

常食(A)

平成30年03月01日(木)		平成30年03月02日(金)		平成30年03月03日(土)		平成30年03月04日(日)		平成30年03月05日(月)		平成30年03月06日(火)		平成30年03月07日(水)	
朝	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 厚焼き卵 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 減塩うめびしお	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 煮豆(昆布豆) 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン じゃがいものサラダ コーンスープ 牛乳						
	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 塩焼き 付け合わせ ぴりから炒め(コンニャク) かき卵汁 フルーツ	米飯 魚のタルタルソース 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	ラーメン 塩むすび 餃子 コーヒーゼリー	シシリアンライス(佐賀) 厚焼き卵 茶福豆煮 フルーツ						
夕	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) 炒りどうふ しそ昆布佃煮	米飯 ロールキャベツ 和風ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ和え しそ昆布	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 昆布佃煮	米飯 香味焼き(味噌風味・ア 付け合わせ 炒り豆腐 のり佃煮	米飯 鰯の西京焼き 五目煮 のり佃煮						
	エネルギー 1651kcal 蛋白質 57.6g カルシウム 389mg 鉄 6.7mg βカロテン 3883μg ビタミンB1 1.07mg ビタミンB2 1mg ビタミンC 82mg	エネルギー 1508kcal 蛋白質 57.7g カルシウム 660mg 鉄 5.4mg βカロテン 3540μg ビタミンB1 0.57mg ビタミンB2 0.95mg ビタミンC 40mg	エネルギー 1288kcal 蛋白質 45.6g カルシウム 383mg 鉄 4.5mg βカロテン 1218μg ビタミンB1 0.54mg ビタミンB2 0.83mg ビタミンC 54mg	エネルギー 1505kcal 蛋白質 55.9g カルシウム 462mg 鉄 6.2mg βカロテン 1843μg ビタミンB1 0.74mg ビタミンB2 0.73mg ビタミンC 85mg	エネルギー 1606kcal 蛋白質 56.3g カルシウム 398mg 鉄 5.7mg βカロテン 566μg ビタミンB1 0.79mg ビタミンB2 0.99mg ビタミンC 34mg	エネルギー 1631kcal 蛋白質 62.5g カルシウム 450mg 鉄 6.7mg βカロテン 1091μg ビタミンB1 0.75mg ビタミンB2 0.78mg ビタミンC 26mg	エネルギー 1454kcal 蛋白質 51g カルシウム 388mg 鉄 6.8mg βカロテン 2239μg ビタミンB1 0.4mg ビタミンB2 0.88mg ビタミンC 72mg						

常食(A)

平成30年03月08日(木)		平成30年03月09日(金)		平成30年03月10日(土)		平成30年03月11日(日)		平成30年03月12日(月)		平成30年03月13日(火)		平成30年03月14日(水)	
朝	米飯 がんも煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	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(麴) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 湯豆腐 味噌汁(わかめ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン ほうれん草ソティ コンソメスープ(人参) 牛乳						
	米飯 あさりの柳川 胡瓜の酢の物 ゼリー 味噌汁(里芋)	米飯 酢豚 きんぴら お吸い物(大根) フルーツ	米飯 鶏肉のバター焼き 付け合わせ 海草酢の物 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	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 スパゲッティーナボリタン 味噌汁(しじみ) フルーツ	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						
夕	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 太刀魚の塩焼き 大豆と鶏の煮しめ あみ佃煮	米飯 かぶのクリームスープ 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 いかのバター炒め ほうれん草のごま和え ごま昆布佃煮	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						
	エネルギー 1303kcal 蛋白質 50.6g カルシウム 472mg 鉄 14.5mg βカロテン 3660μg ビタミンB1 0.44mg ビタミンB2 0.83mg ビタミンC 57mg	エネルギー 1419kcal 蛋白質 52.8g カルシウム 399mg 鉄 4.4mg βカロテン 1695μg ビタミンB1 0.88mg ビタミンB2 0.75mg ビタミンC 45mg	エネルギー 1333kcal 蛋白質 55.8g カルシウム 450mg 鉄 7.4mg βカロテン 2489μg ビタミンB1 0.5mg ビタミンB2 0.99mg ビタミンC 62mg	エネルギー 1228kcal 蛋白質 45g カルシウム 407mg 鉄 6.4mg βカロテン 2539μg ビタミンB1 0.47mg ビタミンB2 0.67mg ビタミンC 101mg	エネルギー 1442kcal 蛋白質 51.8g カルシウム 330mg 鉄 5.5mg βカロテン 3221μg ビタミンB1 0.59mg ビタミンB2 0.68mg ビタミンC 44mg	エネルギー 1400kcal 蛋白質 54.5g カルシウム 528mg 鉄 6.3mg βカロテン 4230μg ビタミンB1 0.46mg ビタミンB2 0.64mg ビタミンC 72mg	エネルギー 1300kcal 蛋白質 47.7g カルシウム 383mg 鉄 8.2mg βカロテン 4465μg ビタミンB1 0.95mg ビタミンB2 0.79mg ビタミンC 56mg						

