

## 常食(A)

	平成31年04月01日(月)	平成31年04月02日(火)	平成31年04月03日(水)	平成31年04月04日(木)	平成31年04月05日(金)	平成31年04月06日(土)	平成31年04月07日(日)
<b>朝</b>	米飯 卯の花 味噌汁(ホレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 湯豆腐 味噌汁(白菜) 牛乳 梅びしお	パン キャベツ炒め コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯 里芋 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 がんも煮 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 しそふりかけ)	米飯 味噌汁(おつゆ麩) あんかけ五目たまご 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 じゃが芋煮 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)
<b>昼</b>	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)	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	タコライス 角ポテトサラダ デザート わかめスープ	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 スペイン風オムレツ ひじきの旨煮 フルーツみつ豆 汁(ワカメ)	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	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)
<b>夕</b>	米飯 ホイル焼き(さけ) くず煮(豆腐) しそ昆布	米飯 生姜焼き(鰯) 付け合わせ(茄子・かぼ) 炊き合わせ 胡瓜漬	米飯 塩焼き 付け合わせ おろし和え(酢風味) 低塩のり佃煮	米飯 幽庵焼き 付け合わせ ひじきの煮物(大豆入) のり佃煮	米飯 豚肉のトマトスープ ホレンソウのもえ黄和え のり佃煮	米飯 煮付け 付け合わせ 里芋のそぼろ煮 梅干	米飯 ミートローフ 付け合わせ 茄子ひたし のり佃煮
エネルギー	1353kcal	1386kcal	1553kcal	1474kcal	1375kcal	1391kcal	1769kcal
蛋白質	50.9g	48g	56.1g	50.9g	49.4g	53.8g	65g
カルシウム	512mg	449mg	404mg	450mg	489mg	369mg	549mg
鉄	5.7mg	6.5mg	7mg	6.3mg	7.4mg	5mg	7.6mg
βカロテン	2766 μg	1132 μg	2173 μg	4713 μg	5010 μg	2695 μg	3661 μg
ビタミンB1	0.57mg	0.53mg	0.75mg	0.5mg	0.81mg	0.9mg	0.7mg
ビタミンB2	0.77mg	0.68mg	1.06mg	0.63mg	0.91mg	0.84mg	0.9mg
ビタミンC	67mg	124mg	70mg	45mg	48mg	51mg	89mg

## 常食(A)

	平成31年04月08日(月)	平成31年04月09日(火)	平成31年04月10日(水)	平成31年04月11日(木)	平成31年04月12日(金)	平成31年04月13日(土)	平成31年04月14日(日)
<b>朝</b>	米飯 炒り卵 味噌汁(豆腐) 牛乳 たいみそ	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン コンソメスープ(人参) 卵サラダ 牛乳	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 鮪の佃煮 味噌汁(オクラ) 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
<b>昼</b>	米飯 桜海老コロッケ 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 さんま蒲焼き 付け合せ 豆腐サラダ ゼリー 味噌汁(小松菜)	鶏南蛮うどん 稲荷寿司 ゼリー ごま和え	スタミナ丼 かぼちゃの含め煮 温泉卵 フルーツ(グレープゼリー)	米飯 おでん コルスロー 煮豆(金時豆) フルーツ(パイン缶)	米飯 八宝菜 ぎょうざ わかめスープ デザート	米飯 鶏肉と大根の煮込み 野菜ソテー 味噌汁(しめじ) フルーツ(グレープFe)
<b>夕</b>	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 肉じゃが 焼きなす 低塩のり佃煮	米飯 煮付け(かおしい) 付け合わせ(ごぼう) 揚げなすの炒め煮 高菜漬	米飯 魚の味噌焼き 大根のつや煮 低塩のり佃煮	米飯 鯖の生姜煮 付け合わせ(なす) 辛子和え(菜の花) たくわん	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	1502kcal	1481kcal	1644kcal	1529kcal	1569kcal	1658kcal	1375kcal
蛋白質	40.7g	46.6g	56g	57g	59.5g	53g	50g
カルシウム	363mg	387mg	503mg	376mg	416mg	477mg	466mg
鉄	5.5mg	7.3mg	5.5mg	9.4mg	5.7mg	6.6mg	5.8mg
βカロテン	691μg	3377μg	1676μg	6008μg	2197μg	3415μg	2259μg
ビタミンB1	0.43mg	0.5mg	0.55mg	0.86mg	0.55mg	0.69mg	0.59mg
ビタミンB2	0.63mg	0.73mg	0.73mg	0.93mg	0.91mg	0.89mg	0.74mg
ビタミンC	100mg	39mg	54mg	64mg	91mg	126mg	99mg

常食(A)

	平成31年04月15日(月)	平成31年04月16日(火)	平成31年04月17日(水)	平成31年04月18日(木)	平成31年04月19日(金)	平成31年04月20日(土)	平成31年04月21日(日)
<b>朝</b>	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 煮浸し 味噌汁(豆腐) 牛乳 金山寺みそ	パン スクランブルエッグ(Mix) コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米飯 あげと大根煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 梅びしお	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 卸し和え(なめこ) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 白菜の信田煮 味噌汁(さつまい芋) 牛乳 金山時味噌
<b>昼</b>	米飯 焼き肉サラダ 切り干し大根煮 お吸い物 フルーツゼリー	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 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	北海道ラーメン 帆立ご飯(ミニ) いももち ゼリー	米飯 鯛の磯フライ 付け合わせ(カラフル千 酢の物(春雨) フルーツ 味噌汁(オクラ)	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)	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)
<b>夕</b>	米飯 西京焼き 付け合わせ(菜の花) 蒟の炒め煮 ごま昆布佃煮	米飯 豚肉の味噌炒め 長いもとろろ のり佃煮	米飯 焼き魚の酢漬け ごま和え(ホウレン草) のり佃煮	米飯 西京焼き 付け合わせ(・ナス) 含め煮(かぼちゃ) 白豆煮	米飯 すき焼き風 卵豆腐 のり佃煮	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 筑前煮 豆腐と海老のとろみ煮 低塩のり佃煮
	エネルギー 1385kcal	エネルギー 1580kcal	エネルギー 1334kcal	エネルギー 1505kcal	エネルギー 1455kcal	エネルギー 1430kcal	エネルギー 1346kcal
	蛋白質 54g	蛋白質 47.4g	蛋白質 49g	蛋白質 51.2g	蛋白質 45.6g	蛋白質 51.7g	蛋白質 50.1g
	カルシウム 449mg	カルシウム 562mg	カルシウム 619mg	カルシウム 372mg	カルシウム 505mg	カルシウム 398mg	カルシウム 442mg
	鉄 7mg	鉄 9.5mg	鉄 5.5mg	鉄 4mg	鉄 6.9mg	鉄 5.1mg	鉄 8.7mg
	βカロテン 1922 μg	βカロテン 3602 μg	βカロテン 6397 μg	βカロテン 2882 μg	βカロテン 3130 μg	βカロテン 1226 μg	βカロテン 2849 μg
	ビタミンB1 0.52mg	ビタミンB1 0.75mg	ビタミンB1 0.62mg	ビタミンB1 0.67mg	ビタミンB1 0.49mg	ビタミンB1 0.63mg	ビタミンB1 0.53mg
	ビタミンB2 0.84mg	ビタミンB2 0.88mg	ビタミンB2 0.97mg	ビタミンB2 0.76mg	ビタミンB2 0.77mg	ビタミンB2 0.95mg	ビタミンB2 0.67mg
	ビタミンC 52mg	ビタミンC 132mg	ビタミンC 46mg	ビタミンC 61mg	ビタミンC 108mg	ビタミンC 104mg	ビタミンC 39mg

## 常食(A)

	平成31年04月22日(月)	平成31年04月23日(火)	平成31年04月24日(水)	平成31年04月25日(木)	平成31年04月26日(金)	平成31年04月27日(土)	平成31年04月28日(日)
<b>朝</b>	米飯 半熟卵 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 お浸し 味噌汁(じめじ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン ウインナー炒め スープ(白菜) 牛乳	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 白いんげん豆煮 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 だし巻たまご 味噌汁 牛乳 ふりかけ
<b>昼</b>	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 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 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 酢豚 ポークシュウマイ フルーツ(洋梨缶) お吸い物(豆腐)	しらす御飯 チキン照り焼き ナムル(もやし) ゼリー 味噌汁(ワカメ)	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
<b>夕</b>	米飯 鰯の塩焼き 付け合わせ(小松菜) さつまいものレモン煮 しそ昆布	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) りんごとカリフラワーのサラダ しそ昆布	米飯 香味焼き(さば) 中華サラダ のり佃煮	米飯 焼魚のきのこ添え 磯和え しば漬	米飯 ホッケの利休焼き うの花 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	1485kcal	エネルギー 1463kcal	エネルギー 1343kcal	エネルギー 1594kcal	エネルギー 1432kcal	エネルギー 1359kcal	エネルギー 1505kcal
蛋白質	50.3g	蛋白質 51.3g	蛋白質 48.4g	蛋白質 52.9g	蛋白質 51.3g	蛋白質 51.4g	蛋白質 47.2g
カルシウム	476mg	カルシウム 392mg	カルシウム 469mg	カルシウム 424mg	カルシウム 416mg	カルシウム 467mg	カルシウム 411mg
鉄	5.7mg	鉄 5.5mg	鉄 4.2mg	鉄 6.8mg	鉄 5.6mg	鉄 4.9mg	鉄 5.3mg
βカロテン	2374 μg	βカロテン 4165 μg	βカロテン 2519 μg	βカロテン 2849 μg	βカロテン 3048 μg	βカロテン 2039 μg	βカロテン 3156 μg
ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1 0.68mg	ビタミンB1 0.92mg	ビタミンB1 0.79mg	ビタミンB1 0.71mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 0.78mg
ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2 0.9mg	ビタミンB2 0.75mg	ビタミンB2 0.85mg	ビタミンB2 0.81mg	ビタミンB2 0.71mg	ビタミンB2 0.88mg
ビタミンC	66mg	ビタミンC 49mg	ビタミンC 90mg	ビタミンC 55mg	ビタミンC 47mg	ビタミンC 59mg	ビタミンC 53mg

常食(A)

平成31年04月29日(月)		平成31年04月30日(火)											
<b>朝</b>	米飯 冷奴 味噌汁(小松菜) 牛乳 もろみ味噌	米飯 おかか和え(白菜) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ											
<b>昼</b>	赤飯 マグロカツ 付け合わせ ブロッコリーと卵サラダ フルーツ お吸い物(京風五目豆腐)	米飯 天ぷら 酢の物(長芋) フルーツ(マンゴー缶) 汁(ワカメ)											
<b>夕</b>	米飯 豚肉とニラの炒め物 スイートポテトの甘煮 うめびしお	米飯 鶏肉と野菜煮 おろし酢の物 のりつく(Fe入り)											
エネルギー	1568kcal	エネルギー	1207kcal	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	49.4g	蛋白質	41.5g	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	443mg	カルシウム	413mg	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	5.8mg	鉄	5.1mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	3034 μg	βカロテン	1237 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	0.83mg	ビタミンB1	0.48mg	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	0.8mg	ビタミンB2	0.55mg	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	79mg	ビタミンC	88mg	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