼリー(ブルーベリー) 味噌汁(ワカメ)										
15時食	コーヒー	コーヒー	コーヒー										
夕	米飯 鰯の照り焼き 揚げなすの味噌かけ 白菜漬け	米飯 幽庵焼き 付け合わせ 青菜の炒め煮 のり佃煮	米飯 南蛮漬け さつま芋と昆布の煮物 ごま昆布佃煮										
エネルギー	1714kcal	エネルギー	1469kcal	エネルギー	1532kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	57.7g	蛋白質	56.1g	蛋白質	51.4g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	639mg	カルシウム	519mg	カルシウム	573mg	カルシウム	mg	カルシウム	mg	カルシウム	mg	カルシウム	mg
鉄	10.2mg	鉄	5.4mg	鉄	5.8mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	595 μg	βカロテン	3284 μg	βカロテン	3060 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	0.66mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	mg	ビタミンB1	mg	ビタミンB1	mg	ビタミンB1	mg
ビタミンB2	1.03mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	mg	ビタミンB2	mg	ビタミンB2	mg	ビタミンB2	mg
ビタミンC	35mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	67mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg