

常食(A)

	平成31年01月01日(火)	平成31年01月02日(水)	平成31年01月03日(木)	平成31年01月04日(金)	平成31年01月05日(土)	平成31年01月06日(日)	平成31年01月07日(月)						
朝	米飯 萌黄和え(ホウレン草) 味噌汁(白玉) 牛乳 梅びしお	パン コールスローサラダ コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 出し巻き卵 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 お浸し 味噌汁(まき麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 大根煮 味噌汁(小松菜) 牛乳 梅びしお	米飯 白菜と角あげ煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)						
昼	おせち料理 赤飯 栗きんとん 二色卵 紅白生酢 煮物 照り焼き 黒豆煮 蒲鉾 和菓子 数の子	米飯 かに卵あんかけ かぼちゃの含め煮 フルーツ(カンセリー) お吸い物(ワカメ)	米飯 ミートローフ 付け合わせ(MB) マカロニサラダ フルーツ(ぶどうセリ) コンソメスープ(玉葱)	五目寿司 かき揚げ天ぷら 饅頭 お吸い物	米飯 水餃子スープ煮 酢の物(はるさめ) 大学芋 フルーツ	米飯 肉焼き フレッシュサラダ フルーツ わかめスープ	七草粥 わさびトレッシング和え 長芋とろろ デザート						
夕	米飯 鶏肉の八幡巻 含め煮(高野豆腐) えびみそ	米飯 魚のムニエル 付け合わせ(人参・ブロッコリー) 揚げなすのゆず味噌か のり佃煮	米飯 煮付け(かおしい) 付け合わせ(ごぼう) シュウマイ ゆずみそ	米飯 回鍋肉 切り干し大根煮 昆布佃煮	米飯 肉じゃが 卵焼き 高菜漬け	米飯 鯆の塩焼き 付け合わせ(シメジ) 里芋煮 低塩のり佃煮	米飯 ポテト焼き ごま和え のりつく						
エネルギー	1653kcal	エネルギー	1218kcal	エネルギー	1429kcal	エネルギー	1570kcal	エネルギー	1511kcal	エネルギー	1352kcal	エネルギー	1303kcal
蛋白質	64.4g	蛋白質	45.4g	蛋白質	47g	蛋白質	51.7g	蛋白質	42.5g	蛋白質	43.8g	蛋白質	48.2g
カルシウム	644mg	カルシウム	384mg	カルシウム	339mg	カルシウム	536mg	カルシウム	433mg	カルシウム	438mg	カルシウム	462mg
鉄	10.2mg	鉄	5.3mg	鉄	4.1mg	鉄	5mg	鉄	5.5mg	鉄	6mg	鉄	5.2mg
βカロテン	3326 μg	βカロテン	5778 μg	βカロテン	2344 μg	βカロテン	2206 μg	βカロテン	6509 μg	βカロテン	3261 μg	βカロテン	4101 μg
ビタミンB1	0.67mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.47mg	ビタミンB1	0.72mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.46mg	ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.66mg	ビタミンB2	0.68mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.66mg	ビタミンB2	0.54mg
ビタミンC	50mg	ビタミンC	84mg	ビタミンC	31mg	ビタミンC	53mg	ビタミンC	91mg	ビタミンC	102mg	ビタミンC	89mg

常食(A)

	平成31年01月08日(火)	平成31年01月09日(水)	平成31年01月10日(木)	平成31年01月11日(金)	平成31年01月12日(土)	平成31年01月13日(日)	平成31年01月14日(月)
朝	米飯 きぬさやの卵とじ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 いりこみそ	パン プレーンオムレツ コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 しらすのおろしあえ 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 昆布豆煮 味噌汁 牛乳 たいみそ	米飯 おろし大根 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)	米飯 白花豆煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)
昼	米飯 鶏肉のトマト煮 付け合わせ びりから炒め(コンニャク) ワントンスープ フルーツゼリー	スパゲティミートソース ツナサラダ フルーツヨーグルト和え	米飯 チキン南蛮タルタルソー 付け合わせ(サニーレタス) 土佐酢和え(きゅうり) フルーツみつまめ 味噌汁(麩)	卵焼き風お好み焼き ワカメむすび 大根酢の物 フルーツ(パイナップル)	米飯 豚の生姜焼き 付け合わせ(ホウレン草) 煮物 お吸い物(そうめん) デザート(ピーチゼリー)	米飯 えびつみれの水煮 ぎょうざ フルーツ 中華スープ(ワカメ)	米飯 西京焼き(トラウト) 大根とホタテ煮 お吸い物(そば) フルーツ(マンゴ缶)
夕	米飯 塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根卸し) 含め煮 しそ昆布	米飯 青椒肉絲(豚) えびシューマイ 低塩のり佃煮	米飯 魚のジュレソース 豆腐のかに玉あんかけ 白菜漬	米飯 魚の揚げ出し風 ひじきの旨煮 漬物(胡瓜 青)	米飯 ホイル焼き 含め煮(かぼちゃ) あみ佃煮	米飯 白身魚のピカタ 付け合わせ 茶碗蒸し 昆布佃煮	米飯 ワントンスープ 卵豆腐 のりつく(鉄)
エネルギー	1484kcal	1537kcal	1403kcal	1336kcal	1399kcal	1410kcal	1179kcal
蛋白質	55.5g	55.4g	54.3g	48.4g	49.2g	49.8g	46.1g
カルシウム	406mg	359mg	357mg	434mg	383mg	458mg	365mg
鉄	5.4mg	5.9mg	4.3mg	5.1mg	3.8mg	5mg	4.9mg
βカロテン	1970 μg	2535 μg	799 μg	1420 μg	5892 μg	3629 μg	1199 μg
ビタミンB1	0.49mg	1.01mg	0.46mg	0.64mg	0.92mg	0.47mg	0.55mg
ビタミンB2	0.9mg	0.83mg	0.74mg	0.83mg	0.82mg	0.62mg	0.68mg
ビタミンC	90mg	69mg	43mg	69mg	122mg	33mg	34mg

常食(A)

	平成31年01月15日(火)	平成31年01月16日(水)	平成31年01月17日(木)	平成31年01月18日(金)	平成31年01月19日(土)	平成31年01月20日(日)	平成31年01月21日(月)
朝	米飯 じゃが芋煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	パン キャベツとツナの和え物 オニオンスープ 牛乳	米飯 卵とじ(葱) 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(梅風味)	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(青のり)	米飯 温玉 味噌汁(ワカメ) 牛乳 たいみそ	米飯 じゃが芋の含め煮 味噌汁 牛乳 梅びしお
昼	米飯 麻婆豆腐 炒め煮(レンコン) フルーツ(りんご缶) 味噌汁(大根)	カツカレー カラフルサラダ フルーツポンチ 福神漬	ちゃんぽん 肉まん 杏仁フルーツ	米飯 鶏の白葱ソースかけ えびとポテトのサラダ お吸い物(巻麩) フルーツ(みかんゼリー)	米飯 豆腐ハンバーグ 付け合わせ(人参・ブロッコリー) えびしゅうまい 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	米飯 鶏肉の照り焼き 付け合わせ(ブロッコリー) スパゲティナポリタン フルーツ 味噌汁(しじみ)	カレー南蛮うどん 十五穀米むすび 酢の物 ヨーグルト合え
夕	米飯 酒かす漬け焼き 焼きなす しそ昆布	米飯 白身魚のピカタ 付け合わせ(キャベツ) 白菜と五目豆腐煮 低塩のり佃煮	米飯 煮付け 付け合わせ 炒り豆腐 漬物	米飯 牛肉と野菜の卵とじ ほうれん草のポン酢和え 低塩のり佃煮	米飯 酒粕焼き 付け合わせ 和風ドレッシング和え 白菜漬	米飯 塩焼き 付け合わせ(大根) 含め煮(かぼちゃ) 低塩のり佃煮	米飯 幽庵焼き 付け合わせ 菜の花のごまあえ さくら漬
エネルギー	1224kcal	エネルギー 1528kcal	エネルギー 1363kcal	エネルギー 1490kcal	エネルギー 1307kcal	エネルギー 1334kcal	エネルギー 1368kcal
蛋白質	45g	蛋白質 49.2g	蛋白質 60g	蛋白質 53.9g	蛋白質 53.8g	蛋白質 54.8g	蛋白質 43.4g
カルシウム	396mg	カルシウム 391mg	カルシウム 449mg	カルシウム 401mg	カルシウム 493mg	カルシウム 377mg	カルシウム 498mg
鉄	5mg	鉄 4.6mg	鉄 11.4mg	鉄 6.8mg	鉄 5.5mg	鉄 6.8mg	鉄 5.2mg
βカロテン	1300 μg	βカロテン 2689 μg	βカロテン 4926 μg	βカロテン 4609 μg	βカロテン 5215 μg	βカロテン 3768 μg	βカロテン 3178 μg
ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1 0.78mg	ビタミンB1 0.62mg	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB1 0.49mg
ビタミンB2	0.59mg	ビタミンB2 0.68mg	ビタミンB2 0.94mg	ビタミンB2 0.95mg	ビタミンB2 0.68mg	ビタミンB2 0.97mg	ビタミンB2 0.65mg
ビタミンC	46mg	ビタミンC 110mg	ビタミンC 29mg	ビタミンC 72mg	ビタミンC 61mg	ビタミンC 45mg	ビタミンC 58mg

常食(A)

