

## 常食(A)

令和02年03月01日(日)		令和02年03月02日(月)		令和02年03月03日(火)		令和02年03月04日(水)		令和02年03月05日(木)		令和02年03月06日(金)		令和02年03月07日(土)	
<b>朝</b>	米飯 煮豆(白豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	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(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン ほうれん草ソテー コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 厚焼き卵 味噌汁(玉葱) 牛乳 梅びしお	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 温奴 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 減塩うめびしお						
<b>昼</b>	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	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	スパゲティミートソース ゆかりむすび カラフルサラダ フルーツ	米飯 酢豚 きんぴら お吸い物(大根) フルーツ	米飯 鶏肉の塩胡椒焼き 酢の物 デザート 味噌汁(卵)	米飯 塩焼き 付け合わせ ぴりから炒め(コンニャク) かき卵汁 フルーツ						
<b>夕</b>	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 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 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 太刀魚の塩焼き ごま和え(ホウレン草) 昆布佃煮	米飯 魚の生姜焼き 焼き茄子 白菜漬	米飯 ロールキャベツ 和風ドレッシング和え しそ昆布						
エネルギー	1578kcal	エネルギー	1545kcal	エネルギー	1565kcal	エネルギー	1545kcal	エネルギー	1455kcal	エネルギー	1188kcal	エネルギー	1239kcal
蛋白質	54.6g	蛋白質	55.4g	蛋白質	55.2g	蛋白質	51.1g	蛋白質	47.8g	蛋白質	50.4g	蛋白質	45.8g
カルシウム	337mg	カルシウム	365mg	カルシウム	591mg	カルシウム	393mg	カルシウム	474mg	カルシウム	411mg	カルシウム	423mg
鉄	4.9mg	鉄	6mg	鉄	4.5mg	鉄	8.9mg	鉄	4.5mg	鉄	4.7mg	鉄	4.1mg
βカロテン	567 μg	βカロテン	3819 μg	βカロテン	3226 μg	βカロテン	5275 μg	βカロテン	5407 μg	βカロテン	2318 μg	βカロテン	1278 μg
ビタミンB1	0.87mg	ビタミンB1	1mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.89mg	ビタミンB1	0.78mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.52mg
ビタミンB2	1.11mg	ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.68mg
ビタミンC	95mg	ビタミンC	82mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	64mg	ビタミンC	68mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	58mg

## 常食(A)

令和02年03月08日(日)		令和02年03月09日(月)		令和02年03月10日(火)		令和02年03月11日(水)		令和02年03月12日(木)		令和02年03月13日(金)		令和02年03月14日(土)																																																																																																																											
朝	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 白菜の煮浸し 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 煮豆(昆布豆煮) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン ベーコンエッグ 味噌汁 牛乳	米飯 マグロの佃煮 味噌汁(白菜) 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 大根のつや煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(しそ)	昼	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 鰯の梅煮 がめ煮 汁(たまご) デザート	米飯 石狩鍋風 温泉卵 フルーツ(黄桃缶) 大学芋	米飯 チキン南蛮タルタルソース 付け合わせ(フロccoliー) 小松菜煮 フルーツ(いよかんゼリー) 味噌汁	にゅうめん 炊き込みツナむずび 玉葱のかきあげ デザート	米飯 牛肉の野菜巻き 大根の酢物 味噌汁(あさり) フルーツ	はらこ飯 かぼちゃの含め煮 味噌汁(しじみ) フルーツ	夕	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 鶏肉のおろしソース 里芋の土佐煮 昆布佃煮	米飯 牛肉ともやし炒め 肉シュウマイ のりつく	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 いかつみれの甘酢あん 辛子和え(菜の花) いりこみそ	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 鶏の水炊き 炒り煮 低塩のり佃煮	エネルギー	1599kcal	エネルギー	1637kcal	エネルギー	1519kcal	エネルギー	1578kcal	エネルギー	1311kcal	エネルギー	1425kcal	エネルギー	1380kcal	蛋白質	57.4g	蛋白質	62.6g	蛋白質	54.7g	蛋白質	60.5g	蛋白質	44.9g	蛋白質	53g	蛋白質	49.5g	カルシウム	397mg	カルシウム	463mg	カルシウム	388mg	カルシウム	454mg	カルシウム	567mg	カルシウム	502mg	カルシウム	484mg	鉄	5.1mg	鉄	7.2mg	鉄	6.4mg	鉄	8.7mg	鉄	8mg	鉄	13.3mg	鉄	7.4mg	βカロテン	2110 μg	βカロテン	5280 μg	βカロテン	1061 μg	βカロテン	3603 μg	βカロテン	4495 μg	βカロテン	5246 μg	βカロテン	3934 μg	ビタミンB1	0.85mg	ビタミンB1	1.05mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.47mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	1.14mg	ビタミンB2	0.62mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンC	84mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	55mg	ビタミンC	56mg	ビタミンC	44mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	45mg
夕	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 鶏肉のおろしソース 里芋の土佐煮 昆布佃煮	米飯 牛肉ともやし炒め 肉シュウマイ のりつく	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 いかつみれの甘酢あん 辛子和え(菜の花) いりこみそ	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 鶏の水炊き 炒り煮 低塩のり佃煮	エネルギー	1599kcal	エネルギー	1637kcal	エネルギー	1519kcal	エネルギー	1578kcal	エネルギー	1311kcal	エネルギー	1425kcal	エネルギー	1380kcal	蛋白質	57.4g	蛋白質	62.6g	蛋白質	54.7g	蛋白質	60.5g	蛋白質	44.9g	蛋白質	53g	蛋白質	49.5g	カルシウム	397mg	カルシウム	463mg	カルシウム	388mg	カルシウム	454mg	カルシウム	567mg	カルシウム	502mg	カルシウム	484mg	鉄	5.1mg	鉄	7.2mg	鉄	6.4mg	鉄	8.7mg	鉄	8mg	鉄	13.3mg	鉄	7.4mg	βカロテン	2110 μg	βカロテン	5280 μg	βカロテン	1061 μg	βカロテン	3603 μg	βカロテン	4495 μg	βカロテン	5246 μg	βカロテン	3934 μg	ビタミンB1	0.85mg	ビタミンB1	1.05mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.47mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	1.14mg	ビタミンB2	0.62mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンC	84mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	55mg	ビタミンC	56mg	ビタミンC	44mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	45mg																
エネルギー	1599kcal	エネルギー	1637kcal	エネルギー	1519kcal	エネルギー	1578kcal	エネルギー	1311kcal	エネルギー	1425kcal	エネルギー	1380kcal																																																																																																																										
蛋白質	57.4g	蛋白質	62.6g	蛋白質	54.7g	蛋白質	60.5g	蛋白質	44.9g	蛋白質	53g	蛋白質	49.5g																																																																																																																										
カルシウム	397mg	カルシウム	463mg	カルシウム	388mg	カルシウム	454mg	カルシウム	567mg	カルシウム	502mg	カルシウム	484mg																																																																																																																										
鉄	5.1mg	鉄	7.2mg	鉄	6.4mg	鉄	8.7mg	鉄	8mg	鉄	13.3mg	鉄	7.4mg																																																																																																																										
βカロテン	2110 μg	βカロテン	5280 μg	βカロテン	1061 μg	βカロテン	3603 μg	βカロテン	4495 μg	βカロテン	5246 μg	βカロテン	3934 μg																																																																																																																										
ビタミンB1	0.85mg	ビタミンB1	1.05mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.47mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.54mg																																																																																																																										
ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	1.14mg	ビタミンB2	0.62mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.72mg																																																																																																																										
ビタミンC	84mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	55mg	ビタミンC	56mg	ビタミンC	44mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	45mg																																																																																																																										

常食(A)

	令和02年03月15日(日)	令和02年03月16日(月)	令和02年03月17日(火)	令和02年03月18日(水)	令和02年03月19日(木)	令和02年03月20日(金)	令和02年03月21日(土)
<b>朝</b>	米飯 がんも煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 卵とじ(きぬさや) 味噌汁(ワカメ) 牛乳 たいみそ	米飯 お浸し 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン じゃがいものサラダ コーンスープ 牛乳	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 金時豆 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 お浸し 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(かつお)
<b>昼</b>	米飯 あさりの柳川 胡瓜の酢の物 ゼリー 味噌汁(里芋)	五目うどん 菜の花ごはん コールスロー ヨーヒーゼリー	米飯 磯辺揚げ(鰻) 付け合わせ(大根) さつま芋のサラダ(マヨネーズ) フルーツ 味噌汁(卵)	シシリアンライス(佐賀) 厚焼き卵 茶福豆煮 フルーツ	米飯 ミートローフ かぼちゃのサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 八宝菜 しゅうまい フルーツ 味噌汁(たまご)	米飯 西京焼き 付け合わせ茄子・ブロッコリー きんぴらごぼう フルーツ お吸い物
<b>夕</b>	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 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 鶏肉の照り焼き サリナスのカレーソテー さくら漬物	米飯 鰻の西京焼き 五目煮 のり佃煮	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	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 鶏肉のレモン蒸し 含め煮(かぼちゃ) のり佃煮
<b>エネルギー</b>	1325kcal	1576kcal	1526kcal	1552kcal	1519kcal	1559kcal	1302kcal
<b>蛋白質</b>	50.6g	52.8g	50.5g	51g	52.5g	53.3g	46.9g
<b>カルシウム</b>	465mg	440mg	396mg	401mg	437mg	401mg	396mg
<b>鉄</b>	14.6mg	5.4mg	4.8mg	6.5mg	11mg	5.5mg	5.6mg
<b>βカロテン</b>	3349 μg	4077 μg	3167 μg	1884 μg	6607 μg	1543 μg	6222 μg
<b>ビタミンB1</b>	0.47mg	0.52mg	0.61mg	0.46mg	0.53mg	0.61mg	0.52mg
<b>ビタミンB2</b>	0.81mg	0.89mg	0.84mg	0.97mg	0.75mg	0.67mg	0.8mg
<b>ビタミンC</b>	56mg	42mg	86mg	73mg	76mg	76mg	76mg

