

常食(A)

令和元年06月01日(土)		令和元年06月02日(日)		令和元年06月03日(月)		令和元年06月04日(火)		令和元年06月05日(水)		令和元年06月06日(木)		令和元年06月07日(金)																																																																																																																											
朝	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(さつまい芋) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 厚焼き卵 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 卵とじ(葱) 味噌汁(花麩) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 冷豆腐 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ	パン プレーンオムレツ 味噌汁(豆腐) 牛乳	米飯 冷奴 味噌汁おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 キャベツの炒めもの 味噌汁(玉葱) 牛乳 野菜ふりかけ	昼	米飯 肉豆腐 胡瓜サラダ お吸い物(えのき) フルーツ(パイン缶)	米飯 鰯のマリネ 豆腐と海老のとろみ煮 フルーツ 味噌汁(わかめ)	米飯 牛角焼き マカロニサラダ 若竹汁 フルーツ	米飯 魚のアクアパッツァ コールスローサラダ 煮豆(白花豆) フルーツ	ちゃんぼん 葱チャーハン 煮豆(金時豆) フルーツ	スープカレー ツナサラダ コーヒーゼリー 福神漬	米飯 煮込みハンバーグ 付け合わせ 野菜サラダ(ドレッシング和) お吸い物(はんぺん) フルーツゼリー	夕	米飯 カレームニエル(サバ) 付け合わせ(いんげん・ かに卵焼き うめびしお	米飯 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ(キャベツ) しめじの卵とじ いりこ味噌	米飯 魚の磯焼き 付け合わせ(キャベツ・プロ とろろいも 減塩梅びしお	米飯 豚肉と野菜の炒め物 卵豆腐 のりつく	米飯 魚のマリネ レンコンと揚げ半煮 えびみそ	米飯 チンジャオロースー 花野菜のレモン和え 低塩のり佃煮	米飯 魚のムニエル 付け合わせ 酢の物 たいみそ	エネルギー	1610kcal	エネルギー	1449kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1409kcal	エネルギー	1546kcal	エネルギー	1430kcal	エネルギー	1442kcal	蛋白質	54.1g	蛋白質	56.5g	蛋白質	48.7g	蛋白質	51g	蛋白質	57.7g	蛋白質	47g	蛋白質	47.4g	カルシウム	435mg	カルシウム	363mg	カルシウム	427mg	カルシウム	460mg	カルシウム	521mg	カルシウム	385mg	カルシウム	382mg	鉄	5mg	鉄	5.4mg	鉄	5.5mg	鉄	7.9mg	鉄	5mg	鉄	5.9mg	鉄	4.1mg	βカロテン	2141 μg	βカロテン	1451 μg	βカロテン	1320 μg	βカロテン	2280 μg	βカロテン	2452 μg	βカロテン	3265 μg	βカロテン	2777 μg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.45mg	ビタミンB1	0.92mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.98mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンC	42mg	ビタミンC	46mg	ビタミンC	75mg	ビタミンC	72mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	92mg	ビタミンC	108mg
夕	米飯 カレームニエル(サバ) 付け合わせ(いんげん・ かに卵焼き うめびしお	米飯 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ(キャベツ) しめじの卵とじ いりこ味噌	米飯 魚の磯焼き 付け合わせ(キャベツ・プロ とろろいも 減塩梅びしお	米飯 豚肉と野菜の炒め物 卵豆腐 のりつく	米飯 魚のマリネ レンコンと揚げ半煮 えびみそ	米飯 チンジャオロースー 花野菜のレモン和え 低塩のり佃煮	米飯 魚のムニエル 付け合わせ 酢の物 たいみそ	エネルギー	1610kcal	エネルギー	1449kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1409kcal	エネルギー	1546kcal	エネルギー	1430kcal	エネルギー	1442kcal	蛋白質	54.1g	蛋白質	56.5g	蛋白質	48.7g	蛋白質	51g	蛋白質	57.7g	蛋白質	47g	蛋白質	47.4g	カルシウム	435mg	カルシウム	363mg	カルシウム	427mg	カルシウム	460mg	カルシウム	521mg	カルシウム	385mg	カルシウム	382mg	鉄	5mg	鉄	5.4mg	鉄	5.5mg	鉄	7.9mg	鉄	5mg	鉄	5.9mg	鉄	4.1mg	βカロテン	2141 μg	βカロテン	1451 μg	βカロテン	1320 μg	βカロテン	2280 μg	βカロテン	2452 μg	βカロテン	3265 μg	βカロテン	2777 μg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.45mg	ビタミンB1	0.92mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.98mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンC	42mg	ビタミンC	46mg	ビタミンC	75mg	ビタミンC	72mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	92mg	ビタミンC	108mg																
エネルギー	1610kcal	エネルギー	1449kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1409kcal	エネルギー	1546kcal	エネルギー	1430kcal	エネルギー	1442kcal																																																																																																																										
蛋白質	54.1g	蛋白質	56.5g	蛋白質	48.7g	蛋白質	51g	蛋白質	57.7g	蛋白質	47g	蛋白質	47.4g																																																																																																																										
カルシウム	435mg	カルシウム	363mg	カルシウム	427mg	カルシウム	460mg	カルシウム	521mg	カルシウム	385mg	カルシウム	382mg																																																																																																																										
鉄	5mg	鉄	5.4mg	鉄	5.5mg	鉄	7.9mg	鉄	5mg	鉄	5.9mg	鉄	4.1mg																																																																																																																										
βカロテン	2141 μg	βカロテン	1451 μg	βカロテン	1320 μg	βカロテン	2280 μg	βカロテン	2452 μg	βカロテン	3265 μg	βカロテン	2777 μg																																																																																																																										
ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.45mg	ビタミンB1	0.92mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.55mg																																																																																																																										
ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.98mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.71mg																																																																																																																										
ビタミンC	42mg	ビタミンC	46mg	ビタミンC	75mg	ビタミンC	72mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	92mg	ビタミンC	108mg																																																																																																																										

常食(A)

	令和元年06月08日(土)	令和元年06月09日(日)	令和元年06月10日(月)	令和元年06月11日(火)	令和元年06月12日(水)	令和元年06月13日(木)	令和元年06月14日(金)						
朝	米飯 切干大根煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 煮浸し 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ・たらこ	米飯 味噌汁(玉葱) 煮豆(うぐいす豆) 牛乳 しそふりかけかつお	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	パン キャベツとソーセージ炒め スープ(ワカメ) 牛乳	米飯 がんも煮 味噌汁(うまい菜) ふりかけ(かつお) 牛乳	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)						
昼	米飯 梅煮(あじ) 付け合わせ(茄子) ポテトサラダ ゼリー 味噌汁(あさり)	米飯 蒸し魚ゴマたれ 付け合わせ(牛蒡・人参) 酢の物(オクラ・ほたて風) けんちん汁 フルーツ(ジョア)	卵焼き風お好み焼き 舞茸御飯 切干大根のサラダ フルーツ	米飯 豚の生姜焼き 大根とコーンサラダ ジョア 味噌汁	サラダ巻き寿司 魚のしそソース デザート 汁	米飯 蒲焼き 付け合わせ(サニーレタス) ナムル 味噌汁(豆腐) フルーツ(白桃缶)	カレーうどん 十五穀米むすび 卵サラダ フルーツ(ゼリー)						
夕	米飯 すき焼き風 煮豆(サラダ豆) 低塩のり佃煮	米飯 麻婆豆腐 ちんげん菜とちりめん炒 低塩のり佃煮	米飯 豚肉と豆腐煮 茄子のひたし ごま昆布佃煮	米飯 煮魚 付け合わせ(豆腐) 茄子炒め煮 漬物(きざみ胡瓜)	米飯 鯖の七味煮 付け合わせ(茄子) オクラ和え たいみそ	米飯 豚角と大根の煮込み 野菜サラダ 低塩のり佃煮	米飯 さばのみそ煮 スパゲティサラダ 昆布佃煮						
エネルギー	1443kcal	エネルギー	1325kcal	エネルギー	1390kcal	エネルギー	1464kcal	エネルギー	1331kcal	エネルギー	1441kcal	エネルギー	1512kcal
蛋白質	51.2g	蛋白質	47.9g	蛋白質	47.7g	蛋白質	54.9g	蛋白質	49.6g	蛋白質	51.7g	蛋白質	46.4g
カルシウム	393mg	カルシウム	727mg	カルシウム	460mg	カルシウム	691mg	カルシウム	411mg	カルシウム	421mg	カルシウム	343mg
鉄	10.9mg	鉄	6.5mg	鉄	5.3mg	鉄	6.2mg	鉄	4.1mg	鉄	6.9mg	鉄	4mg
βカロテン	1837 μg	βカロテン	5174 μg	βカロテン	407 μg	βカロテン	2665 μg	βカロテン	1599 μg	βカロテン	4993 μg	βカロテン	650 μg
ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1	0.96mg	ビタミンB1	0.92mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.78mg	ビタミンB1	0.43mg
ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	1.03mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.58mg
ビタミンC	41mg	ビタミンC	44mg	ビタミンC	76mg	ビタミンC	37mg	ビタミンC	55mg	ビタミンC	75mg	ビタミンC	44mg

常食(A)

令和元年06月15日(土)		令和元年06月16日(日)		令和元年06月17日(月)		令和元年06月18日(火)		令和元年06月19日(水)		令和元年06月20日(木)		令和元年06月21日(金)	
朝	米飯 じゃがいも煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 厚焼き玉子 味噌汁(なめたけ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 キャベツと厚揚げ煮 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 卸し和え 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン キャベツとツナサラダ 味噌汁(畑菜) 牛乳	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 大根の炒め煮 味噌汁 牛乳 さけふりかけ						
昼	米飯 焼き魚の南蛮漬け 茶碗蒸し 味噌汁(あさり) フルーツ(ゼリー)	米飯 魚の揚げ出し風 白和え フルーツ お吸い物(そうめん)	トルコライス チャーハン 豚かつ スパゲッティーナポリタン 味噌汁(ワカメ) フルーツ	鳴門うどん(梅入り) 塩ごまむすび ごぼう天ふら ゼリー	米飯 マヨネーズ焼き 金平牛蒡 味噌汁(オクラ) デザート	米飯 チキン南蛮(宮崎) タルタルソース 煮しめ お吸い物(ワカメ) フルーツ	三色丼 グリーンサラダ 味噌汁(しじみ) デザート						
夕	米飯 牛肉ともやし炒め 含め煮(凍り豆腐) うめびしお	米飯 焼き肉 さといもの煮物 昆布佃煮	米飯 ホタテのバター炒め 春雨サラダ いりこ味噌鉄強化	米飯 鮭とじゃがのスープ煮 小松菜とがんと煮 ごま昆布佃煮	米飯 肉団子の黒酢あん 炒り豆腐 低塩のり佃煮	米飯 おろし煮(赤魚) ほうれん草の和え物 のりつく	米飯 魚の梅焼き ひじきの煮物(大豆入) 梅びしお						
エネルギー	1411kcal	エネルギー	1460kcal	エネルギー	1348kcal	エネルギー	1483kcal	エネルギー	1347kcal	エネルギー	1473kcal	エネルギー	1285kcal
蛋白質	56.8g	蛋白質	49.8g	蛋白質	46.6g	蛋白質	46g	蛋白質	48.6g	蛋白質	51g	蛋白質	56.3g
カルシウム	425mg	カルシウム	458mg	カルシウム	507mg	カルシウム	395mg	カルシウム	520mg	カルシウム	443mg	カルシウム	471mg
鉄	10mg	鉄	5.5mg	鉄	9.3mg	鉄	4.7mg	鉄	8.7mg	鉄	4.4mg	鉄	5.8mg
βカロテン	3448 μg	βカロテン	5046 μg	βカロテン	2569 μg	βカロテン	2762 μg	βカロテン	3928 μg	βカロテン	3003 μg	βカロテン	2631 μg
ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.72mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.42mg	ビタミンB1	0.67mg
ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.59mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.63mg	ビタミンB2	0.85mg
ビタミンC	58mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	95mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	94mg	ビタミンC	46mg	ビタミンC	54mg

常食(A)

令和元年06月22日(土)		令和元年06月23日(日)		令和元年06月24日(月)		令和元年06月25日(火)		令和元年06月26日(水)		令和元年06月27日(木)		令和元年06月28日(金)	
朝	米飯 湯豆腐 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 卸し和え 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 茶福豆煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン スクランブルエッグ 味噌汁(ホウレン草) 牛乳	米飯 切干大根 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 だし巻卵 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(のりたま)						
昼	米飯 肉じゃが 白和え 汁(卵) デザート(ぶどうゼリー)	米飯 八宝菜 餃子 お吸い物 フルーツ(グレープゼリー)	米飯 赤魚の粕漬焼き 付け合わせ(かぼちゃ) 大根といか煮 味噌汁(ホウレン草) フルーツ	ちらし寿司 ごま豆腐 フルーツ お吸い物(冬瓜)	米飯 豚肉とニラの炒め じゃが芋と昆布煮 味噌汁(かぼちゃ) フルーツ	瓦そば サラダ 大学芋 デザート	米飯 唐揚げ 付け合わせ(キャベツ) 胡瓜とワカメの酢物 豚汁 フルーツ(白桃缶)						
夕	米飯 ほたてと大根煮 卵の花 たいみそ	米飯 鰯焼きのマリネ カボチャ煮 低塩のり佃煮	米飯 鶏肉の生姜煮 付け合わせ(サニーレタス) 花野菜のレモン和え 昆布佃煮	米飯 牛肉・ブロッコリー炒め じゃがいも煮 低塩のり佃煮	米飯 レモン焼き 付け合わせ チンゲン菜炒め えびみそ	米飯 ホイル焼き お浸し(ホウレン草) 金山寺みそ	米飯 魚の木の芽焼き 茄子の味噌炒め 低塩のり佃煮						
エネルギー	1433kcal	エネルギー	1419kcal	エネルギー	1164kcal	エネルギー	1367kcal	エネルギー	1639kcal	エネルギー	1307kcal	エネルギー	1381kcal
蛋白質	46.9g	蛋白質	47.8g	蛋白質	49.4g	蛋白質	43.4g	蛋白質	55.2g	蛋白質	41.3g	蛋白質	50.8g
カルシウム	539mg	カルシウム	374mg	カルシウム	376mg	カルシウム	359mg	カルシウム	522mg	カルシウム	415mg	カルシウム	353mg
鉄	7.3mg	鉄	5.7mg	鉄	3.9mg	鉄	6.6mg	鉄	4.3mg	鉄	8mg	鉄	5.4mg
βカロテン	5285 μg	βカロテン	4187 μg	βカロテン	3127 μg	βカロテン	1668 μg	βカロテン	4432 μg	βカロテン	5195 μg	βカロテン	860 μg
ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.67mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.87mg	ビタミンB1	0.47mg	ビタミンB1	0.53mg
ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.63mg	ビタミンB2	0.69mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.72mg
ビタミンC	57mg	ビタミンC	81mg	ビタミンC	81mg	ビタミンC	44mg	ビタミンC	68mg	ビタミンC	70mg	ビタミンC	49mg

常食(A)

令和元年06月29日(土)		令和元年06月30日(日)											
朝	米飯 煮豆腐 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 がんも煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)											
昼	わかめ御飯 鮭のバター焼き ポテトサラダ フルーツ 味噌汁(あさり)	米飯 スペイン風オムレツ 茄子の味噌炒め 汁(茶そば) フルーツ(バナナ)											
夕	米飯 味噌焼き(豚肉) 付け合わせ ひじきの煮物(大豆入) たいみそ	米飯 魚の野菜添え べっこう煮(大根) 低塩のり佃煮											
エネルギー	1375kcal	エネルギー	1512kcal	エネルギー	kcal								
蛋白質	57.6g	蛋白質	51.7g	蛋白質	g								
カルシウム	502mg	カルシウム	361mg	カルシウム	mg								
鉄	9.6mg	鉄	6.5mg	鉄	mg								
βカロテン	3009 μg	βカロテン	732 μg	βカロテン	μg								
ビタミンB1	0.99mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	mg								
ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	mg								
ビタミンC	49mg	ビタミンC	53mg	ビタミンC	mg								