

常食(A)

	平成30年04月01日(日)	平成30年04月02日(月)	平成30年04月03日(火)	平成30年04月04日(水)	平成30年04月05日(木)	平成30年04月06日(金)	平成30年04月07日(土)
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 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 お浸し 味噌汁(じめじ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン ウィンナー炒め スープ(白菜) 牛乳	米飯 がんも煮 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 味噌汁(白菜) 卵煮葱 牛乳 ふりかけ(しそ)	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 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)	キーマカレー 野菜サラダ フルーツ(グレープゼリー) 漬物(福神)	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 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)	米飯 豚肉のトマトスープ ホレンソウのもえ黄和え フルーツみつ豆 汁(ワカメ)	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 酢豚 ポークシュウマイ フルーツ(洋梨缶) お吸い物(豆腐)
夕	米飯 すき焼き風 卵豆腐 のり佃煮	米飯 魚の味噌焼き 大根のつや煮 低塩のり佃煮	米飯 麻婆豆腐 ぎょうざ のりつく	米飯 酒蒸し 付け合わせ(菜の花) りんごとカフラワーのサラダ しそ昆布	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 煮付け 付け合わせ 里芋のそぼろ煮 白菜漬	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	1469kcal	エネルギー 1471kcal	エネルギー 1477kcal	エネルギー 1343kcal	エネルギー 1488kcal	エネルギー 1479kcal	エネルギー 1441kcal
蛋白質	50.7g	蛋白質 47.6g	蛋白質 53.3g	蛋白質 53.3g	蛋白質 51.7g	蛋白質 55.9g	蛋白質 48.6g
カルシウム	546mg	カルシウム 405mg	カルシウム 409mg	カルシウム 453mg	カルシウム 521mg	カルシウム 430mg	カルシウム 436mg
鉄	6.6mg	鉄 9.1mg	鉄 5.7mg	鉄 3.9mg	鉄 8.3mg	鉄 5.3mg	鉄 4.6mg
βカロテン	2888 μg	βカロテン 4239 μg	βカロテン 4345 μg	βカロテン 2533 μg	βカロテン 4429 μg	βカロテン 2280 μg	βカロテン 1463 μg
ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB1 0.68mg	ビタミンB1 1.11mg	ビタミンB1 0.91mg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB1 0.7mg
ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2 0.69mg	ビタミンB2 0.94mg	ビタミンB2 0.76mg	ビタミンB2 0.97mg	ビタミンB2 1mg	ビタミンB2 0.63mg
ビタミンC	38mg	ビタミンC 72mg	ビタミンC 50mg	ビタミンC 90mg	ビタミンC 50mg	ビタミンC 61mg	ビタミンC 47mg

常食(A)

	平成30年04月08日(日)	平成30年04月09日(月)	平成30年04月10日(火)	平成30年04月11日(水)	平成30年04月12日(木)	平成30年04月13日(金)	平成30年04月14日(土)
朝	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 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 おかか和え(白菜) 味噌汁(麩) 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 湯豆腐 味噌汁(白菜) 牛乳 梅びしお	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 豆腐煮 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ
昼	五目寿司 天ぷら盛り合わせ 煮物 フルーツ 桜(練りきり) 木の芽和え 煮豆(茶福豆)	米飯 鶏の白葱ソースかけ 白和え デザート 海老つみれ汁	米飯 天ぷら 酢の物(長芋) フルーツ(マンゴー缶) 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	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	米飯 八宝菜 ぎょうざ わかめスープ 桜餅	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)
夕	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 幽庵焼き 付け合わせ 青菜の炒め煮 のり佃煮	米飯 鶏肉と野菜煮 おろし酢の物 のりつく(Fe入り)	米飯 塩焼き 付け合わせ(大根卸し) 焼き豆腐 低塩のり佃煮	米飯 生姜煮(鯔) 付け合わせ(茄子・かぼ) 炊き合わせ 胡瓜漬	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	米飯 南蛮漬け さつま芋と昆布の煮物 ごま昆布佃煮
エネルギー	1815kcal	1411kcal	1244kcal	1555kcal	1234kcal	1639kcal	1451kcal
蛋白質	71.3g	51.3g	43.8g	58.8g	43.1g	57g	52.5g
カルシウム	485mg	460mg	502mg	460mg	441mg	506mg	564mg
鉄	7.4mg	6.7mg	5.9mg	7.4mg	5.8mg	6.4mg	6.1mg
βカロテン	3429 μg	4709 μg	2393 μg	553 μg	1121 μg	3649 μg	2572 μg
ビタミンB1	0.65mg	0.46mg	0.52mg	0.74mg	0.49mg	0.81mg	0.56mg
ビタミンB2	0.95mg	0.67mg	0.58mg	1.03mg	0.65mg	0.94mg	0.76mg
ビタミンC	93mg	48mg	90mg	62mg	121mg	46mg	93mg

常食(A)

	平成30年04月15日(日)	平成30年04月16日(月)	平成30年04月17日(火)	平成30年04月18日(水)	平成30年04月19日(木)	平成30年04月20日(金)	平成30年04月21日(土)
朝	米飯 卸し和え(なめこ) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 あげと大根煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 梅びしお	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン スクランブルエッグ(Mix) 味噌汁(ホウレン草) 牛乳	米飯 煮浸し 味噌汁(豆腐) 牛乳 金山寺みそ	米飯 炒り卵 味噌汁(豆腐) 牛乳 たいみそ	米飯 白菜の信田煮 味噌汁(さつまいも) 牛乳 金山寺味噌
昼	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)	北海道ラーメン 帆立ご飯(ミニ) いもち ゼリー	米飯 煮込みハンバーグ 付け合わせ 五目煮 フルーツ(ジョア) ワカメ汁	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)	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)	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	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(パイン缶)
夕	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	米飯 西京焼き 付け合わせ(・ナス) 含め煮(かぼちゃ) 白豆煮	米飯 焼き魚の酢漬け ごま和え(ホウレン草) のり佃煮	米飯 焼魚のあんかけ 磯和え しば漬	米飯 豚肉の味噌炒め 長いもとろろ のり佃煮	米飯 カレームニエル 付け合わせ なすのみそ炒め のり佃煮	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 1459kcal	エネルギー 1516kcal	エネルギー 1451kcal	エネルギー 1347kcal	エネルギー 1501kcal	エネルギー 1659kcal	エネルギー 1387kcal
	蛋白質 53g	蛋白質 51.9g	蛋白質 54.2g	蛋白質 57.8g	蛋白質 47.7g	蛋白質 50.5g	蛋白質 52.2g
	カルシウム 468mg	カルシウム 370mg	カルシウム 697mg	カルシウム 456mg	カルシウム 583mg	カルシウム 428mg	カルシウム 452mg
	鉄 6mg	鉄 4mg	鉄 16.5mg	鉄 5.7mg	鉄 9.4mg	鉄 7.7mg	鉄 9.5mg
	βカロテン 1682 μg	βカロテン 3013 μg	βカロテン 5452 μg	βカロテン 5268 μg	βカロテン 3470 μg	βカロテン 550 μg	βカロテン 2511 μg
	ビタミンB1 0.65mg	ビタミンB1 0.65mg	ビタミンB1 0.72mg	ビタミンB1 0.67mg	ビタミンB1 0.71mg	ビタミンB1 0.45mg	ビタミンB1 0.59mg
	ビタミンB2 0.99mg	ビタミンB2 0.79mg	ビタミンB2 0.98mg	ビタミンB2 1.16mg	ビタミンB2 0.88mg	ビタミンB2 0.72mg	ビタミンB2 0.7mg
	ビタミンC 66mg	ビタミンC 60mg	ビタミンC 49mg	ビタミンC 101mg	ビタミンC 124mg	ビタミンC 61mg	ビタミンC 39mg

常食(A)

	平成30年04月22日(日)	平成30年04月23日(月)	平成30年04月24日(火)	平成30年04月25日(水)	平成30年04月26日(木)	平成30年04月27日(金)	平成30年04月28日(土)
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 煮豆腐 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 半熟卵 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン コンソメスープ(人参) 卵サラダ 牛乳	米飯 鮪の佃煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 梅びしお	米飯 卵の花 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 だし巻たまご 味噌汁 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)
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 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 豚肉のきのこ添え 含め煮(凍り豆腐) 味噌汁(里芋) ゼリー	玉葱天うどん 稲荷寿司 ごま和え ゼリー	米飯 おでん コールスロー 煮豆(金時豆) フルーツ(パイン缶)	米飯 すき焼き風 花野菜とたまごサラダ ゼリー お吸い物(巻麩)	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
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 香味焼き(さば) 中華サラダ のり佃煮	米飯 煮付け(かおい) 付け合わせ(ごぼう) 揚げなすの炒め煮 高菜漬	米飯 鯨の塩焼き 付け合わせ(小松菜) 蕨の炒め煮 しそ昆布	米飯 煮魚 付け合わせ(なす) 辛子和え(菜の花) たくわん	米飯 ホイル焼き(さけ) くず煮(豆腐) しそ昆布	米飯 豚肉とじゃが芋煮 大根サラダ しそ昆布
エネルギー	1411kcal	エネルギー 1596kcal	エネルギー 1450kcal	エネルギー 1465kcal	エネルギー 1551kcal	エネルギー 1265kcal	エネルギー 1531kcal
蛋白質	57g	蛋白質 54.6g	蛋白質 58.1g	蛋白質 48.3g	蛋白質 55.5g	蛋白質 54.7g	蛋白質 48.7g
カルシウム	470mg	カルシウム 487mg	カルシウム 480mg	カルシウム 571mg	カルシウム 425mg	カルシウム 517mg	カルシウム 447mg
鉄	7.3mg	鉄 7.6mg	鉄 5.8mg	鉄 4.3mg	鉄 5.9mg	鉄 6.2mg	鉄 5.7mg
βカロテン	2141μg	βカロテン 3019μg	βカロテン 1547μg	βカロテン 3443μg	βカロテン 1965μg	βカロテン 2909μg	βカロテン 3347μg
ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1 0.84mg	ビタミンB1 0.86mg	ビタミンB1 0.34mg	ビタミンB1 0.59mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.78mg
ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2 0.9mg	ビタミンB2 1.09mg	ビタミンB2 0.67mg	ビタミンB2 0.86mg	ビタミンB2 0.82mg	ビタミンB2 0.93mg
ビタミンC	76mg	ビタミンC 58mg	ビタミンC 38mg	ビタミンC 52mg	ビタミンC 65mg	ビタミンC 68mg	ビタミンC 53mg

常食(A)

平成30年04月29日(日)		平成30年04月30日(月)											
朝	米飯	米飯											
	冷奴	煮豆(大豆・金時豆)											
昼	味噌汁(小松菜)	味噌汁											
	牛乳	牛乳											
	もろみ味噌	ふりかけ(たらこ)											
	赤飯	米飯											
夕	マグロカツ	さんま蒲焼き											
	付け合わせ	付け合わせ											
	ブロッコリーと卵サラダ	豆腐サラダ											
	フルーツ	ゼリー											
お吸い物(京風五目豆腐)	味噌汁(小松菜)												
米飯	豚肉とニラの炒め物	米飯											
	スイートポテトの甘煮	肉じゃが											
あみ佃煮	焼きなす												
	低塩のり佃煮												
エネルギー	1561kcal	エネルギー	1378kcal	エネルギー	kcal	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	54.6g	蛋白質	47g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	394mg	カルシウム	406mg	カルシウム	mg	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	8.1mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	3034 μg	βカロテン	3482 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	0.96mg	ビタミンB1	0.6mg	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B1	mg
ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.76mg	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B2	mg
ビタミンC	77mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg