

常食(A)

	平成31年02月01日(金)	平成31年02月02日(土)	平成31年02月03日(日)	平成31年02月04日(月)	平成31年02月05日(火)	平成31年02月06日(水)	平成31年02月07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)	米飯 煮豆(鶯豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 うの花 味噌汁(麩) 牛乳 たいみそ	米飯 がんも煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 旨煮(小松菜) 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン プレーンオムレツ トマトコンソメスープ 牛乳	米飯 大根煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)
昼	博多らーめん 御飯(舞茸) ぎょうざ ゼリー	米飯 あさりの柳川 春雨酢物 ゼリー 味噌汁(里芋)	米飯 ハンバーグ 付け合わせ(人参・ブロッ りんごとカリフラワーのサラダ 味噌汁(だんご) デザート	巻き寿司 いわしの磯香フライ デザート お吸い物	米飯 おでん フルーツ 煮豆(金時豆)	味噌バターラーメン ゆかりむすび 酢もの(大根) フルーツ	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(豆腐) ゼリー
夕	米飯 塩焼き 付け合わせ 含め煮(かぼちゃ) のりつく	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 炊き合わせ 磯和え のりつく	米飯 幽庵焼き 付け合わせ 青菜の炒め煮 あみ佃煮	米飯 すき焼き風 もやしのナムル うめびしお	米飯 塩焼き 里芋のそぼろ煮 ごま昆布佃煮 胡瓜漬	米飯 ホイル焼き(さけ) レンコンのきんぴら しそ昆布
	エネルギー 1557kcal	エネルギー 1527kcal	エネルギー 1346kcal	エネルギー 1563kcal	エネルギー 1483kcal	エネルギー 1602kcal	エネルギー 1367kcal
	蛋白質 57.6g	蛋白質 52.4g	蛋白質 43g	蛋白質 59.6g	蛋白質 52.6g	蛋白質 62g	蛋白質 51.1g
	カルシウム 472mg	カルシウム 424mg	カルシウム 406mg	カルシウム 439mg	カルシウム 487mg	カルシウム 396mg	カルシウム 471mg
	鉄 5.6mg	鉄 14.4mg	鉄 5.8mg	鉄 6.4mg	鉄 6.4mg	鉄 4.3mg	鉄 4.8mg
	βカロテン 4423 μg	βカロテン 500 μg	βカロテン 6773 μg	βカロテン 3867 μg	βカロテン 2648 μg	βカロテン 1327 μg	βカロテン 2308 μg
	ビタミンB1 0.73mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 0.56mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 0.49mg	ビタミンB1 0.88mg	ビタミンB1 0.61mg
	ビタミンB2 0.87mg	ビタミンB2 1.05mg	ビタミンB2 0.65mg	ビタミンB2 1.09mg	ビタミンB2 0.75mg	ビタミンB2 0.96mg	ビタミンB2 0.92mg
	ビタミンC 88mg	ビタミンC 65mg	ビタミンC 79mg	ビタミンC 75mg	ビタミンC 55mg	ビタミンC 74mg	ビタミンC 70mg

常食(A)

平成31年02月08日(金)		平成31年02月09日(土)		平成31年02月10日(日)		平成31年02月11日(月)		平成31年02月12日(火)		平成31年02月13日(水)		平成31年02月14日(木)	
朝	米飯 温豆腐 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 梅びしお	米飯 出し巻き卵 味噌汁(ホレン草) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 大根おろし 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 ほうれん草煮浸し 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(のりたまご)	パン コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁玉葱 牛乳 梅びしお						
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)	米飯 豚肉と豆腐の中華煮 しゅうまい フルーツみつめめ 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)	洋風ちらし 煮豆(黒豆) デザート(杏仁豆腐) お吸い物(生麩)	米飯 利休焼き 付け合わせ(菜の花) 煮 お吸い物(わかめ) デザート	サンド(ハレタイン) ハートのクロック コンソメスープ(人参) デザート(ハートどらやき)						
夕	米飯 筑前煮 温泉卵 漬物(しば漬)	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 豚肉の炒め物 お魚豆腐のだし掛け きゅうり漬	米飯 豚肉と白菜のコンソメ煮 あさりの卵とじ しそ昆布	米飯 鰯のフライ 付け合わせ(里芋) ひじきの煮付け のりつく						
エネルギー	1503kcal	エネルギー	1395kcal	エネルギー	1401kcal	エネルギー	1431kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1290kcal	エネルギー	1490kcal
蛋白質	56.2g	蛋白質	51.4g	蛋白質	52.3g	蛋白質	53.2g	蛋白質	54.3g	蛋白質	54.6g	蛋白質	41.8g
カルシウム	425mg	カルシウム	550mg	カルシウム	432mg	カルシウム	433mg	カルシウム	685mg	カルシウム	464mg	カルシウム	378mg
鉄	5.5mg	鉄	6.1mg	鉄	5mg	鉄	5mg	鉄	9.5mg	鉄	8.3mg	鉄	4.4mg
βカロテン	2379 μg	βカロテン	4875 μg	βカロテン	4597 μg	βカロテン	5137 μg	βカロテン	2744 μg	βカロテン	2610 μg	βカロテン	3246 μg
ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1	0.95mg	ビタミンB1	1.03mg	ビタミンB1	0.83mg	ビタミンB1	0.91mg	ビタミンB1	0.48mg
ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.97mg	ビタミンB2	0.69mg
ビタミンC	50mg	ビタミンC	24mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	38mg	ビタミンC	58mg	ビタミンC	95mg	ビタミンC	43mg

常食(A)

	平成31年02月15日(金)	平成31年02月16日(土)	平成31年02月17日(日)	平成31年02月18日(月)	平成31年02月19日(火)	平成31年02月20日(水)	平成31年02月21日(木)
朝	米飯 おひたし(白菜) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)	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)	米飯 卸し和え 味噌汁(豆腐) 牛乳 梅びしお	パン 炒り卵 コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 煮豆(白豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)
昼	肉うどん 鮭菜むすび 卵焼き フルーツ	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)	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)	海老フライカレー サラダマリネ デザート 福神漬	きつねそば かき揚げ 温泉卵 デザート
夕	米飯 みぞれ鍋 焼きなす 佃煮	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 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 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 いかつみれの甘酢あん 大根サラダ 低塩のり佃煮
エネルギー	1301kcal	エネルギー 1225kcal	エネルギー 1526kcal	エネルギー 1480kcal	エネルギー 1347kcal	エネルギー 1426kcal	エネルギー 1558kcal
蛋白質	49.5g	蛋白質 50.8g	蛋白質 49.6g	蛋白質 52.1g	蛋白質 46.9g	蛋白質 50.9g	蛋白質 52.3g
カルシウム	435mg	カルシウム 430mg	カルシウム 452mg	カルシウム 458mg	カルシウム 470mg	カルシウム 395mg	カルシウム 380mg
鉄	4.6mg	鉄 4.8mg	鉄 11.6mg	鉄 6.2mg	鉄 5.4mg	鉄 3.7mg	鉄 6.8mg
βカロテン	1653 μg	βカロテン 3638 μg	βカロテン 3292 μg	βカロテン 3915 μg	βカロテン 4085 μg	βカロテン 4024 μg	βカロテン 1845 μg
ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 0.51mg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB1 0.7mg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB1 0.46mg
ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2 0.69mg	ビタミンB2 0.83mg	ビタミンB2 0.85mg	ビタミンB2 0.87mg	ビタミンB2 0.92mg	ビタミンB2 0.73mg
ビタミンC	45mg	ビタミンC 59mg	ビタミンC 61mg	ビタミンC 84mg	ビタミンC 95mg	ビタミンC 60mg	ビタミンC 38mg

常食(A)

	平成31年02月22日(金)	平成31年02月23日(土)	平成31年02月24日(日)	平成31年02月25日(月)	平成31年02月26日(火)	平成31年02月27日(水)	平成31年02月28日(木)
朝	米飯 温奴 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 梅びしお	米飯 卸し和え 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	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)	パン 卵そぼろ コンソメ(ワカメ) 牛乳	米飯 炒り豆腐 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(かつお)
昼	米飯 南蛮漬け ピーナツ和え物 フルーツ お吸い物(豆腐)	米飯 梅煮 付け合わせ(茄子) ピーマン炒め 味噌汁(里芋) フルーツ	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 たらの味噌ホイル焼き ごま和え(ホレン草) すまし汁(卵) 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 さばのみそ煮 白和え フルーツ お吸い物	米飯 八宝菜 三色しゅうまい わかめスープ 杏仁豆腐
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 煮付け(かれい) 低塩のり佃煮 根菜煮	米飯 筑前煮 卵豆腐 低塩のり佃煮	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 牛肉炒め ポテトサラダ つぼ漬け	米飯 七味煮 付け合わせ(小松菜) スパゲティサラダ 胡瓜漬
エネルギー	1343kcal	エネルギー 1491kcal	エネルギー 1300kcal	エネルギー 1293kcal	エネルギー 1535kcal	エネルギー 1464kcal	エネルギー 1518kcal
蛋白質	55.1g	蛋白質 49.7g	蛋白質 44.9g	蛋白質 50.7g	蛋白質 50.3g	蛋白質 48g	蛋白質 49.6g
カルシウム	435mg	カルシウム 353mg	カルシウム 322mg	カルシウム 391mg	カルシウム 460mg	カルシウム 449mg	カルシウム 453mg
鉄	4.9mg	鉄 5.4mg	鉄 5mg	鉄 5mg	鉄 5.7mg	鉄 7.2mg	鉄 5.4mg
βカロテン	3857 μg	βカロテン 2519 μg	βカロテン 4344 μg	βカロテン 3552 μg	βカロテン 4748 μg	βカロテン 5120 μg	βカロテン 4599 μg
ビタミンB1	0.85mg	ビタミンB1 1.24mg	ビタミンB1 0.83mg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB1 0.67mg	ビタミンB1 0.51mg	ビタミンB1 0.68mg
ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2 0.71mg	ビタミンB2 0.7mg	ビタミンB2 0.83mg	ビタミンB2 0.64mg	ビタミンB2 0.91mg	ビタミンB2 0.75mg
ビタミンC	55mg	ビタミンC 42mg	ビタミンC 86mg	ビタミンC 64mg	ビタミンC 62mg	ビタミンC 41mg	ビタミンC 46mg