

常食(A)

	平成29年04月01日(土)	平成29年04月02日(日)	平成29年04月03日(月)	平成29年04月04日(火)	平成29年04月05日(水)	平成29年04月06日(木)	平成29年04月07日(金)						
朝	米飯 卵とじ 味噌汁(里芋) 牛乳 たいみそ	米飯 じゃが芋煮 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 お浸し 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 がんと煮 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	パン 和えもの(シーチキン・キャベツ) コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯 じゃが芋煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 白いんげん豆煮 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(しそ)						
昼	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	五目寿司 天ぷら盛り合わせ 煮物 フルーツ 桜(練りきり) 辛子味噌和え 煮豆(茶福豆)	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 ホウレンソウのもえ黄和え フルーツみつ豆 汁(ワカメ)	タコライス 角ポテトサラダ デザート わかめスープ	かまたまうどん 筍御飯 ちくわの磯辺揚げ ぜりー	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)						
15時食	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 べっこう煮(豚肉) 海藻サラダ 茶福豆	米飯 鶏肉の照り焼き 付け合わせ 茄子ひたし のり佃煮	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 塩焼き 付け合わせ(大根卸し) 揚げ出し豆腐 低塩のり佃煮	米飯 炊き合わせ ぼん酢和え しそ昆布	米飯 黄身焼き 付け合わせ(菜の花) うの花 しそ昆布						
エネルギー	1575kcal	エネルギー	1747kcal	エネルギー	1613kcal	エネルギー	1552kcal	エネルギー	1686kcal	エネルギー	1585kcal	エネルギー	1488kcal
蛋白質	59.6g	蛋白質	66.6g	蛋白質	57.3g	蛋白質	52.5g	蛋白質	59.9g	蛋白質	53.6g	蛋白質	49.2g
カルシウム	621mg	カルシウム	498mg	カルシウム	596mg	カルシウム	552mg	カルシウム	477mg	カルシウム	477mg	カルシウム	476mg
鉄	9.7mg	鉄	7.7mg	鉄	7.2mg	鉄	7mg	鉄	5.9mg	鉄	5.3mg	鉄	5.2mg
βカロテン	1920 μg	βカロテン	3383 μg	βカロテン	4966 μg	βカロテン	4498 μg	βカロテン	623 μg	βカロテン	5328 μg	βカロテン	1384 μg
ビタミンB1	0.89mg	ビタミンB1	0.7mg	ビタミンB1	0.83mg	ビタミンB1	0.92mg	ビタミンB1	0.7mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.76mg
ビタミンB2	1.2mg	ビタミンB2	1.03mg	ビタミンB2	1.11mg	ビタミンB2	1.01mg	ビタミンB2	1.01mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.72mg
ビタミンC	31mg	ビタミンC	127mg	ビタミンC	91mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	62mg	ビタミンC	34mg	ビタミンC	85mg

常食(A)

	平成29年04月08日(土)	平成29年04月09日(日)	平成29年04月10日(月)	平成29年04月11日(火)	平成29年04月12日(水)	平成29年04月13日(木)	平成29年04月14日(金)
朝	米飯 煮浸し(小松菜) 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 里芋のピーナツ和え 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	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 湯豆腐 味噌汁(白菜) 牛乳 梅びしお	パン ウィンナー炒め スープ(白菜) 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 卸し和え(なめこ) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)
昼	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) ココア・お菓子	米飯 鶏の白葱ソースかけ 白和え デザート 海老つみれ汁 コーヒー	米飯 八宝菜 ぎょうざ わかめスープ 桜餅 コーヒー	春野菜のスパゲッティ ミニ桜めし 煮豆(うぐいす豆) フルーツ 紅茶	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) コーヒー	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) コーヒー	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) 紅茶
15時食							
夕	米飯 すき焼き風 卵豆腐 のり佃煮 エネルギー	米飯 幽庵焼き 付け合わせ 青菜の炒め煮 のり佃煮 エネルギー	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 エネルギー	米飯 生姜煮(鮎) 付け合わせ(茄子・かぼ) 炊き合わせ 胡瓜漬 エネルギー	米飯 酒蒸し 付け合わせ(菜の花) りんごとカリフラワーのサラダ しそ昆布 エネルギー	米飯 魚の味噌焼き 大根のつや煮 低塩のり佃煮 エネルギー	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 エネルギー
蛋白質	54g	蛋白質 53.7g	蛋白質 57.9g	蛋白質 44.2g	蛋白質 54.4g	蛋白質 48.9g	蛋白質 53.7g
カルシウム	596mg	カルシウム 510mg	カルシウム 531mg	カルシウム 470mg	カルシウム 489mg	カルシウム 443mg	カルシウム 502mg
鉄	7.1mg	鉄 5.2mg	鉄 6.4mg	鉄 6.1mg	鉄 4.4mg	鉄 8.4mg	鉄 6.6mg
βカロテン	2977 μg	βカロテン 4078 μg	βカロテン 3646 μg	βカロテン 1092 μg	βカロテン 2454 μg	βカロテン 4304 μg	βカロテン 1599 μg
ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1 0.49mg	ビタミンB1 0.82mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 1.15mg	ビタミンB1 0.59mg	ビタミンB1 0.69mg
ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2 0.72mg	ビタミンB2 0.97mg	ビタミンB2 0.71mg	ビタミンB2 0.84mg	ビタミンB2 0.73mg	ビタミンB2 1.07mg
ビタミンC	39mg	ビタミンC 66mg	ビタミンC 46mg	ビタミンC 135mg	ビタミンC 124mg	ビタミンC 55mg	ビタミンC 104mg

常食(A)

	平成29年04月15日(土)	平成29年04月16日(日)	平成29年04月17日(月)	平成29年04月18日(火)	平成29年04月19日(水)	平成29年04月20日(木)	平成29年04月21日(金)
朝	米飯 豆腐煮 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ	米飯 あげと大根の薄味煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 梅びしお	米飯 白菜の信田煮 味噌汁(さつまいも) 牛乳 金山時味噌	米飯 煮浸し 味噌汁(豆腐) 牛乳 金山寺みそ	パン スクランブルエッグ(Mix) 味噌汁(ホウレン草) 牛乳	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 炒り卵 味噌汁(豆腐) 牛乳 たいみそ
昼	しらす御飯 チキンカツ ナムル(もやし) ゼリー(ブルーベリー) 味噌汁(ワカメ) ココア・お菓子	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) 紅茶	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(パイナップル) コーヒー	春野菜巻き寿司 桜海老と野菜のかき揚げ ゼリー お吸い物(そうめん) 紅茶	北海道ラーメン 帆立ご飯(ミニ) いももち ゼリー コーヒー	米飯 煮込みハンバーグ 付け合わせ 五目煮 フルーツ(ショア) ワカメ汁 コーヒー	米飯 メンチかつ 付け合せ ポテトサラダ お吸い物(はんぺん) フルーツゼリー 紅茶
15時食							
夕	米飯 南蛮漬け さつまいもと昆布の煮物 ごま昆布佃煮 エネルギー	米飯 肉じゃが 焼きなす 低塩のり佃煮 エネルギー	米飯 筑前煮 豆腐と海老のとろみ煮 低塩のり佃煮 エネルギー	米飯 豚肉の味噌炒め 長いもとろろ のり佃煮 エネルギー	米飯 西京焼き 付け合わせ(・ナス) 含め煮(かぼちゃ) 白豆煮 エネルギー	米飯 焼き魚の酢漬け ごま和え(ホウレン草) のり佃煮 エネルギー	米飯 カレーニエル 付け合わせ なすのみそ炒め のり佃煮 エネルギー
蛋白質	53g	蛋白質 45.1g	蛋白質 53g	蛋白質 45.7g	蛋白質 59.9g	蛋白質 54.8g	蛋白質 51.2g
カルシウム	600mg	カルシウム 442mg	カルシウム 482mg	カルシウム 583mg	カルシウム 439mg	カルシウム 723mg	カルシウム 505mg
鉄	6.6mg	鉄 6mg	鉄 8.1mg	鉄 9.5mg	鉄 5.1mg	鉄 15.1mg	鉄 7.7mg
βカロテン	2574 μg	βカロテン 3540 μg	βカロテン 2577 μg	βカロテン 4195 μg	βカロテン 4211 μg	βカロテン 5521 μg	βカロテン 619 μg
ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB1 0.6mg	ビタミンB1 0.74mg	ビタミンB1 0.77mg	ビタミンB1 0.73mg	ビタミンB1 0.46mg
ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2 0.77mg	ビタミンB2 0.74mg	ビタミンB2 0.93mg	ビタミンB2 1.18mg	ビタミンB2 1.02mg	ビタミンB2 0.76mg
ビタミンC	74mg	ビタミンC 58mg	ビタミンC 39mg	ビタミンC 120mg	ビタミンC 37mg	ビタミンC 49mg	ビタミンC 65mg

常食(A)

	平成29年04月22日(土)	平成29年04月23日(日)	平成29年04月24日(月)	平成29年04月25日(火)	平成29年04月26日(水)	平成29年04月27日(木)	平成29年04月28日(金)
朝	米飯 サラダ豆の甘煮 味噌汁(卵) 牛乳 繊維入りうめびしお	米飯 だし巻たまご 味噌汁 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 半熟卵 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 鮭の佃煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 梅びしお	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 卵の花 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 煮豆腐 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)
昼	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	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 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 おでん コルスロー 煮豆(金時豆) フルーツ(パイナップル)	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	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)	米飯 玉葱天うどん 稲荷寿司 ごま和え ゼリー
15時食	ココア・お菓子	コーヒー	コーヒー	紅茶	コーヒー	コーヒー	紅茶
夕	米飯 焼き肉サラダ さつまいものレモン煮 ごま昆布佃煮	米飯 豚肉とじゃが芋煮 大根サラダ しそ昆布	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 煮魚 付け合わせ(なす) 辛子和え(菜の花) たくわん	米飯 香味焼き(さば) 中華サラダ のり佃煮	米飯 ホイル焼き(さけ) くず煮(豆腐) しそ昆布	米飯 鱈の塩焼き 付け合わせ(小松菜) 露の炒め煮 しそ昆布
エネルギー	1537kcal	1625kcal	1517kcal	1611kcal	1749kcal	1470kcal	1448kcal
蛋白質	58.6g	49.3g	57.7g	56.1g	55.3g	53.9g	49.3g
カルシウム	497mg	468mg	503mg	467mg	455mg	552mg	689mg
鉄	8.2mg	5.7mg	5.5mg	6.7mg	6.3mg	5.6mg	6mg
βカロテン	2061μg	3344μg	1548μg	1866μg	2996μg	2299μg	2874μg
ビタミンB1	0.67mg	0.79mg	0.82mg	0.64mg	0.88mg	0.57mg	0.47mg
ビタミンB2	1.01mg	0.96mg	1.05mg	0.96mg	0.93mg	0.77mg	0.68mg
ビタミンC	92mg	53mg	20mg	112mg	53mg	42mg	42mg

常食(A)

平成29年04月29日(土)		平成29年04月30日(日)											
朝	米飯 冷奴 味噌汁(小松菜) 牛乳 もろみ味噌	パン コンソメスープ(人参) 卵サラダ 牛乳											
昼	赤飯 マグロカツ 付け合わせ ブロッコリーと卵サラダ フルーツ お吸い物(京風五目豆腐)	米飯 鶏肉と大根の煮込み キャベツサラダ 味噌汁(しめじ) フルーツ(グレープFe)											
15時食	ココア・お菓子	コーヒー											
夕	米飯 豚肉とニラの炒め物 スイートポテトの甘煮 あみ佃煮	米飯 焼魚のあんかけ 磯和え しば漬											
エネルギー	1789kcal	エネルギー	1509kcal	エネルギー	kcal								
蛋白質	56.9g	蛋白質	53.6g	蛋白質	g								
カルシウム	419mg	カルシウム	412mg	カルシウム	mg								
鉄	8.7mg	鉄	3.9mg	鉄	mg								
βカロテン	3047 μg	βカロテン	4795 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	0.99mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	mg								
ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	mg								
ビタミンC	59mg	ビタミンC	81mg	ビタミンC	mg								