

常食(A)

	平成28年05月01日(日)	平成28年05月02日(月)	平成28年05月03日(火)	平成28年05月04日(水)	平成28年05月05日(木)	平成28年05月06日(金)	平成28年05月07日(土)						
朝	米飯 味噌汁(麩) 煮豆(大豆・金時豆) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮豆腐 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 味噌汁(さつま芋) 卵とじ(葱) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン コンソメスープ(玉葱) スクランブルエッグ 牛乳	米飯 味噌汁(麩) 卵とじ(葱) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 味噌汁(オクラ) 煮豆(うぐいす豆) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 味噌汁(卵) 三つ葉おろし 牛乳 ふりかけ(のりたま)						
昼	米飯 鯖の味噌煮 付け合わせ さつま芋サラダ お吸い物 フルーツ(洋梨缶)	南蛮茶そば(八十八夜) おにぎり(わかめ) とろろ酢の物 静岡産抹茶プリン	米飯 牛肉焼き 切り干し大根煮 お吸い物(豆腐) デザート(杏仁豆腐)	米飯 酢豚 炒り豆腐 コンソメスープ(チンゲン菜) フルーツ	米飯 ツナコロッケ サリナスとトマトのサラダ デザート お吸い物(はんぺん)	春菜寿司 春野菜の天ぷら おやつ(ぼたもち) ワカメ汁	米飯 鮭のマヨネーズ焼き 五目煮 お吸い物(花麩) デザート						
15時食	コーヒー	紅茶	コーヒー	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子						
夕	米飯 冷やし焼き肉 カクアゲとしめじ炒め のり佃煮	米飯 魚の空揚げ 付け合わせ 茄子の炊き合わせ しば漬	米飯 おろし煮 焼き茄子 のり佃煮	米飯 よせ鍋 ジャーマンポテト ごま昆布佃煮	米飯 鶏の照り焼き 付け合わせ(サニーレタス) 里芋のそぼろ煮 のり佃煮	米飯 鶏肉の味噌焼き 付け合わせ ふきのきんぴら のりつく	米飯 つみれと角揚煮 小松菜の炒め煮 しそ昆布						
エネルギー	1525kcal	エネルギー	1507kcal	エネルギー	1483kcal	エネルギー	1562kcal	エネルギー	1585kcal	エネルギー	1590kcal	エネルギー	1450kcal
蛋白質	50.4g	蛋白質	52g	蛋白質	52g	蛋白質	54.1g	蛋白質	52.5g	蛋白質	55.5g	蛋白質	53.3g
カルシウム	386mg	カルシウム	478mg	カルシウム	510mg	カルシウム	492mg	カルシウム	443mg	カルシウム	439mg	カルシウム	473mg
鉄	5.3mg	鉄	5mg	鉄	6.2mg	鉄	4.4mg	鉄	6.3mg	鉄	6.5mg	鉄	6.7mg
βカロテン	1860 μg	βカロテン	403 μg	βカロテン	1945 μg	βカロテン	3479 μg	βカロテン	1667 μg	βカロテン	1519 μg	βカロテン	3780 μg
ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.78mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.71mg	ビタミンB1	0.51mg
ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.8mg
ビタミンC	20mg	ビタミンC	160mg	ビタミンC	29mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	31mg	ビタミンC	26mg

常食(A)

平成28年05月08日(日)		平成28年05月09日(月)		平成28年05月10日(火)		平成28年05月11日(水)		平成28年05月12日(木)		平成28年05月13日(金)		平成28年05月14日(土)																																																																																																																																			
朝	米飯 味噌汁(とろろ) 卸し和え 牛乳 しそふりかけ	米飯 味噌汁(おつゆ麩) 煮豆(大豆と金時豆) 牛乳 たいみそ	米飯 卸し和え 味噌汁 牛乳 たいみそ	パン コンソメスープ(人参) サラダ 牛乳	米飯 味噌汁(とろろ) 出し巻き卵 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 味噌汁(白菜) 煮浸し(小松菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 味噌汁(大根) きゃべつのさつと煮 牛乳 ふりかけ(しそ)	昼	米飯 かに卵あんかけ 大根の酢物 フルーツ(ゼリー) お吸い物(そうめん)	ロコモコ(ハワイ) 大根のゴマドレ フルーツ わかめスープ	米飯 魚のから揚げ 付け合わせ 胡瓜とワカメの酢物 フルーツ お吸い物(卵)	しょうゆとんこつラーメン 梅の炊き込み御飯 煮豆 フルーツ	米飯 肉じゃが 花野菜のレモン和え 味噌汁 フルーツヨーグルト(バナナ)	米飯 さわら西京焼き ひじきの煮物 味噌汁(じゃがいも) ゼリー	米飯 白身魚のピカタ 付け合わせ 茶碗蒸し 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	15時食	コーヒー	紅茶	コーヒー	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子	夕	米飯 煮魚 付け合わせ(ほうれん草) 炒り豆腐 のりつく	米飯 ムニエル 付け合わせ 卵豆腐 低塩のり佃煮	米飯 鶏じゃが 湯豆腐 低塩のり佃煮	米飯 甘酢あん(魚) 豆腐の生姜煮 低塩のり佃煮	米飯 煮魚 付け合わせ(茄子) ナムル ごま昆布佃煮	米飯 鶏肉のレモン蒸し 三色酢物 マグロの佃煮	米飯 鶏肉の照り焼き 付け合わせ(インゲン・人参) かぼちゃのいとこ煮 昆布佃煮	エネルギー	1320kcal	エネルギー	1571kcal	エネルギー	1599kcal	エネルギー	1564kcal	エネルギー	1648kcal	エネルギー	1356kcal	エネルギー	1540kcal	蛋白質	47.2g	蛋白質	64.4g	蛋白質	49g	蛋白質	55.1g	蛋白質	49.5g	蛋白質	52.3g	蛋白質	55.1g	カルシウム	515mg	カルシウム	430mg	カルシウム	461mg	カルシウム	457mg	カルシウム	445mg	カルシウム	595mg	カルシウム	400mg	鉄	5mg	鉄	7.1mg	鉄	5.1mg	鉄	4.6mg	鉄	5.8mg	鉄	9.6mg	鉄	5.4mg	βカロテン	7037 μg	βカロテン	799 μg	βカロテン	3174 μg	βカロテン	3160 μg	βカロテン	5816 μg	βカロテン	4854 μg	βカロテン	5535 μg	ビタミンB1	0.43mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.78mg	ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB2	0.98mg	ビタミンB2	1.07mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	1.05mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンC	25mg	ビタミンC	44mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	34mg	ビタミンC	68mg	ビタミンC	58mg	ビタミンC	67mg
15時食	コーヒー	紅茶	コーヒー	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子	夕	米飯 煮魚 付け合わせ(ほうれん草) 炒り豆腐 のりつく	米飯 ムニエル 付け合わせ 卵豆腐 低塩のり佃煮	米飯 鶏じゃが 湯豆腐 低塩のり佃煮	米飯 甘酢あん(魚) 豆腐の生姜煮 低塩のり佃煮	米飯 煮魚 付け合わせ(茄子) ナムル ごま昆布佃煮	米飯 鶏肉のレモン蒸し 三色酢物 マグロの佃煮	米飯 鶏肉の照り焼き 付け合わせ(インゲン・人参) かぼちゃのいとこ煮 昆布佃煮	エネルギー	1320kcal	エネルギー	1571kcal	エネルギー	1599kcal	エネルギー	1564kcal	エネルギー	1648kcal	エネルギー	1356kcal	エネルギー	1540kcal	蛋白質	47.2g	蛋白質	64.4g	蛋白質	49g	蛋白質	55.1g	蛋白質	49.5g	蛋白質	52.3g	蛋白質	55.1g	カルシウム	515mg	カルシウム	430mg	カルシウム	461mg	カルシウム	457mg	カルシウム	445mg	カルシウム	595mg	カルシウム	400mg	鉄	5mg	鉄	7.1mg	鉄	5.1mg	鉄	4.6mg	鉄	5.8mg	鉄	9.6mg	鉄	5.4mg	βカロテン	7037 μg	βカロテン	799 μg	βカロテン	3174 μg	βカロテン	3160 μg	βカロテン	5816 μg	βカロテン	4854 μg	βカロテン	5535 μg	ビタミンB1	0.43mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.78mg	ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB2	0.98mg	ビタミンB2	1.07mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	1.05mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンC	25mg	ビタミンC	44mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	34mg	ビタミンC	68mg	ビタミンC	58mg	ビタミンC	67mg																
エネルギー	1320kcal	エネルギー	1571kcal	エネルギー	1599kcal	エネルギー	1564kcal	エネルギー	1648kcal	エネルギー	1356kcal	エネルギー	1540kcal																																																																																																																																		
蛋白質	47.2g	蛋白質	64.4g	蛋白質	49g	蛋白質	55.1g	蛋白質	49.5g	蛋白質	52.3g	蛋白質	55.1g																																																																																																																																		
カルシウム	515mg	カルシウム	430mg	カルシウム	461mg	カルシウム	457mg	カルシウム	445mg	カルシウム	595mg	カルシウム	400mg																																																																																																																																		
鉄	5mg	鉄	7.1mg	鉄	5.1mg	鉄	4.6mg	鉄	5.8mg	鉄	9.6mg	鉄	5.4mg																																																																																																																																		
βカロテン	7037 μg	βカロテン	799 μg	βカロテン	3174 μg	βカロテン	3160 μg	βカロテン	5816 μg	βカロテン	4854 μg	βカロテン	5535 μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	0.43mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.78mg	ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.59mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	0.98mg	ビタミンB2	1.07mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	1.05mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.9mg																																																																																																																																		
ビタミンC	25mg	ビタミンC	44mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	34mg	ビタミンC	68mg	ビタミンC	58mg	ビタミンC	67mg																																																																																																																																		

常食(A)

		平成28年05月15日(日)	平成28年05月16日(月)	平成28年05月17日(火)	平成28年05月18日(水)	平成28年05月19日(木)	平成28年05月20日(金)	平成28年05月21日(土)							
朝	米飯 味噌汁(ほうれんそう) 卸し和え(なめこ) 牛乳 梅びしお	米飯 味噌汁(厚揚げ) 出し巻き卵 牛乳 梅びしお	米飯 味噌汁(小松菜) 冷奴 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン コンソメスープ(人参) ほうれん草ソティ 牛乳	米飯 味噌汁(きゃべつ) 冷奴 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 味噌汁(さつま芋) キャベツと揚げ煮 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 味噌汁(麩) 大根煮 牛乳 梅びしお								
	昼	米飯 鯖の味噌煮 えびの卵焼き 味噌汁(さつまいも) デザート	米飯 塩焼き 付け合わせ(大根) きんぴら(れんこん) 味噌汁 フルーツ	レモン焼きそば(広島) シーチキンむすび 温泉卵 デザート	米飯 豚肉のインゲン巻き 付け合わせ サリナスとトマトのマリネ お吸い物(卵) フルーツ(白桃缶)	かつ丼 辛子和え(菜の花) お吸い物(花麩) フルーツ	米飯 鶏肉の治部煮(金沢) 大根サラダ ゼリー 味噌汁(まき麩)	米飯 蒲焼き ポテトサラダ お吸い物(そば) ヨーグルト							
15時食	コーヒー	紅茶	コーヒー	コーヒー	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子							
夕	米飯 鶏肉の水たき かぼちゃ煮 のり佃煮	米飯 焼き肉 きのこソテー つぼ漬	米飯 焼き魚の酢漬 付け合わせ(玉葱) ゴマ和え かきみそ	米飯 とろろ焼き 付け合わせ(サニーレタス) マカロニカレーサラダ 野沢菜	米飯 帆立の和風スープ煮 シューマイ3種 うめびしお	米飯 鯖の七味煮 付け合わせ(茄子) 卵とじ(きぬさや) オクラ和え	米飯 豚肉の味噌かけ 角揚げの煮物 低塩のり佃煮								
	エネルギー	1505kcal	エネルギー	1343kcal	エネルギー	1762kcal	エネルギー	1461kcal	エネルギー	1584kcal	エネルギー	1574kcal	エネルギー	1699kcal	
蛋白質	57.8g	蛋白質	49.9g	蛋白質	60.2g	蛋白質	51.6g	蛋白質	61.6g	蛋白質	59.5g	蛋白質	57g		
カルシウム	477mg	カルシウム	436mg	カルシウム	580mg	カルシウム	397mg	カルシウム	534mg	カルシウム	534mg	カルシウム	542mg	カルシウム	489mg
鉄	5.9mg	鉄	5.8mg	鉄	6.8mg	鉄	3.7mg	鉄	8.1mg	鉄	8.1mg	鉄	7.1mg	鉄	5.7mg
βカロテン	5406 μg	βカロテン	3575 μg	βカロテン	5025 μg	βカロテン	7124 μg	βカロテン	2167 μg	βカロテン	2167 μg	βカロテン	1460 μg	βカロテン	878 μg
ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.72mg	ビタミンB1	0.91mg	ビタミンB1	0.88mg	ビタミンB1	0.88mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	1.03mg
ビタミンB2	1.09mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	1.11mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	1.03mg	ビタミンB2	1.11mg	ビタミンB2	0.95mg
ビタミンC	50mg	ビタミンC	67mg	ビタミンC	116mg	ビタミンC	66mg	ビタミンC	83mg	ビタミンC	83mg	ビタミンC	66mg	ビタミンC	40mg

常食(A)

		平成28年05月22日(日)	平成28年05月23日(月)	平成28年05月24日(火)	平成28年05月25日(水)	平成28年05月26日(木)	平成28年05月27日(金)	平成28年05月28日(土)					
朝	米飯 味噌汁(白菜) きぬさやの卵とじ 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 味噌汁(玉葱) 煮豆(うぐいす豆) 牛乳 強化ふりかけかつお	米飯 味噌汁(おつゆ麩) ごま和え(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン コンソメスープ キャベツの炒めもの 牛乳	米飯 味噌汁 煮浸し 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 がんと煮 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)						
	昼	米飯 豚肉しゃぶしゃぶ風 お浸し お吸い物 ゼリー	卵焼き風お好み焼き 菜飯のむすび ツナサラダ フルーツ	ネバネバ丼 煮豆(うぐいす豆) お吸い物(そうめん) フルーツカクテル	米飯 ゆで豚のごまだれ 含め煮(凍り豆腐) ゼリー 味噌汁(里芋)	米飯 ホイル焼き(鶏肉) だし巻卵 お吸い物 フルーツみつ豆	カレーうどん 十五穀米むすび 卵サラダ フルーツ(ゼリー)	米飯 唐揚げ 付け合わせ(キャベツ) 胡瓜とワカメの酢物 味噌汁(里芋) フルーツ(白桃缶)					
15時食	コーヒー	紅茶	コーヒー	コーヒー	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子					
夕	米飯 海の幸と大根煮 うの花 低塩のり佃煮	米飯 豚肉と豆腐煮 焼き茄子 ごま昆布佃煮	米飯 煮魚 付け合わせ(牛蒡・人参) コールスローサラダ 味噌汁(小松菜)	米飯 鮭のバター炒め かぼちゃの含め煮 低塩のり佃煮	米飯 蒸し魚のあんかけ ナムル のり佃煮	米飯 さばのみそ煮 スパゲティサラダ 昆布佃煮	米飯 魚の木の芽焼き 茄子の味噌炒め 低塩のり佃煮						
エネルギー	1389kcal	エネルギー	1449kcal	エネルギー	1389kcal	エネルギー	1376kcal	エネルギー	1490kcal	エネルギー	1616kcal	エネルギー	1465kcal
蛋白質	54.1g	蛋白質	52.3g	蛋白質	58.2g	蛋白質	55.8g	蛋白質	55.6g	蛋白質	45.2g	蛋白質	54.8g
カルシウム	541mg	カルシウム	563mg	カルシウム	512mg	カルシウム	498mg	カルシウム	504mg	カルシウム	362mg	カルシウム	384mg
鉄	6.3mg	鉄	6.6mg	鉄	5.9mg	鉄	4.6mg	鉄	5.9mg	鉄	4.6mg	鉄	5.6mg
βカロテン	6832 μg	βカロテン	608 μg	βカロテン	6298 μg	βカロテン	5117 μg	βカロテン	8254 μg	βカロテン	1420 μg	βカロテン	608 μg
ビタミンB1	1.03mg	ビタミンB1	1.09mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	1.1mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.56mg
ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	1.02mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2	0.73mg
ビタミンC	37mg	ビタミンC	84mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	94mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	30mg	ビタミンC	44mg

常食(A)

平成28年05月29日(日)		平成28年05月30日(月)		平成28年05月31日(火)									
朝	米飯	米飯	米飯										
	味噌汁(さつま芋)	キャベツの炒めもの	だし巻き卵										
昼	煮豆(昆布豆)	味噌汁(玉葱)	味噌汁										
	牛乳	牛乳	牛乳										
15時食	うめびしお	たいみそ	ふりかけ(しそ)										
	米飯	米飯	パエリア風(スペイン)										
夕	肉豆腐	煮込みハンバーグ	豆サラダ										
	胡瓜サラダ	付け合わせ	フルーツ										
15時食	お吸い物(えのき)	野菜サラダ(ドレッシング和)	野菜ジュース										
	フルーツ(パイン缶)	お吸い物(はんぺん)											
夕	コーヒー	紅茶	コーヒー										
	米飯	米飯	米飯										
夕	カレームニエル(サバ)	魚のから揚げ	照り焼き										
	付け合わせ(いんげん・かに卵焼き)	付け合わせ	付け合わせ(牛蒡・人参)										
夕	さくら大根漬	酢の物	豆腐の揚げおろし										
		低塩のり佃煮	昆布佃煮										
エネルギー	1709kcal	エネルギー	1552kcal	エネルギー	1529kcal	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	54.6g	蛋白質	52.3g	蛋白質	48.4g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	550mg	カルシウム	421mg	カルシウム	422mg	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	6.1mg	鉄	4.5mg	鉄	8mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	2917 μg	βカロテン	3104 μg	βカロテン	2933 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	0.92mg	ビタミンB1	0.72mg	ビタミンB1	0.46mg	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	0.95mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.69mg	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	43mg	ビタミンC	82mg	ビタミンC	136mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg