

常食(A)

	平成31年03月01日(金)	平成31年03月02日(土)	平成31年03月03日(日)	平成31年03月04日(月)	平成31年03月05日(火)	平成31年03月06日(水)	平成31年03月07日(木)
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 卵とじ(きぬさや) 味噌汁(ワカメ) 牛乳 たいみそ	米飯 煮豆(白豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン じゃがいものサラダ コーンスープ 牛乳	米飯 厚焼き卵 味噌汁(玉葱) 牛乳 梅びしお
昼	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 びりから炒め(コンニャク) かき卵汁 フルーツ	五目うどん 菜の花ごはん コールスロー コーヒーゼリー	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	シシリアンライス(佐賀) 厚焼き卵 茶福豆煮 フルーツ	米飯 酢豚 きんぴら お吸い物(大根) 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) 炒り豆腐 しそ昆布佃煮	米飯 ロールキャベツ 和風ドレッシング和え しそ昆布	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 チキンのトマト煮 大根のマヨネーズ和え 昆布佃煮	米飯 鱈の西京焼き 五目煮 のり佃煮	米飯 太刀魚の塩焼き ごま和え(ホウレン草) 昆布佃煮
エネルギー	1627kcal	エネルギー 1571kcal	エネルギー 1289kcal	エネルギー 1557kcal	エネルギー 1565kcal	エネルギー 1527kcal	エネルギー 1450kcal
蛋白質	56.9g	蛋白質 57.2g	蛋白質 45.7g	蛋白質 53.3g	蛋白質 54.9g	蛋白質 51.1g	蛋白質 48.2g
カルシウム	369mg	カルシウム 656mg	カルシウム 387mg	カルシウム 438mg	カルシウム 339mg	カルシウム 401mg	カルシウム 471mg
鉄	6.2mg	鉄 5mg	鉄 4.4mg	鉄 5.5mg	鉄 4.9mg	鉄 6.8mg	鉄 4.6mg
βカロテン	3818 μg	βカロテン 3628 μg	βカロテン 1212 μg	βカロテン 4077 μg	βカロテン 511 μg	βカロテン 1891 μg	βカロテン 5407 μg
ビタミンB1	1.03mg	ビタミンB1 0.56mg	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB1 0.52mg	ビタミンB1 0.76mg	ビタミンB1 0.46mg	ビタミンB1 0.78mg
ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2 0.87mg	ビタミンB2 0.83mg	ビタミンB2 0.89mg	ビタミンB2 0.96mg	ビタミンB2 0.97mg	ビタミンB2 0.77mg
ビタミンC	82mg	ビタミンC 41mg	ビタミンC 58mg	ビタミンC 42mg	ビタミンC 78mg	ビタミンC 79mg	ビタミンC 68mg

常食(A)

	平成31年03月08日(金)	平成31年03月09日(土)	平成31年03月10日(日)	平成31年03月11日(月)	平成31年03月12日(火)	平成31年03月13日(水)	平成31年03月14日(木)
朝	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 がんも煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 菜煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 和え物 味噌汁 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 白菜の土佐和え 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン ベーコンエッグ 味噌汁 牛乳	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(のりたま)
昼	米飯 魚のたらこ焼き 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	米飯 あさりの柳川 胡瓜の酢の物 ゼリー 味噌汁(里芋)	米飯 鶏肉のバター焼き 海草酢の物 味噌汁(玉葱) フルーツ	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 チキン南蛮タルタルソース 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 鱈の梅煮 里芋のそぼろ煮 味噌汁(あさり) デザート	ラーメン 塩むすび 餃子 コーヒーゼリー
夕	米飯 蒸し鶏のきのこ添え 味噌煮(里芋) 低塩のり佃煮	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 かぶのクリームスープ かに卵とじ のり佃煮	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 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 鶏肉の水たき 卵とうふ 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
エネルギー	1361kcal	エネルギー 1309kcal	エネルギー 1324kcal	エネルギー 1411kcal	エネルギー 1487kcal	エネルギー 1476kcal	エネルギー 1619kcal
蛋白質	53.2g	蛋白質 50.3g	蛋白質 53.7g	蛋白質 54.1g	蛋白質 60.1g	蛋白質 67.5g	蛋白質 62.6g
カルシウム	323mg	カルシウム 466mg	カルシウム 451mg	カルシウム 502mg	カルシウム 439mg	カルシウム 503mg	カルシウム 432mg
鉄	5.3mg	鉄 14.4mg	鉄 6.1mg	鉄 13.4mg	鉄 8.9mg	鉄 12.5mg	鉄 6.4mg
βカロテン	3326 μg	βカロテン 3349 μg	βカロテン 2530 μg	βカロテン 5254 μg	βカロテン 3991 μg	βカロテン 2889 μg	βカロテン 1308 μg
ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1 0.45mg	ビタミンB1 0.47mg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 0.77mg	ビタミンB1 0.75mg
ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2 0.79mg	ビタミンB2 0.84mg	ビタミンB2 0.92mg	ビタミンB2 1mg	ビタミンB2 1.01mg	ビタミンB2 0.78mg
ビタミンC	45mg	ビタミンC 56mg	ビタミンC 61mg	ビタミンC 59mg	ビタミンC 54mg	ビタミンC 30mg	ビタミンC 28mg

常食(A)

	平成31年03月15日(金)	平成31年03月16日(土)	平成31年03月17日(日)	平成31年03月18日(月)	平成31年03月19日(火)	平成31年03月20日(水)	平成31年03月21日(木)
朝	米飯 湯豆腐 味噌汁 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 キャベツと厚揚げ煮 味噌汁(麩) 牛乳 うめびしお	米飯 お浸し 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 金時豆 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(かつお)	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 お浸し 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)
昼	牛筋カレー ミモザサラダ フルーツ 福神漬	米飯 焼き肉風 卵焼き(葱入り) フルーツ(フルーツカテル) お吸い物(花麩)	米飯 西京焼き 付け合わせ茄子・ブロッコ きんぴらごぼう フルーツ お吸い物	米飯 八宝菜 しゅうまい フルーツ 味噌汁(たまご)	ランチ(盛り合わせ) 米飯 海老フライ *付け合わせ ポテトサラダ スパゲッティーナポリタン 味噌汁(しじみ) フルーツ	日田焼きそば(大分) 鶏ごぼう御飯 コーヒーゼリー	米飯 磯辺揚げ(鯨) 付け合わせ(大根) さつま芋のサラダ(マヨネ フルーツ 味噌汁(卵)
夕	米飯 魚の塩焼き ごま和え のり佃煮	米飯 カレー焼きサバ) 卵の花 のり佃煮	米飯 鶏肉のレモン蒸し 含め煮(かぼちゃ) のり佃煮	米飯 魚のタルタルソース 切干大根の炒め煮 のりつく	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 香味焼き(さば) 付け合わせ(アスパラ・ナス) 大根サラダ いりこみそ	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
エネルギー	1417kcal	1477kcal	1274kcal	1544kcal	1436kcal	1483kcal	1513kcal
蛋白質	58.1g	53.6g	47.8g	53.6g	53.8g	48g	51.4g
カルシウム	479mg	398mg	402mg	403mg	539mg	374mg	397mg
鉄	6.5mg	6.9mg	5.8mg	5.4mg	6.9mg	7.7mg	5mg
βカロテン	5144 μg	852 μg	6110 μg	1551 μg	4341 μg	4214 μg	3307 μg
ビタミンB1	0.54mg	0.51mg	0.52mg	0.62mg	0.48mg	0.71mg	0.59mg
ビタミンB2	0.8mg	0.99mg	0.8mg	0.66mg	0.73mg	0.76mg	0.85mg
ビタミンC	100mg	39mg	76mg	76mg	58mg	32mg	89mg

常食(A)

	平成31年03月22日(金)	平成31年03月23日(土)	平成31年03月24日(日)	平成31年03月25日(月)	平成31年03月26日(火)	平成31年03月27日(水)	平成31年03月28日(木)
朝	米飯 葱の卵とじ 味噌汁(里芋) 牛乳 たいみそ	米飯 京がんもの煮物 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 角あげと白菜煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 梅びしお	米飯 大根のつや煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 マグロの佃煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン 炒りたまご コンソメスープ 牛乳	米飯 里芋煮 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)
昼	米飯 鯖の味噌煮 付け合わせ(牛蒡・人参 ふきとぜんまいの炒め煮 お吸い物(はんぺん) ジョア	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 野菜炒め ちくわと里芋の煮物 フルーツ お吸い物(とろろ)	炊き込み御飯 魚のピカタ 付け合わせ(グリル野菜 胡瓜とワカメの酢物 フルーツ 味噌汁(ホウレン草)	にゅうめん ツナむずび 玉葱のかきあげ デザート	米飯 肉じゃが もやしのナムル オレンジゼリー お吸い物(はんぺん)	米飯 ホイコーロー ポテトサラダ フルーツ(セリー) お吸い物(花形豆腐)
夕	米飯 べっこう煮(豚肉) 海藻サラダ 茶福豆	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 海の幸と大根煮 花野菜のレモン和え のり佃煮	米飯 鶏の水炊き 炒り煮 低塩のり佃煮	米飯 いかつみれの甘酢あん 辛子和え(菜の花) いりこみそ	米飯 レモン蒸し(さけ) 切り干し大根煮 のり佃煮	米飯 さばのカレー焼き なすの揚げ浸し 昆布佃煮
エネルギー	1495kcal	エネルギー 1718kcal	エネルギー 1314kcal	エネルギー 1332kcal	エネルギー 1271kcal	エネルギー 1442kcal	エネルギー 1606kcal
蛋白質	55.2g	蛋白質 70.8g	蛋白質 41.5g	蛋白質 46.5g	蛋白質 45.9g	蛋白質 50.4g	蛋白質 46g
カルシウム	591mg	カルシウム 513mg	カルシウム 412mg	カルシウム 423mg	カルシウム 540mg	カルシウム 435mg	カルシウム 346mg
鉄	5mg	鉄 6.2mg	鉄 6.1mg	鉄 5.9mg	鉄 8.1mg	鉄 8.3mg	鉄 4.2mg
βカロテン	1648 μg	βカロテン 1838 μg	βカロテン 2720 μg	βカロテン 3060 μg	βカロテン 4503 μg	βカロテン 3753 μg	βカロテン 769 μg
ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1 0.84mg	ビタミンB1 0.68mg	ビタミンB1 0.48mg	ビタミンB1 0.46mg	ビタミンB1 0.56mg	ビタミンB1 0.7mg
ビタミンB2	1.12mg	ビタミンB2 0.91mg	ビタミンB2 0.6mg	ビタミンB2 0.64mg	ビタミンB2 0.6mg	ビタミンB2 0.97mg	ビタミンB2 0.79mg
ビタミンC	22mg	ビタミンC 80mg	ビタミンC 91mg	ビタミンC 52mg	ビタミンC 62mg	ビタミンC 51mg	ビタミンC 90mg

常食(A)

平成31年03月29日(金)		平成31年03月30日(土)		平成31年03月31日(日)									
朝	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 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)										
昼	米飯 石狩鍋風 温泉卵 フルーツ(黄桃缶) たくわん	米飯 鶏肉の塩胡椒焼き 酢の物 デザート 味噌汁(卵)	米飯 ミートローフ かぼちゃのサラダ フルーツ 味噌汁										
夕	米飯 牛肉ともやし炒め 肉シュウマイ のりつく	米飯 魚の生姜焼き 焼き茄子 白菜漬	米飯 蒸し魚のごまダレ 付け合わせ(ブロッコリー) ニラ卵 しそ昆布佃煮										
エネルギー	1406kcal	エネルギー	1186kcal	エネルギー	1489kcal	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	54.4g	蛋白質	50.9g	蛋白質	52.4g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	380mg	カルシウム	406mg	カルシウム	433mg	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	6.4mg	鉄	4.7mg	鉄	10.8mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	955 μg	βカロテン	2326 μg	βカロテン	6607 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	0.55mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.53mg	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	0.86mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.74mg	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	46mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	76mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg