

常食(A)

		平成29年03月01日(水)	平成29年03月02日(木)	平成29年03月03日(金)	平成29年03月04日(土)	平成29年03月05日(日)	平成29年03月06日(月)	平成29年03月07日(火)
朝		パン 炒り卵 味噌汁 牛乳	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 卸し和え 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 金時豆 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 煮豆(白豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 キャベツと厚揚げ煮 味噌汁(麩) 牛乳 うめびしお	米飯 白菜の土佐和え 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)
	昼	博多らーめん 御飯(舞茸) ぎょうざ ゼリー	米飯 鯖のフライ 茶碗蒸し デザート お吸い物(菜の花)	ひな寿司 かきあげ お吸い物 ひなケーキ	米飯 ムニエルのタルタルソース 切干大根の炒め煮 フルーツ 味噌汁(たまご)	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	にゅうめん ツナむずび 玉葱のかきあげ デザート	米飯 チキン南蛮タルソース 付け合わせ(ブロッコリー) 小松菜煮 フルーツ(いよかんゼリー) 味噌汁
15時食	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー	コーヒー	紅茶	
夕		米飯 塩焼き 付け合わせ 含め煮(きんちやく) のりつく	米飯 ゆで豚のぼん酢だれ もやしのナムル のり佃煮	米飯 ホイル焼き(鮭) 炒り豆腐 しそ昆布佃煮	米飯 八宝菜 しゅうまい のりつく	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 いかつみれの甘酢あん 辛子和え(菜の花) かきみそ	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
		エネルギー 1746kcal 蛋白質 71.1g カルシウム 435mg 鉄 4.9mg βカロテン 3393 μg ビタミンB1 0.68mg ビタミンB2 1.09mg ビタミンC 50mg	エネルギー 1754kcal 蛋白質 58.2g カルシウム 412mg 鉄 5.4mg βカロテン 3851 μg ビタミンB1 1.06mg ビタミンB2 1.04mg ビタミンC 71mg	エネルギー 1561kcal 蛋白質 59.5g カルシウム 729mg 鉄 6.6mg βカロテン 3531 μg ビタミンB1 0.59mg ビタミンB2 0.99mg ビタミンC 49mg	エネルギー 1700kcal 蛋白質 55.8g カルシウム 485mg 鉄 5.6mg βカロテン 1965 μg ビタミンB1 0.77mg ビタミンB2 0.81mg ビタミンC 86mg	エネルギー 1724kcal 蛋白質 58.1g カルシウム 430mg 鉄 6.1mg βカロテン 549 μg ビタミンB1 0.73mg ビタミンB2 1.04mg ビタミンC 34mg	エネルギー 1416kcal 蛋白質 49.4g カルシウム 802mg 鉄 5.3mg βカロテン 4182 μg ビタミンB1 0.52mg ビタミンB2 0.9mg ビタミンC 97mg	エネルギー 1584kcal 蛋白質 57.1g カルシウム 477mg 鉄 9mg βカロテン 4184 μg ビタミンB1 0.51mg ビタミンB2 1.03mg ビタミンC 39mg

常食(A)

	平成29年03月08日(水)	平成29年03月09日(木)	平成29年03月10日(金)	平成29年03月11日(土)	平成29年03月12日(日)	平成29年03月13日(月)	平成29年03月14日(火)
朝	パン じゃがいものサラダ コーンスープ 牛乳	米飯 厚焼き卵 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 角あげと白菜煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 梅びしお	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 お浸し 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 卵とじ(きぬさや) 味噌汁(ワカメ) 牛乳 たいみそ
昼	シシリアンライス(佐賀) 厚焼き卵 茶福豆煮 フルーツ	米飯 酢豚 きんぴら お吸い物(大根) フルーツ	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	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)	米飯 魚の酒漬焼き 付け合わせ(人参・ブロッコリー) マカロニサラダ フルーツ お吸い物	米飯 西京焼き 付け合わせ茄子・ブロッコリー きんぴらごぼう フルーツ お吸い物	瓦そば 菜の花ごはん コールスロー コーヒーゼリー
15時食	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー	コーヒー	紅茶
夕	米飯 鰯の西京焼き 五目煮 のり佃煮	米飯 太刀魚の塩焼き 大豆と鶏の煮しめ あみ佃煮	米飯 西京焼き 付け合わせ かに卵とじ のり佃煮	米飯 海の幸と大根煮 花野菜のレモン和え のり佃煮	米飯 蒸し鶏のきのこ添え 味噌煮(里芋) 低塩のり佃煮	米飯 鶏肉の水たき 卵とうふ 昆布佃煮	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
エネルギー	1533kcal	エネルギー 1516kcal	エネルギー 1418kcal	エネルギー 1381kcal	エネルギー 1562kcal	エネルギー 1359kcal	エネルギー 1609kcal
蛋白質	52.3g	蛋白質 53.7g	蛋白質 63.1g	蛋白質 46.7g	蛋白質 53.3g	蛋白質 52.3g	蛋白質 56.1g
カルシウム	425mg	カルシウム 423mg	カルシウム 487mg	カルシウム 429mg	カルシウム 369mg	カルシウム 522mg	カルシウム 460mg
鉄	5.6mg	鉄 4.4mg	鉄 5.7mg	鉄 5.6mg	鉄 4.1mg	鉄 5.5mg	鉄 6.2mg
βカロテン	2305 μg	βカロテン 1696 μg	βカロテン 3227 μg	βカロテン 2607 μg	βカロテン 3284 μg	βカロテン 5066 μg	βカロテン 4735 μg
ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1 0.89mg	ビタミンB1 0.52mg	ビタミンB1 0.51mg	ビタミンB1 0.64mg	ビタミンB1 0.66mg	ビタミンB1 0.55mg
ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2 0.78mg	ビタミンB2 1.04mg	ビタミンB2 0.73mg	ビタミンB2 0.73mg	ビタミンB2 1.06mg	ビタミンB2 1.08mg
ビタミンC	72mg	ビタミンC 45mg	ビタミンC 65mg	ビタミンC 83mg	ビタミンC 44mg	ビタミンC 103mg	ビタミンC 57mg

常食(A)

	平成29年03月15日(水)	平成29年03月16日(木)	平成29年03月17日(金)	平成29年03月18日(土)	平成29年03月19日(日)	平成29年03月20日(月)	平成29年03月21日(火)
朝	パン ベーコンエッグ 味噌汁 牛乳	米飯 卸し和え 味噌汁 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 煮豆(昆布豆煮) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	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 煮豆(金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	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
昼	米飯 鰹の梅煮 里芋のそぼろ煮 味噌汁(あさり) フルーツ	牛筋カレー ミモザサラダ フルーツ 福神漬	米飯 石狩鍋風 温泉卵 フルーツ(黄桃缶) たくわん	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 ミートローフ かぼちゃのサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 磯辺揚げ(鰹) 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)
15時食	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー	コーヒー	紅茶
夕	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 魚の塩焼き ごま和え のり佃煮	米飯 牛肉ともやし炒め 肉シュウマイ のりつく	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 蒸し魚のごまダレ 付け合わせ(フロッコリー) ニラ卵 しそ昆布佃煮	米飯 鶏肉の照り焼き サリナスのカレーソテー 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
エネルギー	1625kcal	1481kcal	1483kcal	1726kcal	1602kcal	1635kcal	1315kcal
蛋白質	63.4g	56.8g	55.9g	57.5g	53.3g	53.3g	46.7g
カルシウム	620mg	527mg	461mg	454mg	464mg	436mg	585mg
鉄	18.1mg	5.9mg	7.9mg	5.8mg	11mg	5mg	8.9mg
βカロテン	2252 μg	4999 μg	930 μg	2168 μg	6636 μg	4238 μg	3063 μg
ビタミンB1	0.97mg	0.51mg	0.65mg	0.8mg	0.58mg	0.6mg	0.63mg
ビタミンB2	1.02mg	0.85mg	0.93mg	0.82mg	0.8mg	0.92mg	1.04mg
ビタミンC	39mg	58mg	61mg	53mg	58mg	82mg	63mg

常食(A)

	平成29年03月22日(水)	平成29年03月23日(木)	平成29年03月24日(金)	平成29年03月25日(土)	平成29年03月26日(日)	平成29年03月27日(月)	平成29年03月28日(火)
朝	米飯 大根おろし 味噌汁(うまい菜) 牛乳 梅びしお	米飯 がんと煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン ほうれん草ソテー コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 和え物 味噌汁 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 湯豆腐 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 大根のつや煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(しそ)
昼	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 あさりの柳川 胡瓜の酢の物 ゼリー 味噌汁(里芋)	日田焼きそば(大分) ワカメむすび 温泉卵 コーヒーゼリー	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 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	ランチ(盛り合わせ) 米飯 魚と海老フライ *付け合わせ ポテトサラダ スパゲッティーナポリタナ 味噌汁(しじみ) フルーツ	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(ほうれん草)
15時食	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー	コーヒー	紅茶
夕	米飯 さばのみそ煮 なすの揚げ浸し 昆布佃煮	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 鶏肉の八幡巻 付け合わせ 含め煮(かぼちゃ) のり佃煮	米飯 筑前煮 かにかま卵 しそ昆布	米飯 鶏の水炊き 揚げなすのゆず味噌か のり佃煮	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 照り焼き 付け合わせ(小松菜) 炒り煮 低塩のり佃煮
エネルギー	1555kcal	1403kcal	1577kcal	1379kcal	1466kcal	1561kcal	1540kcal
蛋白質	47g	51.7g	54.2g	51.5g	50.8g	50.7g	59.7g
カルシウム	463mg	538mg	411mg	514mg	594mg	599mg	503mg
鉄	5.1mg	15.6mg	5.6mg	4.8mg	13mg	8.7mg	7.3mg
βカロテン	1809 μg	3661 μg	3399 μg	5341 μg	5080 μg	5341 μg	4198 μg
ビタミンB1	0.83mg	0.45mg	0.65mg	0.53mg	0.52mg	0.59mg	0.62mg
ビタミンB2	0.73mg	0.86mg	0.94mg	0.95mg	0.75mg	0.86mg	1mg
ビタミンC	63mg	39mg	47mg	45mg	60mg	57mg	45mg

常食(A)

平成29年03月29日(水)		平成29年03月30日(木)		平成29年03月31日(金)									
朝	パン 炒りたまご コンソメスープ 牛乳	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	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 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)	鶏南蛮うどん 炊き込み御飯 酢の物 デザート	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	紅茶										
夕	米飯 レモン蒸し(さけ) 切り干し大根煮 のり佃煮	米飯 鰯の照り焼き 揚げなす 白菜漬	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	1510kcal	エネルギー	1533kcal	エネルギー	1567kcal	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	53.4g	蛋白質	45.6g	蛋白質	57.2g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	433mg	カルシウム	446mg	カルシウム	431mg	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	4.8mg	鉄	5.1mg	鉄	5.6mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	2321μg	βカロテン	2317μg	βカロテン	1074μg	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	0.68mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.55mg	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	0.98mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	1.07mg	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	45mg	ビタミンC	23mg	ビタミンC	66mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg