

常食(A)

	平成30年05月01日(火)	平成30年05月02日(水)	平成30年05月03日(木)	平成30年05月04日(金)	平成30年05月05日(土)	平成30年05月06日(日)	平成30年05月07日(月)
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)	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 煮豆腐 牛乳 ふりかけ(のりたま)	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(小松菜) 煮豆(金時豆) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 味噌汁(卵) 煮浸し 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 味噌汁(ほうれんそう) 卸し和え(なめこ) 牛乳 梅びしお
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	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 ぎょうざ コンソメスープ(チンゲン菜) フルーツ	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	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	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	米飯 豚カツ 辛子和え(菜の花) お吸い物(花麩) フルーツ
夕	米飯 ムニエル 付け合わせ 卵豆腐 低塩のり佃煮	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 焼き肉 きのこコンテー つぼ漬け	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 漬物(桜だいこん)	米飯 麻婆豆腐 ポークシューマイ 漬物(しば漬)	米飯 和風スープ煮 海老シューマイ うめびしお
	エネルギー 1483kcal	エネルギー 1496kcal	エネルギー 1513kcal	エネルギー 1296kcal	エネルギー 1423kcal	エネルギー 1436kcal	エネルギー 1449kcal
	蛋白質 61.2g	蛋白質 52.7g	蛋白質 51g	蛋白質 47.1g	蛋白質 42.4g	蛋白質 54.6g	蛋白質 54.8g
	カルシウム 468mg	カルシウム 414mg	カルシウム 465mg	カルシウム 399mg	カルシウム 464mg	カルシウム 377mg	カルシウム 473mg
	鉄 8.1mg	鉄 4.5mg	鉄 4.9mg	鉄 5.1mg	鉄 5.8mg	鉄 5.6mg	鉄 4.9mg
	βカロテン 740 μg	βカロテン 391 μg	βカロテン 2993 μg	βカロテン 3546 μg	βカロテン 1582 μg	βカロテン 4142 μg	βカロテン 3460 μg
	ビタミンB1 0.56mg	ビタミンB1 0.49mg	ビタミンB1 0.83mg	ビタミンB1 0.61mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 0.72mg	ビタミンB1 0.86mg
	ビタミンB2 1.01mg	ビタミンB2 0.93mg	ビタミンB2 0.73mg	ビタミンB2 0.76mg	ビタミンB2 0.6mg	ビタミンB2 0.9mg	ビタミンB2 0.71mg
	ビタミンC 89mg	ビタミンC 86mg	ビタミンC 58mg	ビタミンC 82mg	ビタミンC 45mg	ビタミンC 36mg	ビタミンC 63mg

常食(A)

	平成30年05月08日(火)	平成30年05月09日(水)	平成30年05月10日(木)	平成30年05月11日(金)	平成30年05月12日(土)	平成30年05月13日(日)	平成30年05月14日(月)
朝	米飯 味噌汁(白菜) 出し巻き卵 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン コンソメスープ(玉葱) ウィンナー炒め 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 だし巻き卵 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 味噌汁(オクラ) 煮豆(白花豆) 牛乳 ふりかけ	米飯 味噌汁(大根) 温奴 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 味噌汁(なめ茸) 炒りたまご 牛乳 ふりかけ(さけ)
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(バナナゼリー)	米飯 豚肉しゃぶしゃぶ風 お浸し お吸い物 ゼリー	春キャベツのペペロンチ シーチキンむすび 温泉卵 デザート	マグロのどろ丼 ごま和え(ホレン草) フルーツ 味噌汁(あさり)	米飯 塩焼き 付け合わせ(大根卸し) 中華サラダ 汁(卵) フルーツ(白桃缶)	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 ボルシチ(牛肉) もやしのカレーソティ オレンジゼリー 煮豆(金時豆)
夕	米飯 煮魚 付け合わせ(茄子) ナムル ごま昆布佃煮	米飯 香味焼き(鶏肉) 付け合わせ レンコンのきんぴら 低塩のり佃煮	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 照り焼き 付け合わせ(牛蒡・人参) 豆腐の揚げおろし 昆布佃煮	米飯 鶏肉のきのこ煮 含め煮(凍り豆腐) 漬物(青しその実漬)	米飯 つみれと角揚煮 小松菜の炒め煮 しそ昆布	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	1578kcal	1218kcal	1512kcal	1350kcal	1286kcal	1286kcal	1449kcal
蛋白質	50.3g	54.7g	56.4g	60.8g	56.6g	49.9g	52.4g
カルシウム	426mg	411mg	563mg	496mg	464mg	499mg	427mg
鉄	5.9mg	5.9mg	6.5mg	10.6mg	5.9mg	5mg	6.8mg
βカロテン	5457 μg	6192 μg	4456 μg	5397 μg	2105 μg	3547 μg	2970 μg
ビタミンB1	0.65mg	1.29mg	0.63mg	0.43mg	0.6mg	0.49mg	0.67mg
ビタミンB2	1.06mg	0.88mg	1.04mg	0.72mg	0.78mg	0.67mg	0.93mg
ビタミンC	74mg	85mg	56mg	73mg	39mg	44mg	62mg

常食(A)

	平成30年05月15日(火)	平成30年05月16日(水)	平成30年05月17日(木)	平成30年05月18日(金)	平成30年05月19日(土)	平成30年05月20日(日)	平成30年05月21日(月)
朝	米飯 味噌汁(大根) きゃべつのさっと煮 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン コーンスープ ほうれん草ソティ 牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ) 出し巻き卵 牛乳 梅びしお	米飯 味噌汁(畑菜) 煮豆(大豆と金時豆) 牛乳 たいみそ	米飯 味噌汁(白菜) 煮豆(うぐいす豆) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 味噌汁(とろろ) 卸し和え 牛乳 しそふりかけ	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 鶏肉の照り焼き 付け合わせ 茶碗蒸し 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	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)	米飯 鶏肉の治部煮(金沢) 大根サラダ ゼリー 味噌汁(まき麩)	とり中華(山形) 梅の炊き込み御飯 煮豆 フルーツ	枝豆御飯 西京焼き ひじきの煮物 味噌汁(じゃがいも) ゼリー	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)	スパゲティミートソース ゆかりむすび 卵サラダ フルーツ
夕	米飯 魚の塩焼き 付け合わせ(インゲン・人参) かぼちゃのいとこ煮 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 照り焼き 五目煮 ごま昆布佃煮	米飯 甘酢あん(魚) 豆腐の生姜煮 低塩のり佃煮	米飯 鶏肉のレモン蒸し 三色酢物 マグロの佃煮	米飯 煮魚 付け合わせ(ほうれん草) 炒り豆腐 漬物(野沢菜漬)	米飯 海の幸と大根煮 うの花 低塩のり佃煮
エネルギー	1265kcal	エネルギー 1472kcal	エネルギー 1420kcal	エネルギー 1511kcal	エネルギー 1361kcal	エネルギー 1202kcal	エネルギー 1555kcal
蛋白質	52.6g	蛋白質 54.3g	蛋白質 57.9g	蛋白質 54.7g	蛋白質 53.8g	蛋白質 46.8g	蛋白質 50.5g
カルシウム	377mg	カルシウム 401mg	カルシウム 453mg	カルシウム 451mg	カルシウム 467mg	カルシウム 480mg	カルシウム 379mg
鉄	4.3mg	鉄 6.3mg	鉄 5.9mg	鉄 6.7mg	鉄 5.3mg	鉄 4.6mg	鉄 6.9mg
βカロテン	5236 μg	βカロテン 6071 μg	βカロテン 1872 μg	βカロテン 2132 μg	βカロテン 2931 μg	βカロテン 6666 μg	βカロテン 2360 μg
ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1 0.96mg	ビタミンB1 0.66mg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB1 0.61mg	ビタミンB1 0.47mg	ビタミンB1 0.6mg
ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2 0.85mg	ビタミンB2 0.95mg	ビタミンB2 0.71mg	ビタミンB2 0.78mg	ビタミンB2 1.04mg	ビタミンB2 0.83mg
ビタミンC	68mg	ビタミンC 65mg	ビタミンC 50mg	ビタミンC 75mg	ビタミンC 63mg	ビタミンC 51mg	ビタミンC 29mg

常食(A)

	平成30年05月22日(火)	平成30年05月23日(水)	平成30年05月24日(木)	平成30年05月25日(金)	平成30年05月26日(土)	平成30年05月27日(日)	平成30年05月28日(月)
朝	米飯 味噌汁(豆腐) 大根煮 牛乳 梅びしお	パン コンソメスープ(人参) サラダ 牛乳	米飯 味噌汁 煮浸し 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	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(麩) 煮豆(大豆・金時豆) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 味噌汁 牛乳 煮豆 ふりかけ	米飯 味噌汁(かぼちゃ) だし巻卵 牛乳 ふりかけ(さけ)
昼	米飯 蒲焼き ポテトサラダ お吸い物(そば) ヨーグルト	春菜寿司 ミニ天ぷら デザート ワカメ汁	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 牛肉とパプリカ炒め 切り干し大根煮 お吸い物(豆腐) デザート(杏仁豆腐)	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)	米飯 鰻の西京焼き 卵サラダ 味噌汁(さつまいも) デザート	鶏飯(鹿児島) 煮豆(うぐいす豆) フルーツカクテル
夕	米飯 豚肉のゆで豚 角揚げの煮物 低塩のり佃煮	米飯 鶏肉の胡椒焼き 付け合わせ 大根のつや煮 のりつく	米飯 蒸し魚のあんかけ ナムル のり佃煮	米飯 おろし煮 ジャーマンポテト のり佃煮	米飯 冷やし焼き肉 カクアゲとしめじ炒め 昆布佃煮	米飯 鶏肉の水たき かぼちゃ煮 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
エネルギー	1535kcal	エネルギー 1403kcal	エネルギー 1400kcal	エネルギー 1330kcal	エネルギー 1537kcal	エネルギー 1382kcal	エネルギー 1335kcal
蛋白質	54.1g	蛋白質 54.9g	蛋白質 55.3g	蛋白質 53.8g	蛋白質 48.5g	蛋白質 55.6g	蛋白質 52.6g
カルシウム	471mg	カルシウム 390mg	カルシウム 505mg	カルシウム 455mg	カルシウム 382mg	カルシウム 453mg	カルシウム 368mg
鉄	6.5mg	鉄 5.3mg	鉄 7.5mg	鉄 7.1mg	鉄 5.5mg	鉄 6.8mg	鉄 5.3mg
βカロテン	700 μg	βカロテン 3152 μg	βカロテン 7852 μg	βカロテン 1738 μg	βカロテン 739 μg	βカロテン 3976 μg	βカロテン 4018 μg
ビタミンB1	0.97mg	ビタミンB1 0.51mg	ビタミンB1 0.51mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.54mg
ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2 0.78mg	ビタミンB2 0.97mg	ビタミンB2 0.82mg	ビタミンB2 0.81mg	ビタミンB2 0.89mg	ビタミンB2 0.97mg
ビタミンC	37mg	ビタミンC 45mg	ビタミンC 45mg	ビタミンC 77mg	ビタミンC 25mg	ビタミンC 59mg	ビタミンC 41mg

常食(A)

平成30年05月29日(火)		平成30年05月30日(水)		平成30年05月31日(木)									
朝	米飯 味噌汁(豆腐) じゃが芋煮 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン コンソメスープ(ホウレン草) 煮豆(うぐいす豆) 牛乳	米飯 味噌汁 大根卸し 牛乳 たいみそ										
昼	かまたまうどん 筍御飯 ちくわの磯辺揚げ ぜりー	米飯 魚のから揚げ 付け合わせ 大根の酢物 フルーツ お吸い物(卵)	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)										
夕	米飯 炊き合わせ ぼん酢和え しそ昆布	米飯 鶏じゃが 湯豆腐 胡瓜の漬けもの	米飯 鮭のバター炒め かぼちゃのサラダ 低塩のり佃煮										
エネルギー	1488kcal	エネルギー	1468kcal	エネルギー	1392kcal	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	52.6g	蛋白質	47.3g	蛋白質	54.7g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	453mg	カルシウム	423mg	カルシウム	439mg	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	5.3mg	鉄	4.6mg	鉄	6.1mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	5327 μg	βカロテン	3872 μg	βカロテン	4362 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	0.53mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	1.06mg	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	0.88mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.75mg	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	52mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	92mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg