

常食(A)

		平成29年02月01日(水)	平成29年02月02日(木)	平成29年02月03日(金)	平成29年02月04日(土)	平成29年02月05日(日)	平成29年02月06日(月)	平成29年02月07日(火)					
朝	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 卸し和え 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 がんも煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 うの花 味噌汁(麩) 牛乳 たいみそ	米飯 旨煮(小松菜) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ	米飯 大根煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)						
	昼	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 豚肉と野菜炒め かぼちゃの含め煮 フルーツ 汁(麩)	巻き寿司 いわしの磯香フライ デザート お吸い物	米飯 ハンバーグ 付け合わせ(人参・ブロッ りんごとカフラワーのサラダ 味噌汁(だんご) デザート	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 さばのみそ煮 白和え フルーツ お吸い物	中華丼 水餃子 フルーツ コンソメスープ(ワカメ)					
15時食	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー	紅茶	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 青菜の炒め煮 あみ佃煮	米飯 炊き合わせ 磯和え のりつく	米飯 すき焼き風 しめじ和え(畑菜) うめびしお	米飯 牛肉炒め 卵豆腐 つぼ漬け	米飯 ホイル焼き(さけ) レンコンのきんぴら しそ昆布						
	エネルギー	1527kcal	エネルギー	1419kcal	エネルギー	1588kcal	エネルギー	1456kcal	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1546kcal	エネルギー
蛋白質	54.8g	蛋白質	46.1g	蛋白質	58.4g	蛋白質	46.2g	蛋白質	53.3g	蛋白質	52.8g	蛋白質	53.7g
カルシウム	390mg	カルシウム	363mg	カルシウム	517mg	カルシウム	433mg	カルシウム	571mg	カルシウム	541mg	カルシウム	436mg
鉄	5mg	鉄	4.4mg	鉄	6.8mg	鉄	5.1mg	鉄	8mg	鉄	6.6mg	鉄	4.7mg
βカロテン	2219 μg	βカロテン	4418 μg	βカロテン	3809 μg	βカロテン	7012 μg	βカロテン	5267 μg	βカロテン	3985 μg	βカロテン	2469 μg
ビタミンB1	1.12mg	ビタミンB1	0.85mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.71mg
ビタミンB2	1.12mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	1.03mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.82mg
ビタミンC	71mg	ビタミンC	67mg	ビタミンC	33mg	ビタミンC	62mg	ビタミンC	58mg	ビタミンC	42mg	ビタミンC	69mg

常食(A)

	平成29年02月08日(水)	平成29年02月09日(木)	平成29年02月10日(金)	平成29年02月11日(土)	平成29年02月12日(日)	平成29年02月13日(月)	平成29年02月14日(火)
朝	パン プレーンオムレツ トマトコンソメスープ 牛乳	米飯 湯豆腐 味噌汁(ホウレン草) 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 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 おひたし(白菜) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 お浸し 味噌汁(おつゆ) 牛乳 ふりかけ(しそ)
昼	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	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)	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)	肉うどん 鮭菜むすび 卵焼き フルーツ	サンド(ハレンタイン) ハートのクロquette コンソメスープ(人参) デザート(ハートどらやき)
15時食	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー	紅茶	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 しゃぶしゃぶ風 磯和え ごま昆布佃煮	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 みぞれ鍋 焼きなす 佃煮	米飯 魚の野菜あんかけ 炊き合わせ 梅干
エネルギー	1511kcal	エネルギー 1537kcal	エネルギー 1547kcal	エネルギー 1789kcal	エネルギー 1484kcal	エネルギー 1334kcal	エネルギー 1590kcal
蛋白質	56.9g	蛋白質 59.7g	蛋白質 61.7g	蛋白質 55.7g	蛋白質 49g	蛋白質 49.9g	蛋白質 48g
カルシウム	458mg	カルシウム 569mg	カルシウム 524mg	カルシウム 458mg	カルシウム 548mg	カルシウム 504mg	カルシウム 440mg
鉄	3.5mg	鉄 6.4mg	鉄 7.7mg	鉄 9.1mg	鉄 7.1mg	鉄 5.9mg	鉄 4.6mg
βカロテン	1717 μg	βカロテン 4563 μg	βカロテン 6032 μg	βカロテン 5225 μg	βカロテン 2559 μg	βカロテン 1675 μg	βカロテン 3376 μg
ビタミンB1	0.82mg	ビタミンB1 0.88mg	ビタミンB1 1.03mg	ビタミンB1 1.16mg	ビタミンB1 0.71mg	ビタミンB1 0.46mg	ビタミンB1 0.5mg
ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2 0.88mg	ビタミンB2 1.42mg	ビタミンB2 0.89mg	ビタミンB2 0.84mg	ビタミンB2 0.82mg	ビタミンB2 0.7mg
ビタミンC	49mg	ビタミンC 27mg	ビタミンC 67mg	ビタミンC 38mg	ビタミンC 117mg	ビタミンC 31mg	ビタミンC 72mg

常食(A)

	平成29年02月15日(水)	平成29年02月16日(木)	平成29年02月17日(金)	平成29年02月18日(土)	平成29年02月19日(日)	平成29年02月20日(月)	平成29年02月21日(火)
朝	パン 卵そぼろ スープ(玉葱) 牛乳	米飯 うの花 味噌汁(ワカメ) 牛乳 梅びしお	米飯 卵とじ(葱) 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	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 卸し和え 味噌汁(豆腐) 牛乳 梅びしお	米飯 煮豆(白豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)
昼	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	豚丼 胡瓜とワカメの酢の物 デザート お吸い物(花麩)	米飯 肉じゃが 大根の酢物 味噌汁(あさり) フルーツ	米飯 煮魚 付け合わせ(茄子) チャプチェ風 デザート 味噌汁(小松菜)	米飯 梅煮 付け合わせ(茄子) ピーマン炒め 味噌汁(里芋) フルーツ	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)	きつねそば かき揚げ 温泉卵 デザート
15時食	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー	紅茶	コーヒー
夕	米飯 昆布煮 付け合わせ(里芋) ひじきの煮付け のりつく	米飯 えび団子のスープ煮 切り干し大根煮 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	米飯 南部焼き 付け合わせ 酢の物(長芋) 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 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 いかつみれの甘酢あん 大根サラダ 低塩のり佃煮
エネルギー	1332kcal	エネルギー 1459kcal	エネルギー 1619kcal	エネルギー 1637kcal	エネルギー 1736kcal	エネルギー 1480kcal	エネルギー 1707kcal
蛋白質	49g	蛋白質 53.4g	蛋白質 53.5g	蛋白質 54.1g	蛋白質 54.9g	蛋白質 52.1g	蛋白質 56.6g
カルシウム	423mg	カルシウム 541mg	カルシウム 511mg	カルシウム 512mg	カルシウム 431mg	カルシウム 504mg	カルシウム 444mg
鉄	4.1mg	鉄 4.7mg	鉄 12.1mg	鉄 6.9mg	鉄 5.3mg	鉄 6.4mg	鉄 6.1mg
βカロテン	3344 μg	βカロテン 1966 μg	βカロテン 3243 μg	βカロテン 3920 μg	βカロテン 2548 μg	βカロテン 4006 μg	βカロテン 2501 μg
ビタミンB1	0.46mg	ビタミンB1 0.93mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB1 0.68mg	ビタミンB1 0.81mg	ビタミンB1 0.52mg
ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2 0.99mg	ビタミンB2 0.88mg	ビタミンB2 0.91mg	ビタミンB2 0.95mg	ビタミンB2 1.02mg	ビタミンB2 0.79mg
ビタミンC	31mg	ビタミンC 38mg	ビタミンC 47mg	ビタミンC 84mg	ビタミンC 28mg	ビタミンC 134mg	ビタミンC 39mg

常食(A)

	平成29年02月22日(水)	平成29年02月23日(木)	平成29年02月24日(金)	平成29年02月25日(土)	平成29年02月26日(日)	平成29年02月27日(月)	平成29年02月28日(火)
朝	米飯 白菜と豆腐煮 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)	米飯 煮豆(鶯豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン 炒り卵 コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 キャベツと厚揚げ煮 味噌汁(ホレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 炒り豆腐 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 厚焼き卵 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 減塩うめびしお
昼	海老フライカレー サラダマリネ デザート 福神漬	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 あさりの柳川 春雨酢物 ゼリー 味噌汁(里芋)	米飯 たらの味噌ホイル焼き ごま和え(ホレン草) すまし汁 デザート	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 八宝菜 三色しゅうまい わかめスープ 杏仁豆腐	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	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー	紅茶	コーヒー
夕	米飯 風味焼き 付け合わせ(かぼちゃ) いかの中華炒め 昆布佃煮	米飯 豚肉のみそ焼き 土佐酢和え(きゅうり) しそ昆布	米飯 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 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 豚肉と白菜のコンソメ煮 あさりの卵とじ しそ昆布	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 ロールキャベツ 和風ドレッシング和え しそ昆布
エネルギー	1464kcal	1445kcal	1586kcal	1467kcal	1439kcal	1572kcal	1385kcal
蛋白質	50.3g	56.8g	53.2g	53.5g	57.8g	49.9g	46.5g
カルシウム	452mg	507mg	442mg	421mg	605mg	476mg	407mg
鉄	5mg	5.8mg	14.7mg	4.7mg	10.7mg	5.5mg	4.5mg
βカロテン	3299 μg	4172 μg	498 μg	4521 μg	3300 μg	4598 μg	1219 μg
ビタミンB1	0.47mg	0.8mg	0.6mg	0.54mg	0.89mg	0.69mg	0.55mg
ビタミンB2	0.72mg	0.77mg	1.1mg	0.99mg	1.06mg	0.78mg	0.86mg
ビタミンC	68mg	52mg	51mg	60mg	135mg	44mg	54mg