

常食(A)

	平成27年05月01日(金)	平成27年05月02日(土)	平成27年05月03日(日)	平成27年05月04日(月)	平成27年05月05日(火)	平成27年05月06日(水)	平成27年05月07日(木)
朝	米飯 煮豆腐 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 味噌汁(麩) 煮豆(大豆・金時豆) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 お浸し 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 味噌汁(さつま芋) 卵とじ(葱) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 味噌汁(オクラ) 煮豆(うぐいす豆) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン コンソメスープ(玉葱) ベーコンエッグ 牛乳	米飯 味噌汁(卵) 三つ葉おろし 牛乳 ふりかけ(のりたま)
昼	茶そば(八十八夜) おにぎり(わかめ) とろろ酢の物 静岡産抹茶プリン	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 さんまの蒲焼 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 牛肉焼き 切り干し大根煮 お吸い物(豆腐) デザート(杏仁豆腐)	米飯 鮭のマヨネーズ焼き 五目煮 お吸い物(花麩) デザート	米飯 酢豚 炒り豆腐 コンソメスープ(チンゲン菜) デザート	しょうゆどんこつラーメン 梅の炊き込み御飯 若竹煮 フルーツ
夕	米飯 魚の空揚げ 付け合わせ 茄子の炊き合わせ 味噌汁	米飯 冷やし焼き肉 カクアゲとしめじ炒め 味噌汁(じゃが芋)	米飯 麻婆豆腐 ポークシュウマイ のり佃煮	米飯 おろし煮 焼き茄子 味噌汁(あさり)	米飯 鶏肉の味噌焼き 付け合わせ ふきのきんぴら 味噌汁(なめこ)	米飯 よせ鍋 ジャーマンポテト ごま昆布佃煮	米飯 つみれと角揚げ 小松菜の炒め煮 しそ昆布
エネルギー	1498kcal	1540kcal	1602kcal	1415kcal	1411kcal	1540kcal	1442kcal
蛋白質	53.3g	53g	55.6g	56g	56.7g	53.1g	53g
カルシウム	469mg	386mg	528mg	514mg	378mg	477mg	489mg
鉄	5.3mg	5.6mg	6.5mg	14mg	5.2mg	4.6mg	5.8mg
βカロテン	471 μg	2260 μg	4230 μg	1913 μg	2797 μg	3574 μg	2420 μg
ビタミンB1	0.55mg	0.64mg	0.64mg	0.5mg	0.69mg	0.92mg	0.6mg
ビタミンB2	0.9mg	0.85mg	0.9mg	0.86mg	0.8mg	0.79mg	0.75mg
ビタミンC	156mg	33mg	52mg	30mg	14mg	63mg	26mg

常食(A)

平成27年05月08日(金)		平成27年05月09日(土)		平成27年05月10日(日)		平成27年05月11日(月)		平成27年05月12日(火)		平成27年05月13日(水)		平成27年05月14日(木)			
朝	米飯 味噌汁(とろろ) 卸し和え 牛乳 しそふりかけ	米飯 味噌汁(麩) 卵とじ(葱) 牛乳 ふりかけ(かつお)	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 味噌汁(大根) 煮豆(大豆と金時豆) 牛乳 たいみそ	米飯 味噌汁(ワカメ) じゃが芋煮 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン コンソメスープ(人参) サラダ 牛乳	米飯 味噌汁(白菜) 煮浸し(小松菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)	昼	ナシゴレン サラダ コーヒーゼリー 福神漬	米飯 えびコロッケ サリナスとトマトのサラダ フルーツ お吸い物(はんぺん)	米飯 ゆで豚のごまだれ 含め煮(凍り豆腐) ゼリー 味噌汁(里芋)	米飯 肉じゃが 花野菜のレモン和え 味噌汁 フルーツ(バナナ)	卵焼き風お好み焼き 菜飯のむすび ツナサラダ フルーツ	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 さわら西京焼き ひじきの煮物 味噌汁(じゃがいも) ゼリー
夕	米飯 煮魚 付け合わせ(ほうれん草) 炒り豆腐 お吸い物(はんぺん)	米飯 鶏の照り焼き 付け合わせ(サニーレタス) 里芋のそぼろ煮 のり佃煮	米飯 鶏肉の水たき かぼちゃ煮 のり佃煮	米飯 ムニエル 付け合わせ 卵豆腐 低塩のり佃煮	米飯 煮魚 付け合わせ(茄子) ナムル ごま昆布佃煮	米飯 甘酢あん(魚) 豆腐の生姜煮 低塩のり佃煮	米飯 鶏肉のレモン蒸し 三色酢物 味噌汁(あさり)	夜食							
エネルギー	1353kcal	エネルギー	1401kcal	エネルギー	1352kcal	エネルギー	1420kcal	エネルギー	1493kcal	エネルギー	1430kcal	エネルギー	1327kcal		
蛋白質	56g	蛋白質	49.6g	蛋白質	57.5g	蛋白質	57.6g	蛋白質	50.9g	蛋白質	52.8g	蛋白質	56g		
カルシウム	464mg	カルシウム	426mg	カルシウム	554mg	カルシウム	376mg	カルシウム	492mg	カルシウム	501mg	カルシウム	604mg		
鉄	5mg	鉄	5.8mg	鉄	6.1mg	鉄	6.1mg	鉄	6.3mg	鉄	5.5mg	鉄	17.3mg		
βカロテン	5014μg	βカロテン	1648μg	βカロテン	6990μg	βカロテン	3715μg	βカロテン	6494μg	βカロテン	4089μg	βカロテン	5073μg		
ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	1.07mg	ビタミンB1	0.75mg	ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.57mg		
ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	1.13mg	ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	0.98mg		
ビタミンC	39mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	46mg	ビタミンC	92mg	ビタミンC	106mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	64mg		

常食(A)

	平成27年05月15日(金)	平成27年05月16日(土)	平成27年05月17日(日)	平成27年05月18日(月)	平成27年05月19日(火)	平成27年05月20日(水)	平成27年05月21日(木)
朝	米飯 味噌汁(大根) きゃべつのさつと煮 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 卸し和え 味噌汁 牛乳 たいみそ	米飯 味噌汁(厚揚げ) 出し巻き卵 牛乳 梅びしお	米飯 味噌汁(小松菜) 冷奴 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 味噌汁 煮浸し 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	パン コンソメスープ(人参) ほうれん草ソテー 牛乳	米飯 味噌汁(ホウレン草) 冷奴 牛乳 ふりかけ(さけ)
昼	米飯 白身魚のピカタ 付け合わせ(キャベツ) 茶碗蒸し 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	米飯 魚のから揚げ 付け合わせ 胡瓜とワカメの酢物 フルーツ お吸い物(卵)	米飯 塩焼き 付け合わせ(大根) きんぴら(れんこん) 味噌汁 フルーツ	レモン焼きそば(広島) シーチキンむすび 温泉卵 デザート	春菜寿司 春野菜の天ぷら おやつ(ぼたもち) ワカメ汁	米飯 豚肉のインゲン巻き 付け合わせ サリナスとトマトのマリネ お吸い物(卵) フルーツ(白桃缶)	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)
夕	米飯 鶏肉の照り焼き 付け合わせ(インゲン・人参) かぼちゃのいとこ煮 味噌汁(もやし)	米飯 鶏じゃが 湯豆腐 低塩のり佃煮	米飯 焼き肉 大根のつや煮 味噌汁(ホウレン草)	米飯 焼き魚の酢漬け 付け合わせ(玉葱) ゴマ和え 味噌汁(しいたけ)	米飯 蒸し魚のあんかけ ナムル のり佃煮	米飯 とろろ焼き 付け合わせ(サニーレタス) マカロニカレーサラダ お吸い物	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
エネルギー	1305kcal	1483kcal	1402kcal	1713kcal	1528kcal	1410kcal	1302kcal
蛋白質	55.2g	48.2g	54.1g	62.3g	52.9g	52g	49.4g
カルシウム	389mg	436mg	419mg	505mg	569mg	373mg	472mg
鉄	5.1mg	5.2mg	11.1mg	6.8mg	7.8mg	4.1mg	5.6mg
βカロテン	4977 μg	3173 μg	2395 μg	5114 μg	8698 μg	7402 μg	4365 μg
ビタミンB1	0.56mg	0.61mg	0.53mg	0.74mg	0.6mg	0.97mg	0.46mg
ビタミンB2	0.86mg	0.88mg	0.85mg	1.16mg	0.8mg	0.96mg	0.9mg
ビタミンC	72mg	75mg	66mg	119mg	47mg	63mg	63mg

常食(A)

	平成27年05月22日(金)	平成27年05月23日(土)	平成27年05月24日(日)	平成27年05月25日(月)	平成27年05月26日(火)	平成27年05月27日(水)	平成27年05月28日(木)
朝	米飯 味噌汁(麩) 大根煮 牛乳 梅びしお	米飯 味噌汁(白菜) きぬさやの卵とじ 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 味噌汁(玉葱) 煮豆(うぐいす豆) 牛乳 強化ふりかけかつお	米飯 味噌汁(さつま芋) キャベツと揚げ煮 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 味噌汁(きゃべつ) 冷奴 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	パン コンソメスープ キャベツの炒めもの 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 蒲焼き ポテトサラダ お吸い物(そば) ヨーグルト	米飯 豚肉しゃぶしゃぶ風 うの花 お吸い物 ゼリー	米飯 鯖の味噌煮 えびの卵焼き 味噌汁(ホレン草) デザート	米飯 鶏肉の治部煮(金沢) 大根サラダ ゼリー 味噌汁(まき麩)	米飯 ホイル焼き ごま和え お吸い物 フルーツみつ豆	カレーうどん 十五穀米むすび 卵サラダ フルーツ(ゼリー)	ソース豚かつ丼 辛子和え(菜の花) お吸い物(花麩) フルーツ
夕	米飯 豚肉の味噌かけ 角揚げの煮物 お吸い物(京風五目豆腐)	米飯 海の幸と大根煮 お浸し お吸い物(京風五目豆腐)	米飯 豚肉と豆腐煮 焼き茄子 ごま昆布佃煮	米飯 鯖の七味煮 付け合わせ(茄子) 卵とじ(きぬさや) 味噌汁(オクラ)	米飯 筑前煮 えび卵 低塩のり佃煮	米飯 鮭のバター炒め かぼちやの含め煮 味噌汁(豆腐)	米飯 さばのみそ煮 スパゲティサラダ 味噌汁
エネルギー	1583kcal	1308kcal	1467kcal	1533kcal	1429kcal	1376kcal	1794kcal
蛋白質	57.5g	55.3g	56.4g	59.6g	53.1g	46.5g	54.4g
カルシウム	476mg	539mg	534mg	528mg	563mg	364mg	395mg
鉄	5.5mg	6.6mg	6.8mg	7.3mg	6.4mg	3.8mg	5.7mg
βカロテン	837 μg	7029 μg	2319 μg	1439 μg	6007 μg	3654 μg	1492 μg
ビタミンB1	1.02mg	1.04mg	0.98mg	0.63mg	0.55mg	0.63mg	0.97mg
ビタミンB2	0.9mg	0.94mg	0.97mg	1.08mg	0.79mg	0.83mg	0.87mg
ビタミンC	40mg	41mg	24mg	62mg	52mg	104mg	78mg

常食(A)

平成27年05月29日(金)		平成27年05月30日(土)		平成27年05月31日(日)									
朝	米飯 がんと煮 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 味噌汁(さつま芋) 煮豆(昆布豆) 牛乳 うめびしお	米飯 キャベツの炒めもの 味噌汁(玉葱) 牛乳 たいみそ										
昼	米飯 唐揚げ 付け合わせ(キャベツ) 胡瓜とワカメの酢物 味噌汁(里芋) フルーツ(白桃缶)	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 煮込みハンバーグ 付け合わせ ナムル お吸い物(はんぺん) フルーツゼリー										
夕	米飯 魚の木の芽焼き 茄子の味噌炒め 低塩のり佃煮	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 お吸い物(花麩)	米飯 魚のから揚げ 付け合わせ 酢の物 低塩のり佃煮										
エネルギー	1421kcal	エネルギー	1529kcal	エネルギー	1470kcal	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	52g	蛋白質	57.4g	蛋白質	48.1g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	404mg	カルシウム	512mg	カルシウム	413mg	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	5.8mg	鉄	6.1mg	鉄	4.7mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	629 μg	βカロテン	2668 μg	βカロテン	5329 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	0.51mg	ビタミンB1	1.06mg	ビタミンB1	0.66mg	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	0.67mg	ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	0.67mg	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	45mg	ビタミンC	39mg	ビタミンC	67mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg