

常食(A)

	平成26年10月01日(水)	平成26年10月02日(木)	平成26年10月03日(金)	平成26年10月04日(土)	平成26年10月05日(日)	平成26年10月06日(月)	平成26年10月07日(火)
朝	パン キャベツのサラダ オニオンスープ 牛乳	米飯 卸し和え 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 出し巻き卵焼き 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 卸し和え(なめこ) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 白菜煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 プレーンオムレツ 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 じゃが芋煮 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)
昼	ボロネーゼ ゆかりむすび 南瓜のサラダ デザート	いなり寿司 昔ながらのにゅうめん 海草とえのきの酢物 フルーツ	米飯 かき揚げ 水餃子 フルーツ(モモセリー) お吸い物(巻麩)	米飯 さばのみそ煮 付け合わせ ポテトサラダ フルーツ(マスカット) お吸い物(豆腐)	米飯 鮭の西京焼き 付け合わせ 煮物 お吸い物 みかん缶	どんこつラーメン 餃子 ほうれん草としめじの浸 フルーツ(ブドウセリー)	行事食 炊き込み御飯 えび天ぷら フルーツ 煮しめ 卵焼き 煮豆
夕	米飯 魚七味煮 付け合わせ(牛蒡・人参) ほうれん草のポン酢和え 味噌汁(しめじ)	米飯 青椒肉絲 シュウマイ 味噌汁(もやし)	米飯 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ(サニーレタス) 焼きなす お吸い物(ワカメ)	米飯 牛肉と野菜煮 ニラ卵 味噌汁(豆腐)	米飯 チキン南蛮タルタルソ 付け合わせ 酢の物(きゅうり) 味噌汁(玉葱)	米飯 照り焼き 付け合わせ(小松菜) いんげんのそぼろ煮 味噌汁(玉葱)	米飯 ピカタ(豚肉) 付け合わせ 小松菜の炒め煮 低塩のり佃煮
エネルギー	1652kcal	1457kcal	1441kcal	1501kcal	1460kcal	1406kcal	1544kcal
蛋白質	57.8g	51.2g	50.9g	51.2g	47.5g	54.9g	53.7g
カルシウム	660mg	399mg	357mg	440mg	434mg	453mg	465mg
鉄	5mg	10.4mg	4.7mg	9.1mg	5.1mg	5.5mg	6.3mg
βカロテン	9074 μg	1390 μg	763 μg	3354 μg	3951 μg	5376 μg	5401 μg
ビタミンB1	0.69mg	0.52mg	1.03mg	0.61mg	0.58mg	0.62mg	0.85mg
ビタミンB2	1.14mg	0.68mg	0.77mg	0.97mg	0.73mg	0.86mg	0.86mg
ビタミンC	76mg	50mg	33mg	40mg	49mg	62mg	67mg

常食(A)

	平成26年10月08日(水)	平成26年10月09日(木)	平成26年10月10日(金)	平成26年10月11日(土)	平成26年10月12日(日)	平成26年10月13日(月)	平成26年10月14日(火)
朝	ばん ウインナー炒め 人参スープ 牛乳	米飯 卸し煮(ちりめん) 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 大根のつや煮 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 ほうれんそうの煮浸し 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 じゃこ炒め(チンゲン菜) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 たいみそ	米飯 冷奴 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)
昼	米飯 煮魚(鯰) 付け合わせ(牛蒡・人参) 冬瓜の煮物 お吸い物(ワカメ) フルーツ	米飯 おでん 焼きなす お吸い物 フルーツ	米飯 魚のビネグレットソース あさりとじゃがいもの煮物 フルーツみつ豆 お吸い物(そうめん)	米飯 鶏照り焼き 山芋の酢物 デザート 卵スープ	米飯 魚の塩焼き 付け合わせ ひじきの煮物(大豆入) 味噌汁(玉葱) フルーツ(青りんごゼリー)	紅葉ご飯 西京焼き 付け合わせ(ほうれんそう) 昆布煮 ゼリー(イチゴ) 汁(ワカメ)	米飯 酢豚 小龍包 卵とカニの中華スープ フルーツ(パイン缶)
夕	米飯 ロールキャベツ りんごとカリフラワーのサラダ のり佃煮	米飯 ホイル蒸し(さけ) 春雨酢の物 低塩のり佃煮	米飯 牛しゃぶ しめじの卵とじ しそ昆布佃煮	米飯 ムニエルのタルタルソース 付け合わせ 含め煮(凍り豆腐) ごま昆布佃煮	米飯 野菜の卵とじ ほうれん草のポン酢和え お吸い物(そば)	米飯 回鍋肉 磯和え お吸い物(卵)	米飯 生姜煮(かれい) 付け合わせ(ごぼう) 揚げなすの柚子味噌か お吸い物(えのき)
エネルギー	1322kcal	1467kcal	1607kcal	1320kcal	1397kcal	1476kcal	1615kcal
蛋白質	46.4g	58.8g	50.2g	54g	53.3g	53.5g	55g
カルシウム	348mg	420mg	399mg	489mg	620mg	458mg	417mg
鉄	3mg	4.6mg	9mg	5.5mg	10.6mg	6.1mg	5.3mg
βカロテン	3684 μg	1982 μg	3338 μg	5188 μg	6552 μg	6346 μg	3507 μg
ビタミンB1	0.65mg	0.65mg	0.51mg	0.5mg	0.62mg	0.86mg	0.89mg
ビタミンB2	0.71mg	0.78mg	0.79mg	0.79mg	1.1mg	0.96mg	0.73mg
ビタミンC	66mg	61mg	44mg	92mg	52mg	73mg	42mg

常食(A)

	平成26年10月15日(水)	平成26年10月16日(木)	平成26年10月17日(金)	平成26年10月18日(土)	平成26年10月19日(日)	平成26年10月20日(月)	平成26年10月21日(火)
朝	ばん キャベツ炒め 味噌汁 牛乳	米飯 卵とじ(葱) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 卵の花 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 豆腐と白菜煮 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 キャベツと厚揚げ煮 味噌汁(なす) 牛乳 梅びしお	米飯 和え物 味噌汁(ワカメ) 牛乳 梅びしお
昼	米飯 魚の水炊き 卵豆腐 お吸い物(そば) フルーツ(グレープ)	米飯 メンチかつ・ 付け合わせ(グラッセ) マカロニサラダ デザート(ブドウゼリー) スープ	卵焼き風お好み焼き あさり生姜ご飯 しめじ和え フルーツ	米飯 豚肉の生姜焼き ぶりから炒め(コンニャク) かき卵汁 フルーツ(リンゴゼリー)	米飯 肉じゃが 胡瓜とみょうがの酢の物 デザート(グレープ) お吸い物(そば)	米飯 炊き合わせ サラダ 味噌汁(しめじ) フルーツカクテル	鶏南蛮そば むすび 大根の酢物 杏仁豆腐
夕	米飯 ポテト焼き 付け合わせ(グラッセ) ごま和え(ササミ・キャベツ) お吸い物(巻き腑)	米飯 サバの照焼きカレー風味 付け合わせ(小松菜) いかときゃべつの和え物 たいみそ	米飯 鰯の昆布煮 付け合わせ かぼちゃの土佐煮 低塩のり佃煮	米飯 魚の和風マリネ しめじと青菜の和え物 お吸い物(京風五目豆腐)	米飯 春雨とえびつみれスープ ふろふき大根 低塩のり佃煮	米飯 レモン蒸し(さけ) 付け合わせ(トマト) もやしのカレーソテー 味噌汁(なめこ)	米飯 さんま蒲焼き 付け合わせ(キャベツ) きんぴら(ごぼう) のり佃煮
エネルギー	1460kcal	1604kcal	1340kcal	1386kcal	1340kcal	1277kcal	1454kcal
蛋白質	64.7g	57g	51.7g	54.6g	45.9g	52.1g	50.7g
カルシウム	440mg	473mg	480mg	555mg	523mg	391mg	441mg
鉄	4.4mg	7mg	9.2mg	6.3mg	6.9mg	4.9mg	5.5mg
βカロテン	3289 μg	4050 μg	6524 μg	3562 μg	2064 μg	3070 μg	1998 μg
ビタミンB1	0.65mg	0.54mg	0.73mg	0.84mg	0.64mg	0.75mg	0.42mg
ビタミンB2	0.91mg	0.85mg	1.08mg	0.82mg	0.61mg	0.8mg	0.73mg
ビタミンC	83mg	33mg	71mg	73mg	60mg	84mg	62mg

常食(A)

	平成26年10月22日(水)	平成26年10月23日(木)	平成26年10月24日(金)	平成26年10月25日(土)	平成26年10月26日(日)	平成26年10月27日(月)	平成26年10月28日(火)
朝	パン ポテトサラダ コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 ふんわりがんも煮 味噌汁(おくら) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 きぬさやの卵とじ 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 だし巻たまご 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 うずら豆煮 味噌汁(たまご) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 半熟たまご 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)
昼	米飯 豚肉の焼肉風 春雨酢物 お吸い物 フルーツ	ハヤシライス スパゲティサラダ フルーツ(ライチ) 漬物(しば漬)	米飯 鰯のフライ ポテトサラダ オレンジゼリー お吸い物	米飯 筑前煮 白和え フルーツ(モモゼリー) 味噌汁(あさり)	米飯 玉葱の天ぷら 豆腐と海老のとろみ煮 フルーツみつ豆 お吸い物(そうめん)	米飯 コロッケ 胡瓜とワカメの酢の物 フルーツ(パインキャベツ) お吸い物(そば)	米飯 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ ツナポテトサラダ 味噌汁(小松菜) フルーツ(洋梨缶)
夕	米飯 幽庵焼き 付け合わせ(豆腐・インゲ) 青菜の炒め煮 低塩のり佃煮	米飯 筑前煮 餃子 お吸い物(えのき)	米飯 千草焼き 大根のドレッシング和え お吸い物(えのき)	米飯 塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根) 含め煮 お吸い物(はんぺん)	米飯 おろし煮 付け合わせ(小松菜) スパゲティサラダ 味噌汁	米飯 魚と豆腐の水炊き風 焼きなす のりつく	米飯 味噌煮 付け合わせ(里芋) うの花 お吸い物(豆腐)
エネルギー	1382kcal	1626kcal	1435kcal	1454kcal	1425kcal	1369kcal	1537kcal
蛋白質	44.2g	45.5g	51.7g	59.7g	49.9g	40.8g	60.7g
カルシウム	471mg	353mg	383mg	501mg	446mg	462mg	483mg
鉄	3.6mg	5.5mg	5.1mg	12.2mg	4.8mg	5.1mg	6.7mg
βカロテン	2106 μg	3475 μg	1949 μg	7163 μg	3895 μg	943 μg	5055 μg
ビタミンB1	0.71mg	0.72mg	0.56mg	0.51mg	0.59mg	0.55mg	0.64mg
ビタミンB2	0.65mg	0.67mg	0.87mg	0.96mg	0.68mg	0.63mg	1.11mg
ビタミンC	50mg	41mg	44mg	51mg	21mg	101mg	46mg

常食(A)

平成26年10月29日(水)		平成26年10月30日(木)		平成26年10月31日(金)									
朝	パン ベーコンエッグ スープ 牛乳	米飯 大根煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 じゃが芋の含め煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(しそ)										
昼	米飯 すき焼き風 ごま和え(ホウレン草) フルーツカクテル 味噌汁(里芋)	米飯 鶏の唐揚げ 付け合わせ(キャベツ) スパゲティサラダ 青梗菜スープ デザート(ブドウゼリー)	きつねうどん ミニ寿司 煮豆(金時豆) フルーツ(かぼちやプリン)										
夕	米飯 あじの照り焼き 胡瓜とワカメの酢物 味噌汁(そうめん)	米飯 ゴマ焼き 付け合わせ くず煮(豆腐) 漬物	米飯 立田揚げ 付け合わせ(人参・ブロッ 若鶏ささ身のサラダ お吸い物(とろろ)										
エネルギー	1345kcal	エネルギー	1435kcal	エネルギー	1460kcal	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	51.3g	蛋白質	55.4g	蛋白質	44.4g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	560mg	カルシウム	477mg	カルシウム	367mg	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	6.1mg	鉄	4.4mg	鉄	3.9mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	3938 μg	βカロテン	1659 μg	βカロテン	4022 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	0.54mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.52mg	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	0.83mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.69mg	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	49mg	ビタミンC	57mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg