

常食(A)

	平成26年12月01日(月)	平成26年12月02日(火)	平成26年12月03日(水)	平成26年12月04日(木)	平成26年12月05日(金)	平成26年12月06日(土)	平成26年12月07日(日)
朝	米飯 卵とじ(きぬさや) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 お浸し 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン ウインナーと野菜炒め コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 含め煮(五目がんも) 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ	米飯 煮浸し 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)
昼	沖縄そば(豚角煮)風 たまごむすび もずく酢 コーヒーゼリー	米飯 薄切り豚味噌かつ 付け合わせ なすの生姜和え 味噌汁(卵) フルーツ	まぐろ丼 里芋饅頭 デザート お吸い物(エビツミレ)	米飯 梅煮 付け合わせ(牛蒡・人参) 茶碗蒸し デザート 味噌汁(白菜)	米飯 グリルハーブチキン なすの揚げ浸し お吸い物 フルーツ	米飯 魚の味噌ごま焼き 付け合わせ(サニーレタス) ハムとポテトのサラダ 味噌汁(豆腐) ゼリー	米飯 南蛮漬け 白和え お吸い物 フルーツゼリー
夕	米飯 塩焼き ちくわと里芋の煮物 ごま昆布佃煮	米飯 蒸し魚のごまダレ 付け合わせ(フロコリー) ニラ卵 味噌汁(豆腐)	米飯 豚肉のしゃぶしゃぶ おひたし(菜の花) 漬物(胡瓜 キザミ)	米飯 牛肉と野菜煮 小松菜のポン酢和え お吸い物(そば)	米飯 照り焼き ひじきの旨煮 味噌汁(白菜)	米飯 グリルチキン ごま和え(春菊) 味噌汁(豆腐)	米飯 さばのみそ煮 あさりの卵とじ しそ昆布
エネルギー	1559kcal	エネルギー 1474kcal	エネルギー 1318kcal	エネルギー 1404kcal	エネルギー 1472kcal	エネルギー 1536kcal	エネルギー 1514kcal
蛋白質	61.2g	蛋白質 60.4g	蛋白質 52.5g	蛋白質 60.4g	蛋白質 56.5g	蛋白質 60.7g	蛋白質 56g
カルシウム	500mg	カルシウム 500mg	カルシウム 455mg	カルシウム 516mg	カルシウム 473mg	カルシウム 567mg	カルシウム 589mg
鉄	6.1mg	鉄 6.2mg	鉄 4.7mg	鉄 7.7mg	鉄 8.6mg	鉄 7.2mg	鉄 14.2mg
βカロテン	1471μg	βカロテン 7104μg	βカロテン 3301μg	βカロテン 4803μg	βカロテン 4027μg	βカロテン 5285μg	βカロテン 7875μg
ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1 1.07mg	ビタミンB1 0.83mg	ビタミンB1 0.65mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.8mg	ビタミンB1 0.58mg
ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2 1.13mg	ビタミンB2 0.71mg	ビタミンB2 0.99mg	ビタミンB2 0.9mg	ビタミンB2 1.05mg	ビタミンB2 1.08mg
ビタミンC	34mg	ビタミンC 58mg	ビタミンC 110mg	ビタミンC 34mg	ビタミンC 35mg	ビタミンC 64mg	ビタミンC 39mg

常食(A)

平成26年12月08日(月)		平成26年12月09日(火)		平成26年12月10日(水)		平成26年12月11日(木)		平成26年12月12日(金)		平成26年12月13日(土)		平成26年12月14日(日)																																																																																																																											
朝	米飯 大根煮 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 京がんもの含め煮 味噌汁 牛乳 たいみそ	パン かに風味卵焼き オニオンスープ 牛乳	米飯 白豆煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 卵とじ(きぬさや) 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 だし巻たまご 味噌汁(あさり) 牛乳 梅びしお	米飯 大根煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 たいみそ	昼	米飯 味噌焼き(豚肉) 付け合わせ 山芋の酢物 フルーツ(ピーチゼリー) お吸い物(はんぺん)	卵焼き風お好み焼き ワカメすじ 酢和え(大根・錦糸) 白玉ぜんざい	米飯 鶏肉のから揚げ 付け合わせ(人参・ブロッ コリー) 煮物 お吸い物(はんぺん) デザート(ぶどうゼリー)	米飯 ボルシチ(豚肉) 白菜フレンチサラダ ブルーベリーゼリー	牛丼 南瓜とトマトのサラダ お吸い物(巻麩) フルーツ	米飯 ホイル焼き 大根サラダ お吸い物 フルーツ	米飯 和風焼き(豚肉) 付け合わせ 酢の物(春雨) フルーツ(パイン缶) 味噌汁(小松菜)	夕	米飯 塩焼き 付け合わせ(大根) 含め煮 お吸い物(巻麩)	米飯 照り焼き 付け合わせ ごま和え(ササミ・キャベツ) お吸い物(京風五目豆腐)	米飯 いかつみれの甘酢あん 大根サラダ 低塩のり佃煮	米飯 太刀魚の柚子焼き レンコンと揚げ半煮 味噌汁	米飯 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ うの花 低塩のり佃煮	米飯 筑前煮 焼き茄子 漬物(しば漬)	米飯 魚の空揚げ 付け合わせ 旨煮 味噌汁(あさり)	エネルギー	1316kcal	エネルギー	1403kcal	エネルギー	1445kcal	エネルギー	1356kcal	エネルギー	1530kcal	エネルギー	1340kcal	エネルギー	1537kcal	蛋白質	52.5g	蛋白質	58.6g	蛋白質	45.4g	蛋白質	51.7g	蛋白質	50g	蛋白質	52.3g	蛋白質	57.5g	カルシウム	466mg	カルシウム	393mg	カルシウム	362mg	カルシウム	466mg	カルシウム	380mg	カルシウム	367mg	カルシウム	411mg	鉄	4.8mg	鉄	5.8mg	鉄	3.3mg	鉄	13.6mg	鉄	5.5mg	鉄	11.9mg	鉄	12.6mg	βカロテン	3232μg	βカロテン	2559μg	βカロテン	4275μg	βカロテン	1742μg	βカロテン	2714μg	βカロテン	2609μg	βカロテン	2861μg	ビタミンB1	0.78mg	ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1	0.97mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	1.05mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	1.04mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンC	86mg	ビタミンC	83mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	55mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	29mg	ビタミンC	43mg
夕	米飯 塩焼き 付け合わせ(大根) 含め煮 お吸い物(巻麩)	米飯 照り焼き 付け合わせ ごま和え(ササミ・キャベツ) お吸い物(京風五目豆腐)	米飯 いかつみれの甘酢あん 大根サラダ 低塩のり佃煮	米飯 太刀魚の柚子焼き レンコンと揚げ半煮 味噌汁	米飯 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ うの花 低塩のり佃煮	米飯 筑前煮 焼き茄子 漬物(しば漬)	米飯 魚の空揚げ 付け合わせ 旨煮 味噌汁(あさり)	エネルギー	1316kcal	エネルギー	1403kcal	エネルギー	1445kcal	エネルギー	1356kcal	エネルギー	1530kcal	エネルギー	1340kcal	エネルギー	1537kcal	蛋白質	52.5g	蛋白質	58.6g	蛋白質	45.4g	蛋白質	51.7g	蛋白質	50g	蛋白質	52.3g	蛋白質	57.5g	カルシウム	466mg	カルシウム	393mg	カルシウム	362mg	カルシウム	466mg	カルシウム	380mg	カルシウム	367mg	カルシウム	411mg	鉄	4.8mg	鉄	5.8mg	鉄	3.3mg	鉄	13.6mg	鉄	5.5mg	鉄	11.9mg	鉄	12.6mg	βカロテン	3232μg	βカロテン	2559μg	βカロテン	4275μg	βカロテン	1742μg	βカロテン	2714μg	βカロテン	2609μg	βカロテン	2861μg	ビタミンB1	0.78mg	ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1	0.97mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	1.05mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	1.04mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンC	86mg	ビタミンC	83mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	55mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	29mg	ビタミンC	43mg																
エネルギー	1316kcal	エネルギー	1403kcal	エネルギー	1445kcal	エネルギー	1356kcal	エネルギー	1530kcal	エネルギー	1340kcal	エネルギー	1537kcal																																																																																																																										
蛋白質	52.5g	蛋白質	58.6g	蛋白質	45.4g	蛋白質	51.7g	蛋白質	50g	蛋白質	52.3g	蛋白質	57.5g																																																																																																																										
カルシウム	466mg	カルシウム	393mg	カルシウム	362mg	カルシウム	466mg	カルシウム	380mg	カルシウム	367mg	カルシウム	411mg																																																																																																																										
鉄	4.8mg	鉄	5.8mg	鉄	3.3mg	鉄	13.6mg	鉄	5.5mg	鉄	11.9mg	鉄	12.6mg																																																																																																																										
βカロテン	3232μg	βカロテン	2559μg	βカロテン	4275μg	βカロテン	1742μg	βカロテン	2714μg	βカロテン	2609μg	βカロテン	2861μg																																																																																																																										
ビタミンB1	0.78mg	ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1	0.97mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	1.05mg																																																																																																																										
ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	1.04mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.84mg																																																																																																																										
ビタミンC	86mg	ビタミンC	83mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	55mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	29mg	ビタミンC	43mg																																																																																																																										

常食(A)

平成26年12月15日(月)		平成26年12月16日(火)		平成26年12月17日(水)		平成26年12月18日(木)		平成26年12月19日(金)		平成26年12月20日(土)		平成26年12月21日(日)																																																																																																																											
朝	米飯 やわらか小女子佃煮 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 含め煮(じゃが芋) 味噌汁(なす) 牛乳 たいみそ	ばん 炒り卵 味噌汁(さつま芋) 牛乳	米飯 卸し和え 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 お浸し(ホウレン草) 味噌汁(玉葱) 牛乳 梅びしお	米飯 煮豆腐 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 梅びしお	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	昼	米飯 おでん 中華酢物 お吸い物(花麩) フルーツ	ドライカレー ミモザサラダ フルーツ(コーヒーゼリー) 福神漬	米飯 牛肉とこんにゃく炒め 白和え フルーツ お吸い物(京風五目豆腐)	昆布うどん 北海ミ寿司 大根とシーチキンのサラダ デザート	米飯 かに卵あんかけ ひじきの煮物(大豆入) フルーツ(バナナ) お吸い物(ワカメ)	米飯 マグロかつ きんぴら お吸い物 フルーツ	米飯 塩焼き(さば) 付け合わせ(大根卸し) ひじきの煮物 味噌汁(卵) ブルーベリーゼリー	夕	米飯 魚の南蛮漬け 揚げなす 味噌汁(オクラ)	米飯 鶏の甘酢あん レンコンのきんぴら 低塩のり佃煮	米飯 煮魚(メヌケ) 付け合わせ(うまい菜) スパゲティサラダ ごま昆布佃煮	米飯 煮付け(あじ) 付け合わせ(小松菜) 海老卵蒸し 味噌汁(里芋)	米飯 幽庵焼き 付け合わせ 菜の花のごまあえ 味噌汁(なめこ)	米飯 筑前煮 卵豆腐 低塩のり佃煮	米飯 鶏肉と豆腐の中華煮 花野菜のレモン和え ごま昆布佃煮	エネルギー	1501kcal	エネルギー	1631kcal	エネルギー	1363kcal	エネルギー	1350kcal	エネルギー	1209kcal	エネルギー	1540kcal	エネルギー	1558kcal	蛋白質	57.5g	蛋白質	46.6g	蛋白質	52.5g	蛋白質	49.8g	蛋白質	54g	蛋白質	54.1g	蛋白質	53.6g	カルシウム	467mg	カルシウム	363mg	カルシウム	490mg	カルシウム	425mg	カルシウム	664mg	カルシウム	463mg	カルシウム	561mg	鉄	5.4mg	鉄	5.6mg	鉄	5.3mg	鉄	4.9mg	鉄	11.7mg	鉄	6mg	鉄	9.8mg	βカロテン	1474μg	βカロテン	3669μg	βカロテン	7630μg	βカロテン	2972μg	βカロテン	5860μg	βカロテン	4407μg	βカロテン	3341μg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.74mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	1.34mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	1.05mg	ビタミンC	36mg	ビタミンC	88mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	31mg	ビタミンC	119mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	68mg
エネルギー	1501kcal	エネルギー	1631kcal	エネルギー	1363kcal	エネルギー	1350kcal	エネルギー	1209kcal	エネルギー	1540kcal	エネルギー	1558kcal																																																																																																																										
蛋白質	57.5g	蛋白質	46.6g	蛋白質	52.5g	蛋白質	49.8g	蛋白質	54g	蛋白質	54.1g	蛋白質	53.6g																																																																																																																										
カルシウム	467mg	カルシウム	363mg	カルシウム	490mg	カルシウム	425mg	カルシウム	664mg	カルシウム	463mg	カルシウム	561mg																																																																																																																										
鉄	5.4mg	鉄	5.6mg	鉄	5.3mg	鉄	4.9mg	鉄	11.7mg	鉄	6mg	鉄	9.8mg																																																																																																																										
βカロテン	1474μg	βカロテン	3669μg	βカロテン	7630μg	βカロテン	2972μg	βカロテン	5860μg	βカロテン	4407μg	βカロテン	3341μg																																																																																																																										
ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.74mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.65mg																																																																																																																										
ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	1.34mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	1.05mg																																																																																																																										
ビタミンC	36mg	ビタミンC	88mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	31mg	ビタミンC	119mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	68mg																																																																																																																										

常食(A)

	平成26年12月22日(月)	平成26年12月23日(火)	平成26年12月24日(水)	平成26年12月25日(木)	平成26年12月26日(金)	平成26年12月27日(土)	平成26年12月28日(日)
朝	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 キャベツとがんと煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 たいみそ	パン コールスロー 味噌汁(豆腐) 牛乳	米飯 和え物 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 だし巻たまご 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 豆のごまあえ 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(麩) 牛乳 たいみそ
昼	冬至 米飯 南瓜コロッケ 付け合わせ(キャベツ) 大根と若布のゆず酢の フルーツ(フルチェゆず) お吸い物(かにしんじょ)	米飯 豚肉の生姜焼き ナムル フルーツ(バナナ) お吸い物(はんぺん)	米飯 豚肉と大根煮 ほうれん草のまぐろ和え フルーツカクテル お吸い物(はんぺん)	クリスマスプレート オムライス コロッケ盛り合わせ コンソメスープ(人参) デザート(ケーキ)	海鮮焼きそば おにぎり(ゆかり) グリーンサラダ フルーツ(ブルーベリー・セリ)	米飯 魚のムニエル(きのこあ) ふるふき大根(ゆず味噌) フルーツ お吸い物(えのき)	米飯 鶏肉の水たき ほうれん草としめじの浸 フルーツ 漬物
夕	米飯 さばの香味焼き 煮浸し 味噌汁(えのき)	米飯 えび卵あんかけ ごま酢和え 味噌汁(えのき)	米飯 煮魚 付け合わせ(茄子) ポテトサラダ ごま昆布佃煮	米飯 あじの蒲焼き風 酢の物(きゅうり) しそ昆布	米飯 レモン蒸し(さけ) かぼちゃのいとこ煮 味噌汁(なめこ)	米飯 青椒肉絲 卵焼き(葱入り) ごま昆布佃煮	米飯 白身魚のピカタ 付け合わせ 茶碗蒸し お吸い物(とろろ)
エネルギー	1507kcal	エネルギー 1338kcal	エネルギー 1363kcal	エネルギー 1496kcal	エネルギー 1420kcal	エネルギー 1466kcal	エネルギー 1373kcal
蛋白質	44.3g	蛋白質 50.9g	蛋白質 53.5g	蛋白質 50.7g	蛋白質 53.7g	蛋白質 60.6g	蛋白質 60g
カルシウム	466mg	カルシウム 425mg	カルシウム 418mg	カルシウム 402mg	カルシウム 380mg	カルシウム 397mg	カルシウム 502mg
鉄	5.6mg	鉄 5.5mg	鉄 4.2mg	鉄 4.7mg	鉄 5mg	鉄 6.5mg	鉄 6.9mg
βカロテン	4447 μg	βカロテン 3592 μg	βカロテン 3920 μg	βカロテン 1394 μg	βカロテン 3196 μg	βカロテン 1277 μg	βカロテン 6714 μg
ビタミンB1	0.67mg	ビタミンB1 1.05mg	ビタミンB1 0.81mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.66mg	ビタミンB1 0.67mg	ビタミンB1 0.6mg
ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2 0.88mg	ビタミンB2 0.79mg	ビタミンB2 0.87mg	ビタミンB2 0.84mg	ビタミンB2 1.07mg	ビタミンB2 1.13mg
ビタミンC	70mg	ビタミンC 77mg	ビタミンC 52mg	ビタミンC 63mg	ビタミンC 55mg	ビタミンC 61mg	ビタミンC 48mg

常食(A)

平成26年12月29日(月)		平成26年12月30日(火)		平成26年12月31日(水)									
朝	米飯 煮豆腐 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(かつおFe)	米飯 大根煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 卵焼き 味噌汁おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(しそ)										
昼	野菜巻き 天ぷら盛り合わせ 杏仁フルーツ お吸い物	米飯 すき焼き スイートポテトの甘煮 フルーツ(オレンジゼリー) お吸い物(天ぷらそば いなり寿司 デザート ごまあえ										
夕	米飯 豚肉のしゃぶしゃぶ おひたし(菜の花) 漬物(胡瓜 キザミ)	米飯 西京焼き 付け合わせ(サニーレタス) 豆腐サラダ風(和風) しそ昆布	米飯 牛肉の野菜巻き うの花 低塩のり佃煮										
エネルギー	1589kcal	エネルギー	1458kcal	エネルギー	1541kcal	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	56.9g	蛋白質	46.7g	蛋白質	48.5g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	688mg	カルシウム	516mg	カルシウム	505mg	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	7.5mg	鉄	5.8mg	鉄	6.7mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	3791μg	βカロテン	2132μg	βカロテン	5132μg	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	0.88mg	ビタミンB1	0.52mg	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	0.91mg	ビタミンB2	0.68mg	ビタミンB2	0.81mg	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	108mg	ビタミンC	46mg	ビタミンC	18mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg