

常食(A)

| | 平成29年05月01日(月) | 平成29年05月02日(火) | 平成29年05月03日(水) | 平成29年05月04日(木) | 平成29年05月05日(金) | 平成29年05月06日(土) | 平成29年05月07日(日) | | | | | | |
|-------------|--|--|--|---|--|---|--|--------|----------|--------|----------|--------|----------|
| 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 煮豆腐 牛乳 ふりかけ(のりたま) | 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(さつま芋) 卵とじ(葱) 牛乳 ふりかけ(かつお) | 米飯 味噌汁(小松菜) 煮豆(金時豆) 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(麩) 煮豆(大豆・金時豆) 牛乳 ふりかけ(たらこ) | | | | | | |
| 昼 | かつ丼 辛子和え(菜の花) お吸い物(花麩) フルーツ | 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 酢豚 炒り豆腐 コンソメスープ(チンゲン菜) フルーツ | 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 クリームコロッケ サリナスとトマトのサラダ デザート お吸い物(はんぺん) | 卵焼き風お好み焼き 舞茸御飯 切干大根のサラダ フルーツ | 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) | | | | | | |
| 15時食 | コーヒー | 紅茶 | コーヒー | コーヒー | 紅茶 | ココア・お菓子 | コーヒー | | | | | | |
| 夕 | 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 魚の空揚げ 付け合わせ 茄子の炊き合わせ しば漬 | 米飯 よせ鍋 ジャーマンポテト ごま昆布佃煮 | 米飯 おろし煮 焼き茄子 のり佃煮 | 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 豚肉と豆腐煮 焼き茄子 ごま昆布佃煮 | 米飯 冷やし焼き肉 カクアゲとしめじ炒め のり佃煮 | | | | | | |
| エネルギー | 1546kcal | エネルギー | 1506kcal | エネルギー | 1565kcal | エネルギー | 1498kcal | エネルギー | 1484kcal | エネルギー | 1556kcal | エネルギー | 1553kcal |
| 蛋白質 | 58.4g | 蛋白質 | 51.4g | 蛋白質 | 54.1g | 蛋白質 | 52.1g | 蛋白質 | 43.5g | 蛋白質 | 51.3g | 蛋白質 | 50.3g |
| カルシウム | 462mg | カルシウム | 477mg | カルシウム | 493mg | カルシウム | 528mg | カルシウム | 479mg | カルシウム | 547mg | カルシウム | 381mg |
| 鉄 | 7.1mg | 鉄 | 4.9mg | 鉄 | 4.4mg | 鉄 | 6.5mg | 鉄 | 5.8mg | 鉄 | 6.8mg | 鉄 | 5.4mg |
| βカロテン | 3280 μg | βカロテン | 398 μg | βカロテン | 3199 μg | βカロテン | 1859 μg | βカロテン | 1403 μg | βカロテン | 476 μg | βカロテン | 1728 μg |
| ビタミンB1 | 0.82mg | ビタミンB1 | 0.54mg | ビタミンB1 | 0.78mg | ビタミンB1 | 0.51mg | ビタミンB1 | 0.53mg | ビタミンB1 | 1.12mg | ビタミンB1 | 0.59mg |
| ビタミンB2 | 1mg | ビタミンB2 | 0.83mg | ビタミンB2 | 0.86mg | ビタミンB2 | 0.9mg | ビタミンB2 | 0.65mg | ビタミンB2 | 0.98mg | ビタミンB2 | 0.8mg |
| ビタミンC | 49mg | ビタミンC | 160mg | ビタミンC | 51mg | ビタミンC | 68mg | ビタミンC | 45mg | ビタミンC | 58mg | ビタミンC | 23mg |

常食(A)

| | 平成29年05月08日(月) | 平成29年05月09日(火) | 平成29年05月10日(水) | 平成29年05月11日(木) | 平成29年05月12日(金) | 平成29年05月13日(土) | 平成29年05月14日(日) |
|--------|--|---|------------------------------------|---|---|--|---|
| 朝 | 米飯 味噌汁(白菜) 出し巻き卵 牛乳 ふりかけ(のりたま) | 米飯 味噌汁(畑菜) 煮豆(大豆と金時豆) 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 卸し和え 牛乳 たいみそ | 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(大根) 温奴 牛乳 ふりかけ(のりたま) | 米飯 味噌汁(とろろ) 卸し和え 牛乳 しそふりかけ |
| 昼 | 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 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 | とり中華(山形) 梅の炊き込み御飯 煮豆 フルーツ | 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) | 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 | 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) |
| 15時食 | コーヒー | 紅茶 | コーヒー | コーヒー | 紅茶 | ココア・お菓子 | コーヒー |
| 夕 | 米飯 煮魚 付け合わせ(茄子) ナムル ごま昆布佃煮 | 米飯 焼き肉 きのこソテー つぼ漬け | 米飯 甘酢あん(魚) 豆腐の生姜煮 低塩のり佃煮 | 米飯 鶏じゃが 湯豆腐 低塩のり佃煮 | 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 | 米飯 煮魚 付け合わせ(ほうれん草) 炒り豆腐 のりつく |
| エネルギー | 1672kcal | エネルギー 1389kcal | エネルギー 1384kcal | エネルギー 1605kcal | エネルギー 1645kcal | エネルギー 1443kcal | エネルギー 1325kcal |
| 蛋白質 | 50.9g | 蛋白質 48g | 蛋白質 48.9g | 蛋白質 49.3g | 蛋白質 56.2g | 蛋白質 53.1g | 蛋白質 47.3g |
| カルシウム | 446mg | カルシウム 432mg | カルシウム 445mg | カルシウム 461mg | カルシウム 440mg | カルシウム 506mg | カルシウム 501mg |
| 鉄 | 5.9mg | 鉄 5.7mg | 鉄 3.9mg | 鉄 5.1mg | 鉄 6.6mg | 鉄 6.7mg | 鉄 4.8mg |
| βカロテン | 5458 μg | βカロテン 3904 μg | βカロテン 2931 μg | βカロテン 2900 μg | βカロテン 1358 μg | βカロテン 3545 μg | βカロテン 6555 μg |
| ビタミンB1 | 0.66mg | ビタミンB1 0.6mg | ビタミンB1 0.48mg | ビタミンB1 0.6mg | ビタミンB1 0.68mg | ビタミンB1 0.52mg | ビタミンB1 0.44mg |
| ビタミンB2 | 1.09mg | ビタミンB2 0.81mg | ビタミンB2 0.7mg | ビタミンB2 0.91mg | ビタミンB2 0.85mg | ビタミンB2 0.75mg | ビタミンB2 1mg |
| ビタミンC | 74mg | ビタミンC 76mg | ビタミンC 78mg | ビタミンC 60mg | ビタミンC 34mg | ビタミンC 26mg | ビタミンC 26mg |

常食(A)

| | | 平成29年05月15日(月) | 平成29年05月16日(火) | 平成29年05月17日(水) | 平成29年05月18日(木) | 平成29年05月19日(金) | 平成29年05月20日(土) | 平成29年05月21日(日) | | | | | |
|--------|--|--|---|--|---|---|---|--|---------|----------|---------|----------|---------|
| 朝 | 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(厚揚げ) 出し巻き卵 牛乳 梅びしお | パン 味噌汁(なめこ) ほうれん草ソテー 牛乳 | 米飯 味噌汁(小松菜) 冷奴 牛乳 ふりかけ(さけ) | 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) | 米飯 味噌汁(卵) お浸し 牛乳 ふりかけ(かつお) | | | | | | |
| | 昼 | 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 鶏肉の治部煮(金沢) 大根サラダ ゼリー 味噌汁(まき麩) | 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) | レモン焼きそば(広島) シーキンむすび 温泉卵 デザート | 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 魚の塩焼き 付け合わせ 茶碗蒸し 味噌汁 フルーツ(みかん缶) | 米飯 照り焼き(ぶり) 付け合わせ(キャベツ) 刻み昆布とじゃがいも煮 お吸い物(巻麩) フルーツ | | | | | |
| 15時食 | 紅茶 | 紅茶 | コーヒー | コーヒー | 紅茶 | ココア・お菓子 | コーヒー | | | | | | |
| 夕 | 米飯 ムニエル 付け合わせ 卵豆腐 低塩のり佃煮 | 米飯 照り焼き 五目煮 ごま昆布佃煮 | 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 焼き魚の酢漬け 付け合わせ(玉葱) ゴマ和え かきみそ | 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) かぼちゃのいところ煮 昆布佃煮 | 米飯 麻婆豆腐 ポークシュウマイ のり佃煮 | | | | | | |
| | エネルギー | 1530kcal | エネルギー | 1495kcal | エネルギー | 1485kcal | エネルギー | 1783kcal | エネルギー | 1366kcal | エネルギー | 1443kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 61.7g | 蛋白質 | 60.5g | 蛋白質 | 53.2g | 蛋白質 | 62.4g | 蛋白質 | 52.7g | 蛋白質 | 54.9g | 蛋白質 | 55.8g |
| カルシウム | 523mg | カルシウム | 455mg | カルシウム | 383mg | カルシウム | 559mg | カルシウム | 567mg | カルシウム | 405mg | カルシウム | 572mg |
| 鉄 | 7.2mg | 鉄 | 6.6mg | 鉄 | 3.8mg | 鉄 | 6.4mg | 鉄 | 6mg | 鉄 | 5.2mg | 鉄 | 10.2mg |
| βカロテン | 827 μg | βカロテン | 1869 μg | βカロテン | 6113 μg | βカロテン | 4893 μg | βカロテン | 4759 μg | βカロテン | 5236 μg | βカロテン | 4165 μg |
| ビタミンB1 | 0.56mg | ビタミンB1 | 0.69mg | ビタミンB1 | 0.96mg | ビタミンB1 | 0.71mg | ビタミンB1 | 0.53mg | ビタミンB1 | 0.58mg | ビタミンB1 | 0.7mg |
| ビタミンB2 | 0.97mg | ビタミンB2 | 0.99mg | ビタミンB2 | 0.8mg | ビタミンB2 | 1.14mg | ビタミンB2 | 0.9mg | ビタミンB2 | 0.88mg | ビタミンB2 | 0.95mg |
| ビタミンC | 75mg | ビタミンC | 36mg | ビタミンC | 66mg | ビタミンC | 115mg | ビタミンC | 58mg | ビタミンC | 68mg | ビタミンC | 35mg |

常食(A)

| | | 平成29年05月22日(月) | 平成29年05月23日(火) | 平成29年05月24日(水) | 平成29年05月25日(木) | 平成29年05月26日(金) | 平成29年05月27日(土) | 平成29年05月28日(日) | | | | | |
|--------|---------------------------------------|--|--|--|---|--|--|---------------------------------------|--------|----------|--------|----------|--------|
| 朝 | 米飯 味噌汁 煮浸し 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ) | 米飯 味噌汁(豆腐) 大根煮 牛乳 梅びしお | パン 味噌汁(なめ茸) キャベツの炒めもの 牛乳 | 米飯 味噌汁(かぼちゃ) ごま和え(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(さけ) | 米飯 味噌汁(大根) 煮豆(金時豆) 牛乳 ふりかけ(たらこ) | 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(じゃがいも) 出し巻き卵 牛乳 ふりかけ(かつお) | | | | | | |
| | 昼 | 米飯 ホイル焼き(鶏肉) だし巻卵 お吸い物 フルーツみつ豆 | 米飯 蒲焼き ポテトサラダ お吸い物(そば) ヨーグルト | 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) | 鶏飯(鹿児島) 煮豆(うぐいす豆) フルーツカクテル | 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 鰯の西京焼き 卵焼き(葱入り) 味噌汁(さつまいも) デザート | 米飯 豚肉しゃぶしゃぶ風 お浸し お吸い物 ゼリー | | | | | |
| 15時食 | コーヒー | コーヒー | コーヒー | コーヒー | 紅茶 | ココア・お菓子 | コーヒー | | | | | | |
| 夕 | 米飯 蒸し魚のあんかけ ナムル のり佃煮 | 米飯 豚肉の味噌かけ 角揚げの煮物 低塩のり佃煮 | 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 煮魚 付け合わせ(牛蒡・人参) コールスローサラダ 千切りたくわん | 米飯 さばのみそ煮 スパゲティサラダ 昆布佃煮 | 米飯 鶏肉の水たき かぼちゃ煮 のり佃煮 | 米飯 海の幸と大根煮 うの花 低塩のり佃煮 | | | | | | |
| | エネルギー | 1503kcal | エネルギー | 1652kcal | エネルギー | 1556kcal | エネルギー | 1394kcal | エネルギー | 1642kcal | エネルギー | 1480kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 56.2g | 蛋白質 | 56.9g | 蛋白質 | 58.7g | 蛋白質 | 51.5g | 蛋白質 | 45.2g | 蛋白質 | 62g | 蛋白質 | 52.5g |
| カルシウム | 535mg | カルシウム | 534mg | カルシウム | 486mg | カルシウム | 441mg | カルシウム | 360mg | カルシウム | 598mg | カルシウム | 500mg |
| 鉄 | 6.1mg | 鉄 | 6.6mg | 鉄 | 4.9mg | 鉄 | 5.4mg | 鉄 | 4.7mg | 鉄 | 7.8mg | 鉄 | 5.7mg |
| βカロテン | 7921μg | βカロテン | 795μg | βカロテン | 4910μg | βカロテン | 7355μg | βカロテン | 1372μg | βカロテン | 4267μg | βカロテン | 6429μg |
| ビタミンB1 | 0.52mg | ビタミンB1 | 1.01mg | ビタミンB1 | 1.11mg | ビタミンB1 | 0.58mg | ビタミンB1 | 0.53mg | ビタミンB1 | 0.64mg | ビタミンB1 | 1.02mg |
| ビタミンB2 | 1.01mg | ビタミンB2 | 0.92mg | ビタミンB2 | 0.84mg | ビタミンB2 | 0.93mg | ビタミンB2 | 0.73mg | ビタミンB2 | 1.05mg | ビタミンB2 | 0.89mg |
| ビタミンC | 45mg | ビタミンC | 40mg | ビタミンC | 94mg | ビタミンC | 52mg | ビタミンC | 30mg | ビタミンC | 51mg | ビタミンC | 36mg |

常食(A)

| 平成29年05月29日(月) | | 平成29年05月30日(火) | | 平成29年05月31日(水) | | | | | | | | | |
|----------------|---|--|----------|--|----------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|
| 朝 | 米飯 味噌汁(白菜) 卵とじ(葱) 牛乳 ふりかけ(しそ) | 米飯 味噌汁(ほうれんそう) 煮豆(白花豆) 牛乳 ふりかけ(かつお) | | パン スープ(もやし) キャベツとソーセージ炒め 牛乳 | | | | | | | | | |
| 昼 | 長崎風あんかけ焼きそば 高菜むすび 大根サラダ フルーツ | 米飯 塩焼き 付け合わせ(大根卸し) 中華サラダ 味噌汁(ワカメ) フルーツ(白桃缶) | | サラダ巻き寿司 魚のしそソース デザート 汁 | | | | | | | | | |
| 15時食 | コーヒー | 紅茶 | | コーヒー | | | | | | | | | |
| 夕 | 米飯 煮付け 付け合わせ 里芋のそぼろ煮 白菜漬 | 米飯 鶏肉のきのこ煮 含め煮(凍り豆腐) のりつく | | 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 | | | | | | | | | |
| エネルギー | 1505kcal | エネルギー | 1510kcal | エネルギー | 1420kcal | 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 | 56.9g | 蛋白質 | 58.6g | 蛋白質 | 53g | 蛋白質 | g | 蛋白質 | g | 蛋白質 | g | 蛋白質 | g |
| カルシウム | 458mg | カルシウム | 545mg | カルシウム | 427mg | 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 | 5.4mg | 鉄 | 7.3mg | 鉄 | 4.2mg | 鉄 | mg | 鉄 | mg | 鉄 | mg | 鉄 | mg |
| βカロテン | 2420 μg | βカロテン | 3240 μg | βカロテン | 1666 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 | 0.6mg | ビタミンB1 | 0.72mg | ビタミンB1 | 0.42mg | 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 | 1.03mg | ビタミンB2 | 0.96mg | ビタミンB2 | 1.13mg | 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 | 42mg | ビタミンC | 45mg | ビタミンC | 41mg | ビタミンC | mg | ビタミンC | mg | ビタミンC | mg | ビタミンC | mg |