

常食(A)

	令和02年05月01日(金)	令和02年05月02日(土)	令和02年05月03日(日)	令和02年05月04日(月)	令和02年05月05日(火)	令和02年05月06日(水)	令和02年05月07日(木)
朝	米飯 キャベツと揚げ煮 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 冷奴 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 味噌汁(卵) 煮浸し 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(小松菜) 煮豆(金時豆) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン コーンスープ ほうれん草ソテー 牛乳	米飯 味噌汁(白菜) 出し巻き卵 牛乳 ふりかけ(野菜)
昼	南蛮茶そば(八十八夜) いかの天ぷら とろとろ酢の物 静岡産抹茶プリン	米飯 豚肉冷しゃぶしゃぶ風 お浸し お吸い物 ゼリー	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 酢豚 ジャーマンポテト コンソメスープ(チンゲン菜) フルーツ	チキンオムレツ(こどもの日) クリームコロッケ デザート オニオンスープ	とり中華(山形) 梅の炊き込み御飯 煮豆 フルーツ	米飯 ボルシチ(牛肉) 温泉卵 オレンジゼリー 煮豆(金時豆)
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 ムニエル 付け合わせ 卵豆腐 低塩のり佃煮	米飯 香味焼き(赤魚) 付け合わせ レンコンのきんぴら もろみ味噌	米飯 麻婆豆腐 ポークシュウマイ のりつく	米飯 よせ鍋 シュウマイ(えび) うめびしお	米飯 魚の梅焼き もやしとトマトのサラダ 漬物(桜だいこん)	米飯 とろとろ焼き 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 煮魚 付け合わせ(茄子) がめ煮 ゆずみそ
エネルギー	1429kcal	1447kcal	1574kcal	1509kcal	1570kcal	1543kcal	1755kcal
蛋白質	63.5g	53.4g	56g	49.7g	44.9g	51.5g	56g
カルシウム	485mg	505mg	373mg	418mg	418mg	413mg	428mg
鉄	7.9mg	5mg	5.4mg	4.5mg	5.1mg	5.9mg	6.5mg
βカロテン	1095 μg	6493 μg	3765 μg	3115 μg	1508 μg	4752 μg	2424 μg
ビタミンB1	0.56mg	1.06mg	0.78mg	0.83mg	0.66mg	0.51mg	0.56mg
ビタミンB2	0.88mg	0.72mg	0.92mg	0.72mg	0.56mg	0.72mg	1.13mg
ビタミンC	96mg	82mg	35mg	57mg	36mg	98mg	53mg

常食(A)

令和02年05月08日(金)		令和02年05月09日(土)		令和02年05月10日(日)		令和02年05月11日(月)		令和02年05月12日(火)		令和02年05月13日(水)		令和02年05月14日(木)									
朝	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 煮豆(白花豆) 味噌汁(オクラ) 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)	米飯 味噌汁 大根卸し 牛乳 ふりかけ(野菜)	米飯 味噌汁(大根) あんかけ卵 牛乳 ふりかけ(青のり)	パン サラダ コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 味噌汁(ワカメ) 温奴 牛乳 ふりかけ(さけ)	昼	米飯 豚カツ 辛子和え(菜の花) お吸い物(花麩) フルーツ	米飯 立田揚げ(さば) 付け合わせ(大根卸し) 中華サラダ 汁(卵) フルーツ(白桃缶)	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	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 鮭のマヨネーズ焼き 五目煮 お吸い物(花麩) デザート	春菜寿司 ミニ天ぷら デザート ワカメ汁	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						
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ								
夕	米飯 和風スープ煮 海老シューマイ うめびしお	米飯 鶏肉の野菜添え 含め煮(凍り豆腐) 減塩うめびしお	米飯 レモン蒸し(さけ) 切り干し大根煮 のり佃煮	米飯 煮魚 付け合わせ(牛蒡・人参) コールスローサラダ たいみそ	米飯 つみれと角揚煮 小松菜の炒め煮 しそ昆布	米飯 魚の塩焼き 付け合わせ 茄子の炊き合わせ のりつく	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	1538kcal	エネルギー	1512kcal	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1622kcal	エネルギー	1457kcal	エネルギー	1722kcal	エネルギー	1601kcal
蛋白質	53.8g	蛋白質	58.7g	蛋白質	54g	蛋白質	56.6g	蛋白質	51.1g	蛋白質	64.9g	蛋白質	59.4g								
カルシウム	437mg	カルシウム	470mg	カルシウム	391mg	カルシウム	413mg	カルシウム	451mg	カルシウム	449mg	カルシウム	497mg								
鉄	5.3mg	鉄	5.8mg	鉄	6.3mg	鉄	4.6mg	鉄	5.3mg	鉄	6.6mg	鉄	6mg								
βカロテン	3478μg	βカロテン	2050μg	βカロテン	2753μg	βカロテン	2392μg	βカロテン	3579μg	βカロテン	2778μg	βカロテン	3559μg								
ビタミンB1	0.84mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.8mg								
ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	1.2mg								
ビタミンC	63mg	ビタミンC	66mg	ビタミンC	86mg	ビタミンC	64mg	ビタミンC	53mg	ビタミンC	78mg	ビタミンC	308mg								

常食(A)

		令和02年05月15日(金)	令和02年05月16日(土)	令和02年05月17日(日)	令和02年05月18日(月)	令和02年05月19日(火)	令和02年05月20日(水)	令和02年05月21日(木)					
朝	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	パン	米飯					
	味噌汁(おつゆ麩)	味噌汁(オクラ)	きゃべつのさつと煮	煮豆(大豆と金時豆)	味噌汁(じゃがいも)	コンソメスープ(玉葱)	味噌汁	味噌汁					
昼	出し巻き卵	煮豆(うぐいす豆)	味噌汁(畑菜)	味噌汁(大根)	出し巻き卵	プレーンオムレツ	うずら豆煮	うずら豆煮					
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳					
15時食	ふりかけ(たらこ)	ふりかけ(さけ)	ふりかけ(たらこ)	ふりかけ(しそ)	ふりかけ(かつお)		ふりかけ(野菜わかめ)	ふりかけ(野菜わかめ)					
	米飯	米飯	米飯	米飯	日田焼きそば(大分)	米飯	米飯	米飯					
夕	鶏肉の治部煮(金沢)	魚の野菜あんかけ	牛肉と大豆の旨煮	豚肉のインゲン巻き	鶏ごぼう御飯	蒲焼き	ホイル焼き(鶏肉)	ホイル焼き(鶏肉)					
	サラダ	きんぴら(れんこん)	サリナスとトマトのマリネ	茶碗蒸し	煮豆(金時豆)	ポテトサラダ	だし巻卵	だし巻卵					
15時食	ゼリー	味噌汁	お吸い物(卵)	味噌汁	ヨーヒーゼリー	お吸い物(そば)	お吸い物	お吸い物					
	味噌汁(まき麩)	フルーツ	フルーツ(白桃缶)	フルーツ(みかん缶)		ヨーグルト	フルーツみつ豆	フルーツみつ豆					
夕	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ					
	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯					
夕	照り焼き	焼き肉	甘酢あん(魚)	魚の塩焼き	海の幸と大根煮	ハンバーグのおろしソース	蒸し魚のあんかけ	蒸し魚のあんかけ					
	五目煮	きのこソテー	豆腐の生姜煮	付け合わせ(インゲン・人参)	うの花	ごま和え(ホウレン草)	ナムル	ナムル					
夕	梅びしお	たいみそ	低塩のり佃煮	かぼちゃのいとこ煮	いりこ味噌	のりつく	減塩梅びしお	減塩梅びしお					
				昆布佃煮									
エネルギー	1500kcal	エネルギー	1493kcal	エネルギー	1582kcal	エネルギー	1635kcal	エネルギー	1639kcal	エネルギー	1534kcal		
蛋白質	60.4g	蛋白質	45.9g	蛋白質	53.1g	蛋白質	58.5g	蛋白質	51.5g	蛋白質	50.8g	蛋白質	55.4g
カルシウム	431mg	カルシウム	405mg	カルシウム	474mg	カルシウム	372mg	カルシウム	394mg	カルシウム	526mg	カルシウム	417mg
鉄	7.3mg	鉄	6.1mg	鉄	7.3mg	鉄	5.4mg	鉄	9.3mg	鉄	5.1mg	鉄	6mg
βカロテン	1665 μg	βカロテン	3582 μg	βカロテン	2971 μg	βカロテン	2790 μg	βカロテン	1834 μg	βカロテン	3824 μg	βカロテン	3078 μg
ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	1.01mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.46mg	ビタミンB1	0.51mg
ビタミンB2	1mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.98mg	ビタミンB2	0.89mg
ビタミンC	64mg	ビタミンC	79mg	ビタミンC	65mg	ビタミンC	30mg	ビタミンC	31mg	ビタミンC	43mg	ビタミンC	31mg

常食(A)

令和02年05月22日(金)		令和02年05月23日(土)		令和02年05月24日(日)		令和02年05月25日(月)		令和02年05月26日(火)		令和02年05月27日(水)		令和02年05月28日(木)	
朝	米飯 大根煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 味噌汁 牛乳 煮豆 ふりかけ	米飯 卸し和え 味噌汁(とろろ) 牛乳 しそふりかけ	米飯 じゃが芋煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン たまごサラダ コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米飯 含め煮(じゃが芋) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)						
昼	鶏飯(鹿児島) 煮豆(うぐいす豆) フルーツカクテル	米飯 鰯の西京焼き 卵サラダ 味噌汁(さつまいも) デザート	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)	かまたまうどん 筍御飯 ちくわの磯辺揚げ ぜりー	米飯 鯖の味噌煮 付け合わせ さつま芋サラダ お吸い物 フルーツ(洋梨缶)	米飯 魚のから揚げ 付け合わせ 大根の酢物 フルーツ 豚汁	マグロのとろ井 ごま和え(ホウレン草) フルーツ 味噌汁(あさり)						
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕	米飯 豚肉のゆで豚 角揚げの煮物 かきみそ	米飯 鶏肉の水たき かぼちゃ煮 のり佃煮	米飯 煮魚 付け合わせ(ほうれん草) 炒り豆腐 たいみそ	米飯 炊き合わせ ぼん酢和え えびみそ	米飯 冷やし焼き肉 カクアゲとしめじ炒め 金山時味噌(鉄)	米飯 鶏つくねとポテト煮 湯豆腐 のりつく	米飯 照り焼き 付け合わせ(牛蒡・人参) じゃこのおろし和え たいみそ						
エネルギー	1473kcal	エネルギー	1612kcal	エネルギー	1476kcal	エネルギー	1544kcal	エネルギー	1579kcal	エネルギー	1619kcal	エネルギー	1448kcal
蛋白質	61.6g	蛋白質	55.9g	蛋白質	49.7g	蛋白質	52.5g	蛋白質	49.2g	蛋白質	48g	蛋白質	62.5g
カルシウム	470mg	カルシウム	416mg	カルシウム	542mg	カルシウム	551mg	カルシウム	371mg	カルシウム	405mg	カルシウム	485mg
鉄	7.1mg	鉄	8.6mg	鉄	4.3mg	鉄	5mg	鉄	8.2mg	鉄	5.6mg	鉄	11.4mg
βカロテン	1681μg	βカロテン	4112μg	βカロテン	5412μg	βカロテン	5012μg	βカロテン	723μg	βカロテン	4158μg	βカロテン	5376μg
ビタミンB1	1.08mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1	0.58mg
ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2	0.66mg
ビタミンC	41mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	25mg	ビタミンC	55mg	ビタミンC	78mg

