

常食(A)

	令和02年02月01日(土)	令和02年02月02日(日)	令和02年02月03日(月)	令和02年02月04日(火)	令和02年02月05日(水)	令和02年02月06日(木)	令和02年02月07日(金)
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 がんも煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 うの花 味噌汁(麩) 牛乳 たいみそ	パン プレーンオムレツ トマトコンソメスープ 牛乳	米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 温豆腐 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 梅びしお
昼	米飯 豚の生姜焼き 付け合わせ(キャベツ) 煮め お吸い物(そうめん) デザート(ピーチゼリー)	米飯 あさりの柳川 春雨酢物 ゼリー 味噌汁(里芋)	巻き寿司 いわしの磯香フライ デザート お吸い物	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	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 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 蒲焼き風(さんま) *付け合わせ 中華酢の物(春雨) デザート 味噌汁(里芋)
夕	米飯 ホイル焼き 含め煮(かぼちゃ) あみ佃煮	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 幽庵焼き 付け合わせ 青菜の炒め煮 あみ佃煮	米飯 炊き合わせ 磯和え のりつく	米飯 塩焼き 里芋のそぼろ煮 ごま昆布佃煮 胡瓜漬	米飯 南部焼き 付け合わせ 酢の物(長芋) さくら大根漬	米飯 筑前煮 温泉卵 漬物(しば漬)
エネルギー	1419kcal	1545kcal	1578kcal	1375kcal	1602kcal	1482kcal	1529kcal
蛋白質	50.3g	51.8g	59.5g	42.7g	62g	51.6g	56.6g
カルシウム	432mg	428mg	439mg	403mg	400mg	440mg	447mg
鉄	4.3mg	14.4mg	6.2mg	5.8mg	4.4mg	5.6mg	5.8mg
βカロテン	5433 μg	500 μg	3867 μg	6765 μg	1327 μg	3645 μg	2889 μg
ビタミンB1	0.93mg	0.53mg	0.53mg	0.56mg	0.88mg	0.59mg	0.58mg
ビタミンB2	0.81mg	1.05mg	1.09mg	0.65mg	0.96mg	0.84mg	0.93mg
ビタミンC	137mg	65mg	77mg	79mg	52mg	84mg	69mg

常食(A)

令和02年02月08日(土)		令和02年02月09日(日)		令和02年02月10日(月)		令和02年02月11日(火)		令和02年02月12日(水)		令和02年02月13日(木)		令和02年02月14日(金)	
朝	米飯 大根煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 出し巻き卵 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 おひたし(白菜) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)	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)	パン コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	米飯 卸し和え 味噌汁(豆腐) 牛乳 梅びしお	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁玉葱 牛乳 梅びしお						
昼	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	米飯 豚肉と豆腐の中華煮 しゅうまい フルーツみつめ わかめスープ	肉うどん 鮭菜むすび 卵焼き フルーツ	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)	米飯 利休焼き 付け合わせ(菜の花) 煮物 お吸い物(わかめ) デザート	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)	カレーピラフ ハートのハンバーグ コンソメスープ(人参) デザート(ハートどらやき)						
夕	米飯 ホイル焼き(さけ) レンコンのきんぴら しそ昆布	米飯 煮魚 和え物 サラダ豆	米飯 みぞれ鍋 焼きなす 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 豚肉と白菜のコンソメ煮 あさりの卵とじ しそ昆布	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 赤魚の酒粕漬焼き ひじきの煮付け のりつく						
エネルギー	1372kcal	エネルギー	1401kcal	エネルギー	1324kcal	エネルギー	1444kcal	エネルギー	1302kcal	エネルギー	1346kcal	エネルギー	1480kcal
蛋白質	52g	蛋白質	51.3g	蛋白質	48.8g	蛋白質	52.8g	蛋白質	54.4g	蛋白質	46.4g	蛋白質	50.7g
カルシウム	473mg	カルシウム	549mg	カルシウム	432mg	カルシウム	435mg	カルシウム	466mg	カルシウム	469mg	カルシウム	484mg
鉄	4.4mg	鉄	6.1mg	鉄	4.4mg	鉄	5.2mg	鉄	8.1mg	鉄	5.4mg	鉄	5.1mg
βカロテン	2308 μg	βカロテン	4902 μg	βカロテン	1619 μg	βカロテン	5169 μg	βカロテン	2610 μg	βカロテン	4085 μg	βカロテン	2468 μg
ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	1.03mg	ビタミンB1	0.91mg	ビタミンB1	0.7mg	ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2	0.97mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.61mg
ビタミンC	70mg	ビタミンC	25mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	42mg	ビタミンC	95mg	ビタミンC	97mg	ビタミンC	48mg

常食(A)

	令和02年02月15日(土)	令和02年02月16日(日)	令和02年02月17日(月)	令和02年02月18日(火)	令和02年02月19日(水)	令和02年02月20日(木)	令和02年02月21日(金)
朝	米飯 大根おろし 味噌汁 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	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 煮豆(白豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン 卵そぼろ コンソメ(ワカメ) 牛乳	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)	米飯 旨煮(小松菜) 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)
昼	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)	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	きつねそば かき揚げ 温泉卵 デザート	米飯 さばのみそ煮 白和え フルーツ お吸い物	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 おでん フルーツ 煮豆(金時豆)
夕	米飯 しゃぶしゃぶ風 磯和え ごま昆布佃煮	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 いかつみれの甘酢あん 大根サラダ 低塩のり佃煮	米飯 牛肉炒め ポテトサラダ つぼ漬	米飯 豚肉の炒め物 お魚豆腐のだし掛け きゅうり漬	米飯 すき焼き風 もやしのナムル うめびしお
エネルギー	1407kcal	エネルギー 1230kcal	エネルギー 1537kcal	エネルギー 1575kcal	エネルギー 1476kcal	エネルギー 1564kcal	エネルギー 1460kcal
蛋白質	52.4g	蛋白質 50.2g	蛋白質 48.9g	蛋白質 52g	蛋白質 47.9g	蛋白質 55.1g	蛋白質 49.9g
カルシウム	432mg	カルシウム 428mg	カルシウム 446mg	カルシウム 383mg	カルシウム 447mg	カルシウム 511mg	カルシウム 479mg
鉄	5mg	鉄 4.7mg	鉄 11.6mg	鉄 6.8mg	鉄 7.1mg	鉄 9.1mg	鉄 6.3mg
βカロテン	4597 μg	βカロテン 3638 μg	βカロテン 3289 μg	βカロテン 1837 μg	βカロテン 5120 μg	βカロテン 2757 μg	βカロテン 2648 μg
ビタミンB1	0.95mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 0.46mg	ビタミンB1 0.51mg	ビタミンB1 0.85mg	ビタミンB1 0.5mg
ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2 0.69mg	ビタミンB2 0.83mg	ビタミンB2 0.73mg	ビタミンB2 0.91mg	ビタミンB2 0.82mg	ビタミンB2 0.75mg
ビタミンC	60mg	ビタミンC 59mg	ビタミンC 67mg	ビタミンC 38mg	ビタミンC 35mg	ビタミンC 60mg	ビタミンC 55mg

常食(A)

令和02年02月22日(土)		令和02年02月23日(日)		令和02年02月24日(月)		令和02年02月25日(火)		令和02年02月26日(水)		令和02年02月27日(木)		令和02年02月28日(金)	
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)	パン 炒り卵 コンソメスープ(人参) 牛乳	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)	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(ホウレン草) すまし汁(卵) デザート	海老フライカレー サラダマリネ デザート 福神漬	レモン焼きそば(広島) シーチキンむすび ゼリー	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 サリナスのカレーソティ なめたけ	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 筑前煮 豆腐とえび煮 煮豆(豆)	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	1341kcal	エネルギー	1507kcal	エネルギー	1318kcal	エネルギー	1307kcal	エネルギー	1441kcal	エネルギー	1535kcal	エネルギー	1517kcal
蛋白質	54.1g	蛋白質	49.2g	蛋白質	43.5g	蛋白質	50.8g	蛋白質	51g	蛋白質	49.5g	蛋白質	49.2g
カルシウム	433mg	カルシウム	356mg	カルシウム	318mg	カルシウム	396mg	カルシウム	412mg	カルシウム	454mg	カルシウム	452mg
鉄	4.8mg	鉄	5.5mg	鉄	5mg	鉄	5mg	鉄	3.7mg	鉄	5mg	鉄	5.3mg
βカロテン	3856 μg	βカロテン	2511 μg	βカロテン	4456 μg	βカロテン	3552 μg	βカロテン	4016 μg	βカロテン	4748 μg	βカロテン	4612 μg
ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1	1.23mg	ビタミンB1	0.83mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.69mg	ビタミンB1	0.69mg
ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2	0.69mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.65mg	ビタミンB2	0.76mg
ビタミンC	55mg	ビタミンC	42mg	ビタミンC	85mg	ビタミンC	79mg	ビタミンC	61mg	ビタミンC	62mg	ビタミンC	46mg