	平成31年01月22日(火)	平成31年01月23日(水)	平成31年01月24日(木)	平成31年01月25日(金)	平成31年01月26日(土)	平成31年01月27日(日)	平成31年01月28日(月)
朝	米飯 まぐろの佃煮 味噌汁(あさり) 牛乳 梅干	パン キャベツ炒め コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 大根煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ	米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 卸し和え 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 煮豆腐 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米飯 大根のつや煮 味噌汁(うまい菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)
昼	米飯 豚肉と野菜のスタミナ炒 和風和え かき卵汁 フルーツ(パイン缶)	米飯 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ(フロコリー) 含め煮(凍り豆腐) フルーツ 味噌汁(じゃが芋)	米飯 スペイン風オムレツ かぼちゃのサラダ 味噌汁(小松菜) フルーツ	米飯 コロッケ(シーチキン) 付け合わせ 酢の物(きゅうり) 豚汁 フルーツ	炊き込みご飯 魚のピカタ ひじきの旨煮 味噌汁(豆腐) ブルーベリーゼリー	米飯 カレイとグリル野菜のハニーツ 辛子和え(菜の花) フルーツ(白桃缶) 味噌汁(しじみ)	米飯 すき焼き 温泉卵 フルーツ(オレンジゼリー) 味噌汁(さつま芋)
夕	米飯 いかのバター炒め 揚げなすの柚子味噌か 漬物(しば漬)	米飯 ホイル蒸し(さけ) ふろふき大根 あみ佃煮	米飯 西京焼き 付け合わせ(オクラ) 重ね蒸し 漬物	米飯 豚肉のポン酢かけ もやしのナムル 低塩のり佃煮	米飯 グリルハーブチキン 大根のゆず和え 低塩のり佃煮	米飯 鶏肉と大根の煮込み ビーフン炒め ごま昆布佃煮	米飯 鮭のタルタル焼き 里芋のそぼろ煮 のりつく
エネルギー	1341kcal	エネルギー 1314kcal	エネルギー 1473kcal	エネルギー 1512kcal	エネルギー 1196kcal	エネルギー 1351kcal	エネルギー 1571kcal
蛋白質	48.2g	蛋白質 57.3g	蛋白質 50.5g	蛋白質 51.4g	蛋白質 46.7g	蛋白質 52.9g	蛋白質 55.4g
カルシウム	406mg	カルシウム 470mg	カルシウム 497mg	カルシウム 498mg	カルシウム 422mg	カルシウム 478mg	カルシウム 446mg
鉄	7.4mg	鉄 6.9mg	鉄 6.7mg	鉄 7.3mg	鉄 5.3mg	鉄 6.8mg	鉄 6mg
βカロテン	1962 μg	βカロテン 3758 μg	βカロテン 3807 μg	βカロテン 4746 μg	βカロテン 2149 μg	βカロテン 2031 μg	βカロテン 1951 μg
ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1 0.66mg	ビタミンB1 0.61mg	ビタミンB1 0.94mg	ビタミンB1 0.43mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.59mg
ビタミンB2	0.67mg	ビタミンB2 0.85mg	ビタミンB2 0.98mg	ビタミンB2 0.64mg	ビタミンB2 0.63mg	ビタミンB2 0.72mg	ビタミンB2 0.92mg
ビタミンC	59mg	ビタミンC 79mg	ビタミンC 91mg	ビタミンC 50mg	ビタミンC 74mg	ビタミンC 82mg	ビタミンC 69mg

常食(A)

平成31年01月29日(火)		平成31年01月30日(水)		平成31年01月31日(木)									
朝	米飯 キャベツと厚揚げ煮 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン オムレツ 味噌汁(ホウレン草) 牛乳	米飯 ほうれん草煮浸し 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(のりたまご)										
昼	博多らーめん 御飯(舞茸) ぎょうざ ゼリー	米飯 鯖のみりん焼き ブロッコリーサラダ オレンジゼリー けんちん汁	洋風ちらし 煮豆(黒豆) デザート(杏仁豆腐) お吸い物(生麩)										
夕	米飯 塩焼き 付け合わせ 含め煮(かぼちゃ) のりつく	米飯 鶏肉のハーブ焼き レンコンのきんぴら しそ昆布	米飯 豚肉の炒め物 お魚豆腐のだし掛け きゅうり漬										
エネルギー	1557kcal	エネルギー	1428kcal	エネルギー	1536kcal	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	57.6g	蛋白質	50.7g	蛋白質	54.4g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	472mg	カルシウム	403mg	カルシウム	685mg	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	5.6mg	鉄	4.8mg	鉄	9.5mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	4423 μg	βカロテン	3317 μg	βカロテン	2744 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	0.73mg	ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.83mg	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	1.05mg	ビタミンB2	0.82mg	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	88mg	ビタミンC	118mg	ビタミンC	58mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg