

## 常食(A)

	平成28年04月01日(金)	平成28年04月02日(土)	平成28年04月03日(日)	平成28年04月04日(月)	平成28年04月05日(火)	平成28年04月06日(水)	平成28年04月07日(木)
<b>朝</b>	米飯 里芋のピーナッツ和え 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)	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 煮浸し(小松菜) 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(さけ)
<b>昼</b>	天丼 ハムとポテトのサラダ 味噌汁(しじみ) フルーツ	米飯 魚の味噌煮 付け合わせ きんぴらごぼう 味噌汁(卵) フルーツ	米飯 豚肉のトマトスープ ほうレンソウのもえ黄和え フルーツみつ豆 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 ゼリー	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 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)
<b>15時食</b>	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー	紅茶	コーヒー	コーヒー	コーヒー
<b>夕</b>	米飯 ホタテのバター炒め ほうれん草のごま和え ごま昆布佃煮	米飯 麻婆豆腐 ぎょうざ のりつく	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 しそ昆布	米飯 炊き合わせ ぽん酢和え しそ昆布	米飯 豚肉の味噌炒め 長いもとろろ 小女子の佃煮	米飯 すき焼き風 卵豆腐 のり佃煮
<b>エネルギー</b>	1495kcal	1693kcal	1585kcal	1481kcal	1579kcal	1677kcal	1484kcal
<b>蛋白質</b>	44.8g	58.4g	52.4g	49.1g	53.6g	46.8g	52.4g
<b>カルシウム</b>	460mg	633mg	517mg	476mg	503mg	472mg	585mg
<b>鉄</b>	7.1mg	8.4mg	8.9mg	5.2mg	6.1mg	3.3mg	6.5mg
<b>βカロテン</b>	5535 μg	5063 μg	3431 μg	1379 μg	4854 μg	426 μg	2978 μg
<b>ビタミンB1</b>	0.52mg	0.88mg	0.93mg	0.76mg	0.51mg	0.61mg	0.55mg
<b>ビタミンB2</b>	0.82mg	1.13mg	1.05mg	0.72mg	0.93mg	0.64mg	0.81mg
<b>ビタミンC</b>	83mg	87mg	50mg	76mg	36mg	102mg	39mg

## 常食(A)

		平成28年04月08日(金)	平成28年04月09日(土)	平成28年04月10日(日)	平成28年04月11日(月)	平成28年04月12日(火)	平成28年04月13日(水)	平成28年04月14日(木)					
朝	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 じゃが芋煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 卸し和え(なめこ) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 煮浸し 味噌汁(豆腐) 牛乳 金山寺みそ	パン ウインナー炒め スープ(白菜) 牛乳	米飯 卵とじ 味噌汁(里芋) 牛乳 たいみそ						
	昼	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(家族会) 巻き寿司 いなり寿司 天ぷら ミートボール 煮物 筍の土佐和え 菜の花のごま和え 桜のロールケーキ 家族のみ(フルーツ)	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)	タコライス 角ポテトサラダ デザート わかめスープ	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 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) ジョア					
15時食	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー	紅茶	コーヒー	コーヒー	紅茶						
夕	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 しそ昆布	米飯 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ(キャベツ・地 茄子ひたし 低塩のり佃煮	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 塩焼き 付け合わせ(大根卸し) 和えもの(シーチキン・キャベ 低塩のり佃煮	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 しそ昆布	米飯 べっこう煮(豚肉) 海藻サラダ 茶福豆						
エネルギー	1357kcal	エネルギー	1798kcal	エネルギー	1805kcal	エネルギー	1511kcal	エネルギー	1592kcal	エネルギー	1447kcal	エネルギー	1467kcal
蛋白質	45.9g	蛋白質	59.7g	蛋白質	60g	蛋白質	53.3g	蛋白質	58.9g	蛋白質	54.6g	蛋白質	58.7g
カルシウム	460mg	カルシウム	519mg	カルシウム	531mg	カルシウム	454mg	カルシウム	513mg	カルシウム	519mg	カルシウム	622mg
鉄	5.7mg	鉄	6.9mg	鉄	7.1mg	鉄	5.9mg	鉄	10.6mg	鉄	7.9mg	鉄	9.4mg
βカロテン	3208 μg	βカロテン	1634 μg	βカロテン	2994 μg	βカロテン	1278 μg	βカロテン	1770 μg	βカロテン	1356 μg	βカロテン	909 μg
ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1	1.13mg	ビタミンB1	0.67mg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	1.16mg	ビタミンB1	0.85mg
ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	1.01mg	ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	1.09mg	ビタミンB2	1.09mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	1.14mg
ビタミンC	59mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	132mg	ビタミンC	105mg	ビタミンC	83mg	ビタミンC	125mg	ビタミンC	34mg

## 常食(A)

	平成28年04月15日(金)	平成28年04月16日(土)	平成28年04月17日(日)	平成28年04月18日(月)	平成28年04月19日(火)	平成28年04月20日(水)	平成28年04月21日(木)
<b>朝</b>	米飯 湯豆腐 味噌汁(白菜) 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 鮪の佃煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 梅びしお	米飯 卵の花 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン スクランブルエッグ(Mix) 味噌汁(ホウレン草) 牛乳	米飯 サラダ豆の甘煮 味噌汁(卵) 牛乳 繊維入りうめびしお
<b>昼</b>	肉うどん ミニ桜めし 大根の酢物 フルーツ	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 おでん コールスロー 煮豆(金時豆) フルーツ(パイン缶)	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)	北海道ラーメン 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
<b>15時食</b>	コーヒー	ココア・お菓子	コーヒー	紅茶	コーヒー	コーヒー	コーヒー
<b>夕</b>	米飯 生姜煮(鮓) 付け合わせ(茄子・かぼ) 炊き合わせ 胡瓜漬	米飯 筑前煮 豆腐と海老のとろみ煮 低塩のり佃煮	米飯 豚肉とじゃが芋煮 大根サラダ しそ昆布	米飯 煮魚 付け合わせ(なす) 辛子和え(菜の花) たくわん	米飯 ホイル焼き(さけ) くず煮(豆腐) しそ昆布	米飯 西京焼き 付け合わせ(ナス) 含め煮(かぼちゃ) 白豆煮	米飯 焼き肉サラダ さつまいものレモン煮 ごま昆布佃煮
エネルギー	1400kcal	エネルギー 1510kcal	エネルギー 1616kcal	エネルギー 1609kcal	エネルギー 1475kcal	エネルギー 1671kcal	エネルギー 1514kcal
蛋白質	48.4g	蛋白質 54.7g	蛋白質 49.1g	蛋白質 56.2g	蛋白質 53.8g	蛋白質 60g	蛋白質 58.4g
カルシウム	473mg	カルシウム 477mg	カルシウム 415mg	カルシウム 467mg	カルシウム 547mg	カルシウム 453mg	カルシウム 510mg
鉄	6mg	鉄 8.6mg	鉄 5.2mg	鉄 6.7mg	鉄 5.5mg	鉄 5.3mg	鉄 7.7mg
βカロテン	625 μg	βカロテン 857 μg	βカロテン 3092 μg	βカロテン 1888 μg	βカロテン 2369 μg	βカロテン 3857 μg	βカロテン 1384 μg
ビタミンB1	0.43mg	ビタミンB1 0.6mg	ビタミンB1 0.81mg	ビタミンB1 0.64mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.81mg	ビタミンB1 0.64mg
ビタミンB2	0.67mg	ビタミンB2 0.79mg	ビタミンB2 0.95mg	ビタミンB2 0.96mg	ビタミンB2 0.77mg	ビタミンB2 1.18mg	ビタミンB2 0.98mg
ビタミンC	114mg	ビタミンC 38mg	ビタミンC 53mg	ビタミンC 112mg	ビタミンC 43mg	ビタミンC 40mg	ビタミンC 84mg

## 常食(A)

	平成28年04月22日(金)	平成28年04月23日(土)	平成28年04月24日(日)	平成28年04月25日(月)	平成28年04月26日(火)	平成28年04月27日(水)	平成28年04月28日(木)						
<b>朝</b>	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)	パン コンソメスープ(人参) 卵サラダ 牛乳	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たらこ)						
<b>昼</b>	キーマカレー グリーンサラダ フルーツ(グレープゼリー) 漬物(しば漬)	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 付け合せ 酢の物 お吸い物(はんぺん) フルーツゼリー	玉葱天うどん 稲荷寿司 ごま和え ゼリー	米飯 煮込みハンバーグ 付け合わせ 五目煮 フルーツ(ジョア) ワカメ汁	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 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						
<b>15時食</b>	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー	紅茶	コーヒー	コーヒー	コーヒー						
<b>夕</b>	米飯 魚の味噌焼き 大根のつや煮 低塩のり佃煮	米飯 煮付け(かれい) 付け合わせ(ごぼう) 揚げなすの炒め煮 高菜漬	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 鱈の塩焼き 付け合わせ(小松菜) 蒟の炒め煮 しそ昆布	米飯 焼き魚の酢漬け ごま和え(ホウレン草) のり佃煮	米飯 焼魚のあんかけ 磯和え しば漬	米飯 香味焼き(さば) 中華サラダ のり佃煮						
エネルギー	1533kcal	エネルギー	1642kcal	エネルギー	1584kcal	エネルギー	1455kcal	エネルギー	1555kcal	エネルギー	1522kcal	エネルギー	1703kcal
蛋白質	48.8g	蛋白質	58.8g	蛋白質	45.2g	蛋白質	49.7g	蛋白質	55.9g	蛋白質	54.5g	蛋白質	51.5g
カルシウム	459mg	カルシウム	499mg	カルシウム	375mg	カルシウム	693mg	カルシウム	734mg	カルシウム	434mg	カルシウム	470mg
鉄	9.5mg	鉄	8.6mg	鉄	4.1mg	鉄	6.2mg	鉄	15.4mg	鉄	4.3mg	鉄	6.4mg
βカロテン	4668 μg	βカロテン	1534 μg	βカロテン	495 μg	βカロテン	3047 μg	βカロテン	5793 μg	βカロテン	4122 μg	βカロテン	2973 μg
ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.83mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.74mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.7mg
ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	1.1mg	ビタミンB2	0.6mg	ビタミンB2	0.68mg	ビタミンB2	1.03mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.89mg
ビタミンC	58mg	ビタミンC	20mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	40mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	52mg

常食(A)

平成28年04月29日(金)		平成28年04月30日(土)											
朝	米飯	米飯											
	冷奴	お浸し											
昼	味噌汁(小松菜)	味噌汁(卵)											
	牛乳	牛乳											
	もろみ味噌	ふりかけ(かつお)											
	赤飯	米飯											
15時食	マグロカツ	照り焼き(ぶり)											
	付け合わせ	付け合わせ(キャベツ)											
夕	ブロッコリーと卵サラダ	刻み昆布とじゃがいも煮											
	フルーツ	お吸い物(巻麩)											
15時食	お吸い物(京風五目豆)	フルーツ											
	紅茶	ココア・お菓子											
夕	米飯	米飯											
	豚肉とニラの炒め物	麻婆豆腐											
	スイートポテトの甘煮	ポークシュウマイ											
	あみ佃煮	のり佃煮											
エネルギー	1623kcal	エネルギー	1623kcal	エネルギー	kcal								
蛋白質	55.6g	蛋白質	56.6g	蛋白質	g								
カルシウム	427mg	カルシウム	597mg	カルシウム	mg								
鉄	5.7mg	鉄	11.2mg	鉄	mg								
βカロテン	2148 μg	βカロテン	4197 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	0.97mg	ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1	mg								
ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.97mg	ビタミンB2	mg								
ビタミンC	64mg	ビタミンC	35mg	ビタミンC	mg								