

常食(A)

	平成30年02月01日(木)	平成30年02月02日(金)	平成30年02月03日(土)	平成30年02月04日(日)	平成30年02月05日(月)	平成30年02月06日(火)	平成30年02月07日(水)
朝	米飯 温豆腐 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 梅びしお	米飯 がんも煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 卸し和え 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 うの花 味噌汁(麩) 牛乳 たいみそ	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)	パン プレーンオムレツ トマトコンソメスープ 牛乳
昼	米飯 蒲焼き風(さんま) 中華酢の物(春雨) デザート 味噌汁(里芋)	巻き寿司 いわしの磯香フライ デザート お吸い物	米飯 豚肉と野菜炒め かぼちゃの含め煮 フルーツ 汁(麩)	米飯 ハンバーグ 付け合わせ(人参・ブロッ りんとカフラワーのサラダ 味噌汁(だんご) デザート	米飯 さばのみそ煮 白和え フルーツ お吸い物	米飯 塩焼き(さば) 付け合わせ(大根卸し) ひじきの煮物 味噌汁(卵) ゼリー	味噌バターラーメン ゆかりむすび 酢もの(大根) フルーツ
夕	米飯 筑前煮 温泉卵 漬物(しば漬)	米飯 幽庵焼き 付け合わせ 青菜の炒め煮 あみ佃煮	米飯 筑前煮 卵豆腐 低塩のり佃煮	米飯 炊き合わせ 磯和え のりつく	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	米飯 塩焼き 里芋のそぼろ煮 ごま昆布佃煮
エネルギー	1505kcal	エネルギー 1564kcal	エネルギー 1312kcal	エネルギー 1342kcal	エネルギー 1442kcal	エネルギー 1340kcal	エネルギー 1523kcal
蛋白質	55.7g	蛋白質 60.3g	蛋白質 44.9g	蛋白質 43.6g	蛋白質 51.2g	蛋白質 54.9g	蛋白質 63.7g
カルシウム	424mg	カルシウム 510mg	カルシウム 325mg	カルシウム 407mg	カルシウム 486mg	カルシウム 449mg	カルシウム 345mg
鉄	5.5mg	鉄 7.2mg	鉄 5.5mg	鉄 5.7mg	鉄 6mg	鉄 5.2mg	鉄 3.1mg
βカロテン	2419 μg	βカロテン 3872 μg	βカロテン 4348 μg	βカロテン 6953 μg	βカロテン 4367 μg	βカロテン 2341 μg	βカロテン 1217 μg
ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 0.83mg	ビタミンB1 0.61mg	ビタミンB1 0.52mg	ビタミンB1 0.7mg	ビタミンB1 0.79mg
ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2 1.1mg	ビタミンB2 0.71mg	ビタミンB2 0.67mg	ビタミンB2 0.81mg	ビタミンB2 0.96mg	ビタミンB2 0.86mg
ビタミンC	49mg	ビタミンC 33mg	ビタミンC 85mg	ビタミンC 80mg	ビタミンC 26mg	ビタミンC 70mg	ビタミンC 70mg

常食(A)

	平成30年02月08日(木)	平成30年02月09日(金)	平成30年02月10日(土)	平成30年02月11日(日)	平成30年02月12日(月)	平成30年02月13日(火)	平成30年02月14日(水)
朝	米飯 旨煮(小松菜) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(かつお)	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)	パン 卵そぼろ スープ(玉葱) 牛乳
昼	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 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	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)
夕	米飯 すき焼き風 しめじ和え(畑菜) うめびしお	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 昆布煮 付け合わせ(里芋) ひじきの煮付け のりつく
エネルギー	1414kcal	1333kcal	1490kcal	1567kcal	1380kcal	1277kcal	1508kcal
蛋白質	52g	51.3g	60.9g	54.5g	47.9g	49.1g	43.4g
カルシウム	479mg	633mg	499mg	432mg	451mg	436mg	384mg
鉄	6.3mg	6.8mg	7.6mg	6mg	4.9mg	4.7mg	4.2mg
βカロテン	5269 μg	5061 μg	6034 μg	5187 μg	2618 μg	1674 μg	3035 μg
ビタミンB1	0.58mg	0.9mg	1.02mg	1.13mg	0.67mg	0.45mg	0.41mg
ビタミンB2	0.83mg	0.77mg	1.39mg	0.83mg	0.77mg	0.79mg	0.82mg
ビタミンC	58mg	27mg	63mg	38mg	109mg	45mg	44mg

常食(A)

	平成30年02月15日(木)	平成30年02月16日(金)	平成30年02月17日(土)	平成30年02月18日(日)	平成30年02月19日(月)	平成30年02月20日(火)	平成30年02月21日(水)
朝	米飯 うの花 味噌汁(ワカメ) 牛乳 梅びしお	米飯 お浸し 味噌汁(おつゆ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	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)	パン 炒り卵 コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 卸し和え 味噌汁(豆腐) 牛乳 梅びしお	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(さつまい) 牛乳 梅びしお
昼	豚丼 胡瓜とワカメの酢の物 デザート お吸い物(花麩)	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	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)	海老フライカレー サラダマリネ デザート 福神漬	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)	米飯 梅煮 付け合わせ(茄子) ビーフン炒め 味噌汁(里芋) フルーツ
夕	米飯 えび団子のスープ煮 切り干し大根煮 しそ昆布	米飯 魚の野菜あんかけ 炊き合わせ 梅干	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 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 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 煮付け(かれい) 根菜煮 低塩のり佃煮
エネルギー	1365kcal	エネルギー 1227kcal	エネルギー 1567kcal	エネルギー 1500kcal	エネルギー 1402kcal	エネルギー 1421kcal	エネルギー 1618kcal
蛋白質	52.8g	蛋白質 52.3g	蛋白質 53.9g	蛋白質 52.1g	蛋白質 51.5g	蛋白質 51.3g	蛋白質 54g
カルシウム	521mg	カルシウム 424mg	カルシウム 485mg	カルシウム 487mg	カルシウム 352mg	カルシウム 467mg	カルシウム 382mg
鉄	4.7mg	鉄 4.7mg	鉄 12.2mg	鉄 6.5mg	鉄 3mg	鉄 5.8mg	鉄 6.2mg
βカロテン	1965 μg	βカロテン 3658 μg	βカロテン 3216 μg	βカロテン 3914 μg	βカロテン 3931 μg	βカロテン 4085 μg	βカロテン 2443 μg
ビタミンB1	0.92mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 0.52mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.4mg	ビタミンB1 0.77mg	ビタミンB1 1.27mg
ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2 0.69mg	ビタミンB2 0.86mg	ビタミンB2 0.84mg	ビタミンB2 0.82mg	ビタミンB2 0.94mg	ビタミンB2 0.88mg
ビタミンC	38mg	ビタミンC 59mg	ビタミンC 61mg	ビタミンC 84mg	ビタミンC 61mg	ビタミンC 96mg	ビタミンC 45mg

常食(A)

	平成30年02月22日(木)	平成30年02月23日(金)	平成30年02月24日(土)	平成30年02月25日(日)	平成30年02月26日(月)	平成30年02月27日(火)	平成30年02月28日(水)
朝	米飯 温奴 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮豆(白豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 煮豆(鶯豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 白菜と豆腐煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 ほうれん草の煮浸し 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 炒り豆腐 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン 炒り卵 味噌汁 牛乳
昼	米飯 南蛮漬け ピーナツ和え物 フルーツ お吸い物(豆腐)	きつねそば かき揚げ 温泉卵 デザート	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 レモン焼きそば(広島) シーチキンむすび ゼリー	米飯 八宝菜 三色しゅうまい わかめスープ 杏仁豆腐	米飯 利休焼き 付け合わせ(菜の花) 煮め お吸い物(わかめ) デザート
夕	米飯 豚肉のみそ焼き 土佐酢和え(きゅうり) しそ昆布	米飯 いかつみれの甘酢あん 大根サラダ 低塩のり佃煮	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 サリナスのカレーンティ なめたけ	米飯 筑前煮 豆腐とえび煮 煮豆(豆)	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 豚肉と白菜のコンソメ煮 あさりの卵とじ しそ昆布
エネルギー	1379kcal	エネルギー 1585kcal	エネルギー 1530kcal	エネルギー 1266kcal	エネルギー 1550kcal	エネルギー 1514kcal	エネルギー 1376kcal
蛋白質	57.4g	蛋白質 54.1g	蛋白質 52.4g	蛋白質 49.3g	蛋白質 51.9g	蛋白質 49.1g	蛋白質 62.8g
カルシウム	445mg	カルシウム 402mg	カルシウム 417mg	カルシウム 402mg	カルシウム 458mg	カルシウム 451mg	カルシウム 460mg
鉄	5mg	鉄 7.2mg	鉄 14.6mg	鉄 4.8mg	鉄 5.6mg	鉄 5.4mg	鉄 8.7mg
βカロテン	4171μg	βカロテン 2436μg	βカロテン 500μg	βカロテン 3888μg	βカロテン 5079μg	βカロテン 4600μg	βカロテン 2218μg
ビタミンB1	0.84mg	ビタミンB1 0.47mg	ビタミンB1 0.59mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.64mg	ビタミンB1 0.68mg	ビタミンB1 0.79mg
ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2 0.75mg	ビタミンB2 1.07mg	ビタミンB2 0.78mg	ビタミンB2 0.65mg	ビタミンB2 0.75mg	ビタミンB2 1.13mg
ビタミンC	52mg	ビタミンC 39mg	ビタミンC 65mg	ビタミンC 68mg	ビタミンC 65mg	ビタミンC 40mg	ビタミンC 82mg