## 常食(A)

令和02年03月22日(日)		令和02年03月23日(月)		令和02年03月24日(火)		令和02年03月25日(水)		令和02年03月26日(木)		令和02年03月27日(金)		令和02年03月28日(土)	
<b>朝</b>	米飯 葱の卵とじ 味噌汁(里芋) 牛乳 たいみそ	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン 炒りたまご コンソメスープ 牛乳	米飯 湯豆腐 味噌汁(わかめ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 菜煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 里芋煮 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)						
<b>昼</b>	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) ショア	米飯 魚のたらこ焼き 付け合わせ(人参・ブロッ マカロニサラダ フルーツ お吸い物	ラーメン 塩むすび 餃子 コーヒーゼリー	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)	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	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 ホイコーロー ポテトサラダ フルーツ(ゼリー) お吸い物(花形豆腐)						
<b>夕</b>	米飯 べっこう煮(豚肉) 海藻サラダ 茶福豆	米飯 蒸し鶏のきのこ添え 味噌煮(里芋) 低塩のり佃煮	米飯 香味焼き(味噌風味・ア 付け合わせ 炒り豆腐 のり佃煮	米飯 レモン蒸し(さけ) 切り干し大根煮 のり佃煮	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 かぶのクリームスープ かに卵とじ 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	1523kcal	エネルギー	1358kcal	エネルギー	1614kcal	エネルギー	1453kcal	エネルギー	1425kcal	エネルギー	1317kcal	エネルギー	1628kcal
蛋白質	55.4g	蛋白質	54.6g	蛋白質	60.6g	蛋白質	51.4g	蛋白質	53.7g	蛋白質	52.4g	蛋白質	45.8g
カルシウム	610mg	カルシウム	332mg	カルシウム	433mg	カルシウム	432mg	カルシウム	542mg	カルシウム	441mg	カルシウム	342mg
鉄	4.8mg	鉄	5.5mg	鉄	6.4mg	鉄	8.1mg	鉄	6.7mg	鉄	6mg	鉄	4.1mg
βカロテン	1558μg	βカロテン	3318μg	βカロテン	1300μg	βカロテン	3745μg	βカロテン	4341μg	βカロテン	2477μg	βカロテン	769μg
ビタミンB1	0.87mg	ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1	0.75mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.47mg	ビタミンB1	0.7mg
ビタミンB2	1.11mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.98mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.77mg
ビタミンC	22mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	28mg	ビタミンC	55mg	ビタミンC	58mg	ビタミンC	61mg	ビタミンC	83mg

## 常食(A)

令和02年03月29日(日)		令和02年03月30日(月)		令和02年03月31日(火)									
<b>朝</b>	米飯 角あげと白菜煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 梅びしお	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										
<b>昼</b>	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)	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(フルーツカクテル) お吸い物(花麩)										
<b>夕</b>	米飯 海の幸と大根煮 花野菜のレモン和え のり佃煮	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										
エネルギー	1337kcal	エネルギー	1466kcal	エネルギー	1494kcal	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	40.2g	蛋白質	58.9g	蛋白質	53.4g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	411mg	カルシウム	486mg	カルシウム	394mg	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	5.7mg	鉄	6.5mg	鉄	7mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	2712μg	βカロテン	5128μg	βカロテン	844μg	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	0.68mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.51mg	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	0.6mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.99mg	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	91mg	ビタミンC	101mg	ビタミンC	40mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg