

メニュー表（7日間／7食種）

常食A

時	食種区分	03月01日（土）	03月02日（日）	03月03日（月）	03月04日（火）	03月05日（水）	03月06日（木）	03月07日（金）
朝食	基本メニュー	御飯 たまご とわかめの味噌汁 オクラ納豆 金平ごぼう きゅうりぬか漬け 牛乳	御飯 じゃが 仔と油揚げの味噌汁 あじの塩焼き ほうれんそうゆずしめじ 牛乳	御飯 かき玉汁 鶏ひき肉だんご入り煮つけ盛り合わせ いんげんの和え物 牛乳	御飯 大根の味噌汁 ぎんだら西京づけ焼き 高野豆腐含め煮 牛乳	御飯 和風巣ごもり卵 グリーンアスパラガスの炒め煮 牛乳	御飯 豚汁 豆腐五目煮 じゃがいもと野菜ソテー	御飯 キャベツの味噌汁 ツナ入りオムレツ はるさめ酢のもの
		エネルギー 696 kcal 蛋白質 23.7 g カルシウム 335 mg 鉄 2.8 mg	エネルギー 662 kcal 蛋白質 28.6 g カルシウム 321 mg 鉄 3.0 mg	エネルギー 705 kcal 蛋白質 29.5 g カルシウム 324 mg 鉄 2.4 mg	エネルギー 648 kcal 蛋白質 28.0 g カルシウム 340 mg 鉄 1.9 mg	エネルギー 703 kcal 蛋白質 21.4 g カルシウム 318 mg 鉄 2.2 mg	エネルギー 620 kcal 蛋白質 25.5 g カルシウム 179 mg 鉄 3.2 mg	エネルギー 614 kcal 蛋白質 18.6 g カルシウム 103 mg 鉄 2.9 mg
昼食	基本メニュー	御飯 酢豚 I もやしナムル 果物（バナナ）	御飯 豚肉焼き肉風 フレンチサラダ 京菜からし和え	御飯 生さけムニエルグリーンソース トマトサラダ 果物（オレンジ）	御飯 卵とはるさめ炒めもの さやいんげん炒め さといもけんちん煮 果物（キウイ）	御飯 豚肉和風ステーキ ブロッコリーサラダ たまねぎみどり酢かけ	御飯 赤魚竜田揚げ たまねぎみどり酢かけ 牛乳	御飯 あさりしょうゆ焼き 豆腐南禅寺蒸し 牛乳
		エネルギー 834 kcal 蛋白質 22.7 g カルシウム 93 mg 鉄 2.3 mg	エネルギー 693 kcal 蛋白質 26.8 g カルシウム 205 mg 鉄 2.8 mg	エネルギー 636 kcal 蛋白質 23.2 g カルシウム 62 mg 鉄 1.0 mg	エネルギー 732 kcal 蛋白質 22.5 g カルシウム 123 mg 鉄 3.0 mg	エネルギー 532 kcal 蛋白質 22.1 g カルシウム 78 mg 鉄 1.8 mg	エネルギー 726 kcal 蛋白質 30.2 g カルシウム 281 mg 鉄 1.8 mg	エネルギー 601 kcal 蛋白質 23.9 g カルシウム 392 mg 鉄 4.0 mg
夕食	基本メニュー	御飯 野菜汁 かじき照り焼き キャベツピーナッツ和え	御飯 芙蓉蟹 はるさめ中華風炒め だいこんべっこう煮	御飯 生揚げみそ炒め じゃがいも山海煮つけ 小松菜わさびしょうゆかけ	御飯 牛肉和風ステーキ グリーンサラダ なす酢しょうゆかけ	御飯 えびのレモン塩炒め 凉拌白菜 ごま豆腐	御飯 鶏肉吉野焼き 温泉卵しょうがあん ほうれんそうおひたし 切りごまかけ	御飯 かき玉汁 ハムロールコロッケ チンゲンツァイクリーム煮
		エネルギー 518 kcal 蛋白質 25.1 g カルシウム 79 mg 鉄 1.4 mg	エネルギー 666 kcal 蛋白質 21.7 g カルシウム 107 mg 鉄 2.6 mg	エネルギー 676 kcal 蛋白質 23.8 g カルシウム 341 mg 鉄 4.7 mg	エネルギー 627 kcal 蛋白質 18.8 g カルシウム 48 mg 鉄 2.0 mg	エネルギー 764 kcal 蛋白質 23.4 g カルシウム 340 mg 鉄 4.2 mg	エネルギー 655 kcal 蛋白質 25.7 g カルシウム 77 mg 鉄 3.6 mg	エネルギー 807 kcal 蛋白質 21.0 g カルシウム 181 mg 鉄 3.4 mg