常食(A)

平成30年03月15日(木)		平成30年03月16日(金)		平成30年03月17日(土)		平成30年03月18日(日)		平成30年03月19日(月)		平成30年03月20日(火)		平成30年03月21日(水)	
朝	米飯 お浸し 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 キャベツと厚揚げ煮 味噌汁(麴) 牛乳 うめびしお	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 白菜の土佐和え 味噌汁(麴) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 お浸し 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン 炒りたまご コンソメスープ 牛乳						
	日田焼きそば(大分) 炊き込みむすび 温泉卵 コーヒーズリー	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(花麴)	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 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	米飯 磯辺揚げ(鰻) 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)	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)						
夕	米飯 鶏肉のタラコマヨネーズ 付け合わせ 含め煮(かぼちゃ) のり佃煮	米飯 カレー焼きサバ) 卵の花 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 魚の磯焼き 付け合わせ しめじの卵とじ ごま昆布佃煮	米飯 鶏肉の照り焼き サリナスのカレーソティ さくら漬物	米飯 レモン蒸し(さけ) 切り干し大根煮 のり佃煮						
	エネルギー 1465kcal 蛋白質 54.6g カルシウム 394mg 鉄 6mg βカロテン 6631μg ビタミンB1 0.56mg ビタミンB2 0.95mg ビタミンC 62mg	エネルギー 1475kcal 蛋白質 54.1g カルシウム 396mg 鉄 7.1mg βカロテン 737μg ビタミンB1 0.51mg ビタミンB2 1mg ビタミンC 43mg	エネルギー 1406kcal 蛋白質 56g カルシウム 374mg 鉄 6.5mg βカロテン 885μg ビタミンB1 0.55mg ビタミンB2 0.88mg ビタミンC 46mg	エネルギー 1607kcal 蛋白質 57.4g カルシウム 425mg 鉄 5mg βカロテン 2142μg ビタミンB1 0.83mg ビタミンB2 0.83mg ビタミンC 71mg	エネルギー 1527kcal 蛋白質 56.3g カルシウム 452mg 鉄 8.9mg βカロテン 4186μg ビタミンB1 0.5mg ビタミンB2 1mg ビタミンC 53mg	エネルギー 1537kcal 蛋白質 52.5g カルシウム 413mg 鉄 5mg βカロテン 4240μg ビタミンB1 0.59mg ビタミンB2 0.89mg ビタミンC 82mg	エネルギー 1410kcal 蛋白質 52.6g カルシウム 403mg 鉄 6.2mg βカロテン 2252μg ビタミンB1 0.67mg ビタミンB2 0.94mg ビタミンC 63mg						

常食(A)

平成30年03月22日(木)		平成30年03月23日(金)		平成30年03月24日(土)		平成30年03月25日(日)		平成30年03月26日(月)		平成30年03月27日(火)		平成30年03月28日(水)	
朝	米飯 湯豆腐 味噌汁 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 卵とじ(きぬさや) 味噌汁(ワカメ) 牛乳 たいみそ	米飯 和え物 味噌汁 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	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)	米飯 里芋煮 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン ベーコンエッグ 味噌汁 牛乳						
	チキンバターカレー ミモザサラダ フルーツ 福神漬	五目うどん 菜の花ごはん コールスロー コーヒゼリー	米飯 牛肉の野菜巻き 大根の酢物 味噌汁(あさり) フルーツ	米飯 鶏肉の塩胡椒焼き 酢の物 デザート 味噌汁(卵)	にゅうめん ツナむずび 玉葱のかきあげ デザート	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 鯨の梅煮 里芋のそぼろ煮 味噌汁(あさり) フルーツ						
夕	米飯 魚の塩焼き ごま和え のり佃煮	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	米飯 照り焼き 付け合わせ(小松菜) 揚げなすのゆず味噌か のり佃煮	米飯 鰯の照り焼き 揚げなす 白菜漬け	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 さばのカレー焼き なすの揚げ浸し 昆布佃煮	米飯 鶏肉の水たき 卵とうふ 昆布佃煮						
	エネルギー 1422kcal	エネルギー 1523kcal	エネルギー 1458kcal	エネルギー 1347kcal	エネルギー 1328kcal	エネルギー 1557kcal	エネルギー 1342kcal						
蛋白質	51.9g	蛋白質	52.8g	蛋白質	56.3g	蛋白質	53.6g	蛋白質	49.4g	蛋白質	47.6g	蛋白質	62.3g
カルシウム	517mg	カルシウム	441mg	カルシウム	546mg	カルシウム	398mg	カルシウム	745mg	カルシウム	412mg	カルシウム	665mg
鉄	7.2mg	鉄	5.4mg	鉄	14.1mg	鉄	5.5mg	鉄	7.9mg	鉄	4.8mg	鉄	14mg
βカロテン	4277μg	βカロテン	4344μg	βカロテン	5851μg	βカロテン	2494μg	βカロテン	4288μg	βカロテン	1126μg	βカロテン	2923μg
ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.67mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.83mg	ビタミンB1	0.52mg
ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.98mg
ビタミンC	54mg	ビタミンC	41mg	ビタミンC	62mg	ビタミンC	46mg	ビタミンC	44mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	38mg

常食(A)

平成30年03月29日(木)		平成30年03月30日(金)		平成30年03月31日(土)									
朝	米飯	米飯	米飯										
	葱の卵とじ	煮豆(金時豆)	大根のつや煮										
	味噌汁(里芋)	味噌汁	味噌汁(豆腐)										
	牛乳	牛乳	牛乳										
	たいみそ	ふりかけ(しそ)	ふりかけ(しそ)										
昼	米飯	米飯	炊き込み御飯										
	鯖の味噌煮	ミートローフ	魚のピカタ										
	付け合わせ(牛蒡・人参)	かぼちゃのサラダ	付け合わせ(グリル野菜)										
	ふきとぜんまいの炒め煮	フルーツ	胡瓜とワカメの酢物										
	お吸い物(はんぺん)	味噌汁	フルーツ										
	ショア		味噌汁(ホウレン草)										
夕	米飯	米飯	米飯										
	べっこう煮(豚肉)	蒸し魚のごまダレ	鶏の水炊き										
	海藻サラダ	付け合わせ(ブロッコリー)	炒り煮										
	茶福豆	ニラ卵	低塩のり佃煮										
		しそ昆布佃煮											
エネルギー	1475kcal	エネルギー	1505kcal	エネルギー	1334kcal	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	55.3g	蛋白質	52.4g	蛋白質	46.8g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	587mg	カルシウム	440mg	カルシウム	423mg	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	9mg	鉄	11mg	鉄	6.2mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	1574μg	βカロテン	6638μg	βカロテン	3080μg	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	0.81mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.48mg	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	1.14mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.64mg	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	29mg	ビタミンC	76mg	ビタミンC	52mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg