

常食(A)

	平成26年11月01日(土)	平成26年11月02日(日)	平成26年11月03日(月)	平成26年11月04日(火)	平成26年11月05日(水)	平成26年11月06日(木)	平成26年11月07日(金)
朝	米飯 大根の卸しあえ 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮浸し 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 ほうれん草と卵とじ 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	パン プレーンオムレツ 味噌汁(大根) 牛乳	米飯 じゃが芋煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 出し巻き卵 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)
昼	米飯 蒸し鶏のごまダレ 付け合わせ 酢の物(長芋) お吸い物(花麩) 白桃缶	米飯 味噌炒め(牛肉) 春雨酢物 お吸い物 フルーツ	米飯 さばのみそ煮 酢の物(春雨) デザート 味噌汁(大根)	米飯 ハンバーグステーキ(トマトソース) さつまいもサラダ デザート お吸い物	ほうとう 野沢菜むすび ごま豆腐 フルーツ(ゼリー)	五目寿司 天ぷら お吸い物(そうめん) 手作りおはぎ	米飯 魚西京焼き 付け合わせ(大根) ごま和え 洋梨缶 お吸い物(えのき)
夕	米飯 レモン蒸し(さけ) かぼちゃの土佐煮 味噌汁(なめこ)	米飯 幽庵焼き 付け合わせ(豆腐・インゲン) 青菜の炒め煮 低塩のり佃煮	米飯 回鍋肉 煮豆(大豆・金時豆) お吸い物(そば)	米飯 煮付け 付け合わせ(小松菜) 炒り煮 味噌汁(大根)	米飯 さば塩焼き 付け合わせ(茄子) ほうれん草とじゃこ炒め 味噌汁	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 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ(キャベツ) チンゲン菜とちりめん炒め しそ昆布
エネルギー	1298kcal	1407kcal	1585kcal	1455kcal	1422kcal	1712kcal	1246kcal
蛋白質	53.1g	50.4g	53.6g	49.1g	47.3g	53.6g	49.5g
カルシウム	373mg	424mg	479mg	557mg	442mg	401mg	509mg
鉄	4.4mg	5.1mg	6mg	7.3mg	4.7mg	6.8mg	5.7mg
βカロテン	3204μg	2118μg	2707μg	8361μg	6521μg	2029μg	2517μg
ビタミンB1	0.6mg	0.55mg	0.87mg	0.61mg	0.6mg	0.71mg	0.93mg
ビタミンB2	0.76mg	0.68mg	0.9mg	0.88mg	0.93mg	1.12mg	0.79mg
ビタミンC	99mg	53mg	84mg	55mg	61mg	48mg	57mg

常食(A)

	平成26年11月08日(土)	平成26年11月09日(日)	平成26年11月10日(月)	平成26年11月11日(火)	平成26年11月12日(水)	平成26年11月13日(木)	平成26年11月14日(金)
朝	米飯 大根煮 味噌汁(あさり) 牛乳 たいみそ	米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(玉葱) 牛乳 梅びしお	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 うの花 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(かつおFe)	パン キャベツのドレッシング和 スープ 牛乳	米飯 ほうれん草炒め煮 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 温奴 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)
昼	米飯 照り焼き ハムとポテトのサラダ デザート(青リンゴゼリー) お吸い物	米飯 鯨の味噌焼き かぼちゃのそぼろあん 味噌汁(卵) フルーツカクテル	米飯 おでん ちしゃの酢の物 お吸い物(とろろ) フルーツゼリー(青りんご)	瓦そば 栗おこわ おろし和え(酢風味) フルーツ	巻き寿司 にぎり寿司(卵) にぎり寿司 魚の白葱ソースかけ 豚の角煮 かにとなすの揚げ煮 岩国レコンの天ぷら 白和え さつま芋のレモン煮	米飯 八宝菜 焼き餃子 みかん缶 わかめ汁	米飯 信州蒸し 揚げ茄子の生姜醤油煮 ゼリー 味噌汁
夕	米飯 筑前煮 豆腐のあんかけ お吸い物	米飯 牛肉炒め(牛肉) ポン酢和え 低塩のり佃煮	米飯 揚げ煮(カラスカレイ) 和え物 低塩のり佃煮	米飯 蒸し魚のきのこ添え 炒り豆腐 味噌汁(オクラ)	米飯 牛肉と野菜の卵とじ じゃがいもとベーコンの しそ昆布	米飯 鯨の生姜煮 付け合わせ スパゲティサラダ オニオンスープ	米飯 塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根) 含め煮(かぼちゃ) お吸い物(ホウレン草)
エネルギー	1315kcal	1449kcal	1463kcal	1469kcal	1797kcal	1551kcal	1448kcal
蛋白質	49.6g	52.6g	53.9g	56.4g	60.1g	52.7g	53g
カルシウム	407mg	399mg	430mg	511mg	476mg	451mg	441mg
鉄	10.1mg	5.6mg	6.2mg	6.9mg	5.9mg	5.7mg	10.7mg
βカロテン	1811μg	6184μg	3325μg	2038μg	3968μg	6868μg	4490μg
ビタミンB1	0.61mg	0.58mg	0.53mg	0.72mg	0.69mg	0.76mg	0.47mg
ビタミンB2	0.61mg	0.85mg	0.71mg	0.9mg	0.99mg	0.78mg	0.75mg
ビタミンC	42mg	65mg	64mg	51mg	114mg	61mg	65mg

常食(A)

	平成26年11月15日(土)	平成26年11月16日(日)	平成26年11月17日(月)	平成26年11月18日(火)	平成26年11月19日(水)	平成26年11月20日(木)	平成26年11月21日(金)
朝	米飯 おろし土佐和え 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 昆布豆 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯 キャベツとがんと煮 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 かに風味卵焼き 味噌汁 牛乳 ふりかけ(さけ)	ぱん ウィンナー炒め 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳	米飯 和え物 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮浸し(小松菜) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)
昼	米飯 豚のしょうが焼き ごま酢和え 味噌汁(豆腐) フルーツ(みかん缶)	米飯 鯖のバター焼き 切り干し大根煮 味噌汁 フルーツ(りんごゼリー)	肉玉丼 南瓜煮 中華スープ(ワンタン) フルーツ	米飯 マグロかつ ポテトサラダ 味噌汁(白菜) フルーツ	米飯 鶏肉の水たき 茶碗蒸し ゼリー 汁(ワカメ)	ちゃんぽん麺 舞茸御飯 ごま和え(きゅうり) フルーツ(コーヒゼリー)	米飯 いわしの磯香フライ 中華酢の物(春雨) デザート 味噌汁(里芋)
夕	米飯 炊き合わせ 海老と卵の炒り煮 ごま昆布佃煮	米飯 豚しゃぶ(麴鍋) えび水晶包み ごま昆布佃煮	米飯 立田揚げ 付け合わせ(サニーレタス) 白菜とベーコンサラダ 低塩のり佃煮	米飯 焼魚のマリネ ゆず風味和え 味噌汁(豆腐)	米飯 魚のごま味噌漬焼き 青菜とサクラエビの炒め しそ昆布	米飯 スペイン風オムレツ 付け合わせ ひじきの旨煮 低塩のり佃煮	米飯 すき焼き風 葱入り卵焼き ごま昆布佃煮
エネルギー	1322kcal	エネルギー 1501kcal	エネルギー 1693kcal	エネルギー 1533kcal	エネルギー 1369kcal	エネルギー 1568kcal	エネルギー 1550kcal
蛋白質	52.3g	蛋白質 55.4g	蛋白質 54.4g	蛋白質 56.6g	蛋白質 59g	蛋白質 53.2g	蛋白質 56.2g
カルシウム	444mg	カルシウム 499mg	カルシウム 365mg	カルシウム 656mg	カルシウム 592mg	カルシウム 586mg	カルシウム 749mg
鉄	5mg	鉄 6.5mg	鉄 5.5mg	鉄 5.8mg	鉄 5.4mg	鉄 9.2mg	鉄 11.8mg
βカロテン	1729 μg	βカロテン 2107 μg	βカロテン 2959 μg	βカロテン 5632 μg	βカロテン 6153 μg	βカロテン 6033 μg	βカロテン 2711 μg
ビタミンB1	0.92mg	ビタミンB1 1.01mg	ビタミンB1 0.76mg	ビタミンB1 0.61mg	ビタミンB1 0.63mg	ビタミンB1 0.67mg	ビタミンB1 0.59mg
ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2 0.87mg	ビタミンB2 1.01mg	ビタミンB2 1.03mg	ビタミンB2 0.85mg	ビタミンB2 1.07mg	ビタミンB2 1.14mg
ビタミンC	51mg	ビタミンC 38mg	ビタミンC 55mg	ビタミンC 62mg	ビタミンC 54mg	ビタミンC 65mg	ビタミンC 53mg

常食(A)

	平成26年11月22日(土)	平成26年11月23日(日)	平成26年11月24日(月)	平成26年11月25日(火)	平成26年11月26日(水)	平成26年11月27日(木)	平成26年11月28日(金)
朝	米飯 煮豆腐 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 だし巻卵 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 炒り豆腐 味噌汁(ワカメ) 牛乳 たいみそ	ぱん ほうれん草ソティ 味噌汁(里芋) 牛乳	米飯 卸し和え(ちりめん) 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 切干大根煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)
昼	米飯 肉じゃが ブロッコリーと卵のサラダ ヨーグルト和え 味噌汁(えのき)	米飯 煮魚 付け合わせ 辛子和え フルーツ 豚汁	米飯 きのこソースかけ(豚肉) 和風サラダ かき卵汁 フルーツ	チキンバターカレー キャベツのサラダ フルーツ 福神漬	米飯 かき揚げ 大根なます フルーツ(黄桃缶) お吸い物(とろろ)	米飯 鶏の白葱ソースかけ 含め煮(凍り豆腐) デザート 味噌汁(じゃが芋)	焼きそば ゆかりむすび かぼちゃのサラダ フルーツ
夕	米飯 鮭のバター炒め 付け合わせ 含め煮 お吸い物	米飯 鶏肉と大根の煮込み 胡瓜とワカメの酢物 ごま昆布佃煮	米飯 ちり鍋 白和え 低塩のり佃煮	米飯 レモン焼き ニラ玉 味噌汁(ホウレン草)	米飯 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ 焼きなす 味噌汁	米飯 ホイル蒸し(さけ) 酢の物 梅びしお	米飯 ポテト焼き 付け合わせ(グラッセ) ごま和え(ツナ・キャベツ) お吸い物(つみれ)
エネルギー	1535kcal	1253kcal	1429kcal	1532kcal	1344kcal	1331kcal	1638kcal
蛋白質	59g	52.6g	55.5g	53.8g	46.5g	53.4g	45.3g
カルシウム	511mg	467mg	585mg	467mg	470mg	427mg	422mg
鉄	6.1mg	5.2mg	6.3mg	5.6mg	4.9mg	4.6mg	5mg
βカロテン	7794 μg	3931 μg	6236 μg	4062 μg	6631 μg	3344 μg	5002 μg
ビタミンB1	0.79mg	0.56mg	0.87mg	0.59mg	1.01mg	0.55mg	0.62mg
ビタミンB2	1mg	0.91mg	0.83mg	0.87mg	0.78mg	0.77mg	0.58mg
ビタミンC	99mg	39mg	35mg	67mg	53mg	52mg	69mg

常食(A)

平成26年11月29日(土)		平成26年11月30日(日)									
朝	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 きぬさやの卵とじ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 たいみそ									
昼	米飯 麻婆豆腐 野菜ぎょうざ デザート コンソメスープ(人参)	米飯 鶏肉のトマト煮 付け合わせ びりから炒め(コンニャク) ワンタンスープ フルーツゼリー									
夕	米飯 太刀魚の柚子香焼き ポテトサラダ 味噌汁	米飯 塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根卸し) 含め煮 しそ昆布									
エネルギー	1442kcal	エネルギー	1554kcal	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	52.8g	蛋白質	54.4g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	476mg	カルシウム	412mg	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	5.4mg	鉄	5.6mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	1640 μg	βカロテン	2223 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	0.67mg	ビタミンB1	0.48mg	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	0.61mg	ビタミンB2	0.92mg	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	35mg	ビタミンC	73mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg