

常食(A)

	令和02年04月01日(水)	令和02年04月02日(木)	令和02年04月03日(金)	令和02年04月04日(土)	令和02年04月05日(日)	令和02年04月06日(月)	令和02年04月07日(火)
朝	パン キャベツ炒め コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯 湯豆腐 味噌汁(白菜) 牛乳 梅びしお	米飯 炒り卵 味噌汁(豆腐) 牛乳 たいみそ	米飯 だし巻たまご 味噌汁 牛乳 ふりかけ	米飯 卵の花 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	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)
昼	タコライス 角ポテトサラダ デザート わかめスープ	春野菜のスパゲッティ ミニ桜めし 煮豆(うぐいす豆) デザート	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 鯖のみりん漬け 付け合わせ ナムル 杏仁豆腐 すまし汁	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)	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)	鶏南蛮うどん 稲荷寿司 ゼリー ごま和え
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕	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 ホイル焼き(さけ) くず煮(豆腐) しそ昆布	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 豚肉とじゃが芋煮 大根サラダ しそ昆布	米飯 生姜焼き(鯿) 付け合わせ(茄子・かぼ) 炊き合わせ 胡瓜漬	米飯 魚の味噌焼き 大根のつや煮 低塩のり佃煮	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
エネルギー	1641kcal	エネルギー 1476kcal	エネルギー 1591kcal	エネルギー 1578kcal	エネルギー 1523kcal	エネルギー 1682kcal	エネルギー 1838kcal
蛋白質	57.2g	蛋白質 54.7g	蛋白質 42.2g	蛋白質 48.1g	蛋白質 51.5g	蛋白質 58.7g	蛋白質 59.5g
カルシウム	412mg	カルシウム 489mg	カルシウム 371mg	カルシウム 427mg	カルシウム 483mg	カルシウム 385mg	カルシウム 559mg
鉄	7.4mg	鉄 6mg	鉄 5.6mg	鉄 5.8mg	鉄 7mg	鉄 9.6mg	鉄 6.3mg
βカロテン	2161 μg	βカロテン 1282 μg	βカロテン 710 μg	βカロテン 3156 μg	βカロテン 2600 μg	βカロテン 6140 μg	βカロテン 3377 μg
ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1 0.66mg	ビタミンB1 0.45mg	ビタミンB1 0.81mg	ビタミンB1 0.48mg	ビタミンB1 0.92mg	ビタミンB1 0.58mg
ビタミンB2	1.07mg	ビタミンB2 0.74mg	ビタミンB2 0.66mg	ビタミンB2 0.9mg	ビタミンB2 0.78mg	ビタミンB2 0.95mg	ビタミンB2 0.9mg
ビタミンC	83mg	ビタミンC 53mg	ビタミンC 93mg	ビタミンC 55mg	ビタミンC 51mg	ビタミンC 63mg	ビタミンC 56mg

常食(A)

令和02年04月08日(水)		令和02年04月09日(木)		令和02年04月10日(金)		令和02年04月11日(土)		令和02年04月12日(日)		令和02年04月13日(月)		令和02年04月14日(火)	
朝	パン スクランブルエッグ コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(さつまい芋) 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)	米飯 がんと煮 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 しそふりかけ)	米飯 卵とじ(葱) 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 あげと大根煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 梅びしお	米飯 煮浸し 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たらこ)						
昼	米飯 煮込みハンバーグ 付け合わせ 五目煮 フルーツ(ショア) ワカメ汁	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	五目寿司 天ぷら盛り合わせ 桜(練りきり) 木の芽和え	米飯 スペイン風オムレツ ひじきの旨煮 フルーツみつ豆 味噌汁(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	北海道ラーメン 帆立ご飯(ミニ) いもち 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)						
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ						
夕	米飯 焼き魚の酢漬け ごま和え(ホウレン草) のり佃煮	米飯 香味焼き(さば) 中華サラダ のり佃煮	米飯 ミートローフ 付け合わせ 茄子ひたし のり佃煮	米飯 豚肉のトマトスープ ホウ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 西京焼き 付け合わせ(ナス) 含め煮(かぼちゃ) たいみそ	米飯 麻婆豆腐 しゅうまい のりつく						
エネルギー	1398kcal	エネルギー 1727kcal	エネルギー 1629kcal	エネルギー 1517kcal	エネルギー 1515kcal	エネルギー 1623kcal	エネルギー 1591kcal						
蛋白質	49.3g	蛋白質 55.1g	蛋白質 56.6g	蛋白質 51.7g	蛋白質 59.6g	蛋白質 52.1g	蛋白質 50.8g						
カルシウム	662mg	カルシウム 446mg	カルシウム 425mg	カルシウム 513mg	カルシウム 399mg	カルシウム 374mg	カルシウム 557mg						
鉄	5.6mg	鉄 7.3mg	鉄 5.7mg	鉄 7.8mg	鉄 5.4mg	鉄 4.2mg	鉄 6.1mg						
βカロテン	6389 μg	βカロテン 2862 μg	βカロテン 3056 μg	βカロテン 5031 μg	βカロテン 2650 μg	βカロテン 3002 μg	βカロテン 3308 μg						
ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1 0.86mg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB1 0.84mg	ビタミンB1 0.95mg	ビタミンB1 0.67mg	ビタミンB1 0.56mg						
ビタミンB2	0.99mg	ビタミンB2 0.9mg	ビタミンB2 0.81mg	ビタミンB2 0.95mg	ビタミンB2 1.02mg	ビタミンB2 0.8mg	ビタミンB2 0.89mg						
ビタミンC	46mg	ビタミンC 55mg	ビタミンC 51mg	ビタミンC 49mg	ビタミンC 65mg	ビタミンC 60mg	ビタミンC 69mg						

常食(A)

		令和02年04月15日(水)	令和02年04月16日(木)	令和02年04月17日(金)	令和02年04月18日(土)	令和02年04月19日(日)	令和02年04月20日(月)	令和02年04月21日(火)					
朝	パン 卵サラダ コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 里芋の煮物 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 サラダ豆の甘煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 白いんげん豆煮 味噌汁(なす) 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)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 白菜の信田煮 味噌汁(さつま芋) 牛乳 しそふりかけ						
昼	米飯 八宝菜 ぎょうざ わかめスープ デザート	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 焼き肉サラダ 切り干し大根煮 お吸い物 フルーツゼリー	炊き込みご飯 チキン照り焼き 温泉卵 フルーツ 味噌汁(ワカメ)	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 さんま蒲焼き 付け合わせ 豆腐サラダ ゼリー 味噌汁(小松菜)	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)						
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ						
夕	米飯 煮付け(かれい) 付け合わせ(ごぼう) 揚げなすの炒め煮 しば漬	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 西京焼き 付け合わせ(菜の花) 蒟の炒め煮 繊維入りうめびしお	米飯 ホッケの利休焼き うの花 しそ昆布	米飯 豚肉の味噌炒め 長いもとろろ のり佃煮	米飯 肉じゃが 焼きなす 低塩のり佃煮	米飯 筑前煮 豆腐と海老のとろみ煮 金山時味噌						
エネルギー	1619kcal	エネルギー	1504kcal	エネルギー	1488kcal	エネルギー	1456kcal	エネルギー	1665kcal	エネルギー	1531kcal	エネルギー	1399kcal
蛋白質	51.8g	蛋白質	51.1g	蛋白質	55.9g	蛋白質	58g	蛋白質	50g	蛋白質	49.6g	蛋白質	50.7g
カルシウム	430mg	カルシウム	462mg	カルシウム	543mg	カルシウム	474mg	カルシウム	417mg	カルシウム	401mg	カルシウム	499mg
鉄	4.9mg	鉄	7mg	鉄	9.5mg	鉄	6.2mg	鉄	7.3mg	鉄	7mg	鉄	8.1mg
βカロテン	2335 μg	βカロテン	4712 μg	βカロテン	1922 μg	βカロテン	1523 μg	βカロテン	4419 μg	βカロテン	3108 μg	βカロテン	2730 μg
ビタミンB1	0.74mg	ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.88mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.54mg
ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.63mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.69mg
ビタミンC	47mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	36mg	ビタミンC	110mg	ビタミンC	44mg	ビタミンC	39mg

常食(A)

		令和02年04月22日(水)	令和02年04月23日(木)	令和02年04月24日(金)	令和02年04月25日(土)	令和02年04月26日(日)	令和02年04月27日(月)	令和02年04月28日(火)					
朝	パン プレーンオムレツ スープ(白菜) 牛乳	米飯 卸し和え 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	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 豆腐煮 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 半熟卵 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 おかか和え(白菜) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(野菜)						
昼	長崎風あんかけ焼きそば 高菜むすび りんごとカフラワーのサラダ フルーツ	肉玉丼(広) 野菜サラダ(ドレッシング和) オレンジゼリー 煮豆(金時豆)	米飯 鰯の磯フライ 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)	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)	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 スープカレー 煮豆(金時豆) フルーツ(パイン缶)						
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ						
夕	米飯 酒蒸し 付け合わせ(菜の花) 大根の昆布煮 しそ昆布	米飯 赤魚の酒粕漬焼き 冬瓜煮 低塩のり佃煮	米飯 すき焼き風 卵豆腐 のり佃煮	米飯 南蛮漬け さつま芋と昆布の煮物 ごま昆布佃煮	米飯 焼魚のきのこ添え 磯和え しば漬	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 低塩のり佃煮	米飯 豚肉と野菜煮 おろし酢の物 のりつく(Fe入り)						
エネルギー	1368kcal	エネルギー	1576kcal	エネルギー	1574kcal	エネルギー	1464kcal	エネルギー	1522kcal	エネルギー	1620kcal	エネルギー	1520kcal
蛋白質	45.2g	蛋白質	55.6g	蛋白質	46g	蛋白質	50.1g	蛋白質	53.1g	蛋白質	53.9g	蛋白質	45.8g
カルシウム	456mg	カルシウム	424mg	カルシウム	531mg	カルシウム	561mg	カルシウム	430mg	カルシウム	545mg	カルシウム	427mg
鉄	5.7mg	鉄	6.2mg	鉄	6.7mg	鉄	5.4mg	鉄	5.9mg	鉄	7.6mg	鉄	6.7mg
βカロテン	1439 μg	βカロテン	1218 μg	βカロテン	3179 μg	βカロテン	2259 μg	βカロテン	3059 μg	βカロテン	3701 μg	βカロテン	2446 μg
ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.75mg	ビタミンB1	0.79mg	ビタミンB1	0.73mg
ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	0.66mg
ビタミンC	97mg	ビタミンC	92mg	ビタミンC	110mg	ビタミンC	99mg	ビタミンC	52mg	ビタミンC	66mg	ビタミンC	58mg

常食(A)

令和02年04月29日(水)		令和02年04月30日(木)											
朝	パン コンソメスープ(玉葱) ウィンナー炒め 牛乳	米飯 だしき卵 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ											
昼	赤飯 わさびしょうゆ和え ブロッコリーと卵サラダ デザート 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)											
15時食	おやつ	おやつ											
夕	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 鯖の生姜煮 付け合わせ(なす) 辛子和え(菜の花) 梅びしお											
エネルギー	1542kcal	エネルギー	1435kcal	エネルギー	kcal								
蛋白質	57.6g	蛋白質	49g	蛋白質	g								
カルシウム	364mg	カルシウム	419mg	カルシウム	mg								
鉄	4.7mg	鉄	4.7mg	鉄	mg								
βカロテン	2507 μg	βカロテン	2288 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	1.05mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	mg								
ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	mg								
ビタミンC	53mg	ビタミンC	84mg	ビタミンC	mg								