

## 常食(A)

	令和元年05月01日(水)	令和元年05月02日(木)	令和元年05月03日(金)	令和元年05月04日(土)	令和元年05月05日(日)	令和元年05月06日(月)	令和元年05月07日(火)
朝	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(さつま芋) キャベツと揚げ煮 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 卵の花 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 味噌汁(大根) あんかけ卵 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(ワカメ) 温奴 牛乳 ふりかけ(さけ)
昼	米飯 豚肉冷しゃぶしゃぶ風 お浸し お吸い物 ゼリー	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 鮭のマヨネーズ焼き 五目煮 お吸い物(花麩) デザート	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	チキンライス(こどもの日) クリームコロッケ 筑前煮 デザート お吸い物	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
夕	米飯 香味焼き(赤魚) 付け合わせ レンコンのきんぴら 低塩のり佃煮	米飯 ムニエル 付け合わせ 卵豆腐 低塩のり佃煮	米飯 よせ鍋 ジャーマンポテト ごま昆布佃煮	米飯 つみれと角揚煮 小松菜の炒め煮 しそ昆布	米飯 焼き肉 きのこソテー つぼ漬け	米飯 魚の梅焼き サリナスとトマトのサラダ 漬物(桜だいこん)	米飯 焼き魚の酢漬け 付け合わせ(玉葱) ゴマ和え かきみそ
エネルギー	1228kcal	エネルギー 1284kcal	エネルギー 1514kcal	エネルギー 1374kcal	エネルギー 1283kcal	エネルギー 1352kcal	エネルギー 1509kcal
蛋白質	51.5g	蛋白質 48.6g	蛋白質 48.3g	蛋白質 48.8g	蛋白質 45.7g	蛋白質 41.4g	蛋白質 55.6g
カルシウム	421mg	カルシウム 433mg	カルシウム 413mg	カルシウム 440mg	カルシウム 376mg	カルシウム 421mg	カルシウム 475mg
鉄	5.3mg	鉄 5.8mg	鉄 4.3mg	鉄 5.1mg	鉄 4.8mg	鉄 4.7mg	鉄 6mg
βカロテン	6012 μg	βカロテン 639 μg	βカロテン 3136 μg	βカロテン 3567 μg	βカロテン 3307 μg	βカロテン 2237 μg	βカロテン 3536 μg
ビタミンB1	1.15mg	ビタミンB1 0.52mg	ビタミンB1 0.83mg	ビタミンB1 0.49mg	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB1 0.4mg	ビタミンB1 0.65mg
ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2 0.75mg	ビタミンB2 0.7mg	ビタミンB2 0.73mg	ビタミンB2 0.72mg	ビタミンB2 0.5mg	ビタミンB2 1mg
ビタミンC	82mg	ビタミンC 99mg	ビタミンC 60mg	ビタミンC 53mg	ビタミンC 82mg	ビタミンC 35mg	ビタミンC 51mg

## 常食(A)

	令和元年05月08日(水)	令和元年05月09日(木)	令和元年05月10日(金)	令和元年05月11日(土)	令和元年05月12日(日)	令和元年05月13日(月)	令和元年05月14日(火)
<b>朝</b>	パン コンソメスープ(人参) サラダ 牛乳	米飯 味噌汁(ほうれんそう) 卸し和え(なめこ) 牛乳 梅びしお	米飯 味噌汁(白菜) 出し巻き卵 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 味噌汁(卵) 煮浸し 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 味噌汁(オクラ) 煮豆(白花豆) 牛乳 ふりかけ	米飯 味噌汁 卵とじ 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 味噌汁(なめ茸) 京膳がんも煮 牛乳 ふりかけ(さけ)
<b>昼</b>	ロコモコ(ハワイ) 大根のゴマドレ フルーツ わかめスープ	米飯 豚カツ 辛子和え(菜の花) お吸い物(花麩) フルーツ	米飯 肉じゃが 花野菜のレモン和え 味噌汁 ヨーグルト和え	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 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)	マグロのとろ丼 ごま和え(ホウレン草) フルーツ 味噌汁(あさり)	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)
<b>夕</b>	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 和風スープ煮 海老シューマイ うめびしお	米飯 煮魚 付け合わせ(茄子) ナムル ごま昆布佃煮	米飯 麻婆豆腐 ポークシューマイ のりつく	米飯 鶏肉のきのこ煮 含め煮(凍り豆腐) 減塩うめびしお	米飯 照り焼き 付け合わせ(牛蒡・人参) じゃこのおろし和え 昆布佃煮	米飯 レモン蒸し(さけ) 切り干し大根煮 のり佃煮
<b>エネルギー</b>	1632kcal	1423kcal	1541kcal	1454kcal	1285kcal	1309kcal	1513kcal
<b>蛋白質</b>	58.5g	51.5g	48.8g	54.4g	56.5g	60.7g	52.3g
<b>カルシウム</b>	434mg	422mg	410mg	361mg	461mg	451mg	401mg
<b>鉄</b>	6.2mg	4.9mg	5.7mg	5.4mg	5.9mg	10.4mg	6.4mg
<b>βカロテン</b>	2188 μg	3414 μg	3698 μg	3750 μg	2065 μg	5091 μg	2883 μg
<b>ビタミンB1</b>	0.53mg	0.8mg	0.59mg	0.77mg	0.58mg	0.44mg	0.6mg
<b>ビタミンB2</b>	0.98mg	0.73mg	0.98mg	0.87mg	0.77mg	0.75mg	0.7mg
<b>ビタミンC</b>	89mg	63mg	67mg	33mg	36mg	67mg	66mg

## 常食(A)

	令和元年05月15日(水)	令和元年05月16日(木)	令和元年05月17日(金)	令和元年05月18日(土)	令和元年05月19日(日)	令和元年05月20日(月)	令和元年05月21日(火)
<b>朝</b>	パン コーンスープ ほうれん草ソティ 牛乳	米飯 味噌汁(おつゆ麩) 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(大根) きゃべつのさつと煮 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 味噌汁 うずら豆煮 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)
<b>昼</b>	とり中華(山形) 梅の炊き込み御飯 煮豆 フルーツ	米飯 鶏肉の治部煮(金沢) サラダ ゼリー 味噌汁(まき麩)	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)	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)	米飯 牛肉と大豆の旨煮 茶碗蒸し 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	米飯 ホイル焼き(鶏肉) だし巻卵 お吸い物 フルーツみつ豆
<b>夕</b>	米飯 とろろ焼き 付け合わせ(ブロッコリー) マカロニカレーサラダ かつお味噌	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 バター焼き(さけ) 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 たおみそ	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 蒸し魚のあんかけ ナムル のり佃煮
<b>エネルギー</b>	1463kcal	1424kcal	1467kcal	1377kcal	1282kcal	1295kcal	1342kcal
<b>蛋白質</b>	51.5g	59.7g	54.4g	50.3g	47.6g	50.2g	53.3g
<b>カルシウム</b>	394mg	423mg	402mg	440mg	426mg	437mg	405mg
<b>鉄</b>	5.8mg	6.2mg	6.5mg	4.8mg	4.4mg	5.7mg	6.7mg
<b>βカロテン</b>	4746 μg	1651 μg	2361 μg	2190 μg	4398 μg	3268 μg	3171 μg
<b>ビタミンB1</b>	0.46mg	0.66mg	0.98mg	0.57mg	0.41mg	0.5mg	0.48mg
<b>ビタミンB2</b>	0.68mg	0.99mg	0.81mg	0.78mg	0.8mg	0.67mg	0.85mg
<b>ビタミンC</b>	97mg	64mg	40mg	72mg	46mg	51mg	30mg

## 常食(A)

	令和元年05月22日(水)	令和元年05月23日(木)	令和元年05月24日(金)	令和元年05月25日(土)	令和元年05月26日(日)	令和元年05月27日(月)	令和元年05月28日(火)
<b>朝</b>	パン コンソメスープ(玉葱) プレーンオムレツ 牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) 大根煮 牛乳 梅びしお	米飯 味噌汁(じゃがいも) 出し巻き卵 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 味噌汁(さつまいも) 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(豆腐) じゃが芋煮 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 味噌汁 大根卸し 牛乳 たいみそ
<b>昼</b>	米飯 蒲焼き ポテトサラダ お吸い物(そば) ヨーグルト	鶏飯(鹿児島) 煮豆(うぐいす豆) フルーツカクテル	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	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 さつまいもサラダ お吸い物 フルーツ(洋梨缶)	かまたまうどん 筍御飯 ちくわの磯辺揚げ ゼリー	春菜寿司 ミニ天ぷら デザート ワカメ汁
<b>夕</b>	米飯 ハンバーグのおろしソース ごま和え(ホウレン草) のりつく	米飯 豚肉のゆで豚 角揚げの煮物 低塩のり佃煮	米飯 海の幸と大根煮 うの花 低塩のり佃煮	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 炊き合わせ ぼん酢和え しそ昆布	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	1547kcal	エネルギー 1293kcal	エネルギー 1524kcal	エネルギー 1329kcal	エネルギー 1519kcal	エネルギー 1492kcal	エネルギー 1543kcal
蛋白質	49.4g	蛋白質 51.8g	蛋白質 50.8g	蛋白質 53.6g	蛋白質 48.4g	蛋白質 52.4g	蛋白質 57.5g
カルシウム	514mg	カルシウム 363mg	カルシウム 372mg	カルシウム 453mg	カルシウム 377mg	カルシウム 438mg	カルシウム 426mg
鉄	5.2mg	鉄 6.9mg	鉄 6.7mg	鉄 7.1mg	鉄 5.3mg	鉄 5.2mg	鉄 6mg
βカロテン	3744 μg	βカロテン 1793 μg	βカロテン 2481 μg	βカロテン 1858 μg	βカロテン 723 μg	βカロテン 5012 μg	βカロテン 2822 μg
ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1 0.98mg	ビタミンB1 0.65mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.54mg
ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2 0.84mg	ビタミンB2 0.85mg	ビタミンB2 0.83mg	ビタミンB2 0.77mg	ビタミンB2 0.84mg	ビタミンB2 0.78mg
ビタミンC	63mg	ビタミンC 31mg	ビタミンC 28mg	ビタミンC 77mg	ビタミンC 25mg	ビタミンC 51mg	ビタミンC 49mg

## 常食(A)

令和元年05月29日(水)		令和元年05月30日(木)		令和元年05月31日(金)									
<b>朝</b>	パン コンソメスープ(ホウレン草) たまごサラダ 牛乳	米飯 味噌汁 牛乳 煮豆 ふりかけ	米飯 味噌汁(ホウレン草) かに卵風卵焼き 牛乳 ふりかけ(さけ)										
<b>昼</b>	米飯 魚のから揚げ 付け合わせ 大根の酢物 フルーツ 豚汁	米飯 鰹の西京焼き 卵サラダ 味噌汁(さつまいも) デザート	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)										
<b>夕</b>	米飯 鶏つくねとポテト煮 湯豆腐 胡瓜の漬けもの	米飯 鶏肉の水たき かぼちゃ煮 のり佃煮	米飯 鮭のバター炒め かぼちゃのサラダ いりこ味噌										
エネルギー	1504kcal	エネルギー	1386kcal	エネルギー	1446kcal	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	46.1g	蛋白質	53.1g	蛋白質	56.1g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	413mg	カルシウム	455mg	カルシウム	454mg	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	4.5mg	鉄	6.8mg	鉄	8.9mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	4067 μg	βカロテン	3976 μg	βカロテン	5606 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	0.63mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	1.07mg	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	0.89mg	ビタミンB2	0.85mg	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	53mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	87mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg