

## 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) とろとろ酢の物 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	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	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	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	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	0.51mg	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	0.9mg	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	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
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	1495kcal	1485kcal	1783kcal	1366kcal	1443kcal	1575kcal
蛋白質	61.7g	60.5g	53.2g	62.4g	52.7g	54.9g	55.8g	
カルシウム	523mg	455mg	383mg	559mg	567mg	405mg	572mg	
鉄	7.2mg	6.6mg	3.8mg	6.4mg	6mg	5.2mg	10.2mg	
βカロテン	827 μg	1869 μg	6113 μg	4893 μg	4759 μg	5236 μg	4165 μg	
ビタミンB1	0.56mg	0.69mg	0.96mg	0.71mg	0.53mg	0.58mg	0.7mg	
ビタミンB2	0.97mg	0.99mg	0.8mg	1.14mg	0.9mg	0.88mg	0.95mg	
ビタミンC	75mg	36mg	66mg	115mg	58mg	68mg	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	1652kcal	1556kcal	1394kcal	1642kcal	1480kcal	1391kcal
蛋白質	56.2g	56.9g	58.7g	51.5g	45.2g	62g	52.5g	
カルシウム	535mg	534mg	486mg	441mg	360mg	598mg	500mg	
鉄	6.1mg	6.6mg	4.9mg	5.4mg	4.7mg	7.8mg	5.7mg	
βカロテン	7921μg	795μg	4910μg	7355μg	1372μg	4267μg	6429μg	
ビタミンB1	0.52mg	1.01mg	1.11mg	0.58mg	0.53mg	0.64mg	1.02mg	
ビタミンB2	1.01mg	0.92mg	0.84mg	0.93mg	0.73mg	1.05mg	0.89mg	
ビタミンC	45mg	40mg	94mg	52mg	30mg	51mg	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)									
<b>朝</b>	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									
<b>昼</b>	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									
<b>15時食</b>	コーヒー	紅茶		コーヒー									
<b>夕</b>	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