

常食(A)

	平成27年01月01日(木)	平成27年01月02日(金)	平成27年01月03日(土)	平成27年01月04日(日)	平成27年01月05日(月)	平成27年01月06日(火)	平成27年01月07日(水)
朝	米飯 昆布巻き 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 出し巻き卵 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 がんも煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 卵とじ(葱) 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 じゃこのおろし和え 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 大根煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン ウインナーソーテー 味噌汁(さつま芋) 牛乳
昼	おせち料理 赤飯 栗きんとん 二色卵 紅白生酢 煮物 照り焼き 黒豆煮 絵馬蒲鉾 和菓子 数の子	米飯 ミートローフ 付け合わせ(粉ふき芋) マカロニサラダ フルーツ(ゼリー) 汁	米飯 豚の角煮 和風和え かき卵汁 フルーツ(パイナップル)	米飯 グリルハーブチキン 大根のゆずみそ すまし汁 ブルーベリーゼリー	米飯 さしみ 付け合わせ 茶碗蒸し 干支饅頭 お吸い物(えのき)	海鮮お好み おにぎり 大根酢の物 フルーツ	七草粥 かき揚げ天ぷら 長芋とろろ 汁 白玉ぜんざい
夕	米飯 鶏肉の八幡巻 含め煮(きんちやく) オクラとなめたけの和え	米飯 ホタテのバター炒め 野菜ぎょうざ 低塩のり佃煮	米飯 煮付け(かれい) 付け合わせ(ごぼう) 揚げなすの柚子味噌か 低塩のり佃煮	米飯 煮付け 付け合わせ 炒り豆腐 浅漬(きゅうり)	米飯 鶏肉の水たき 味噌煮(里芋) ごま昆布佃煮	米飯 ポテト焼き 付け合わせ(クラッセ) ごま和え(ササミ・インゲン) お吸い物(京風五目豆腐)	米飯 スペイン風オムレツ ひじきの旨煮 コンソメスープ(チンゲン菜)
エネルギー	1659kcal	エネルギー 1450kcal	エネルギー 1604kcal	エネルギー 1468kcal	エネルギー 1280kcal	エネルギー 1345kcal	エネルギー 1444kcal
蛋白質	62.5g	蛋白質 51.5g	蛋白質 52.1g	蛋白質 59.1g	蛋白質 52.1g	蛋白質 54.5g	蛋白質 48.2g
カルシウム	449mg	カルシウム 372mg	カルシウム 413mg	カルシウム 497mg	カルシウム 424mg	カルシウム 483mg	カルシウム 516mg
鉄	7.6mg	鉄 6mg	鉄 5.6mg	鉄 13.9mg	鉄 4.6mg	鉄 5.5mg	鉄 8.4mg
βカロテン	2971μg	βカロテン 1761μg	βカロテン 1937μg	βカロテン 4715μg	βカロテン 2212μg	βカロテン 2634μg	βカロテン 3363μg
ビタミンB1	0.71mg	ビタミンB1 0.63mg	ビタミンB1 0.76mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB1 0.46mg	ビタミンB1 0.73mg
ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2 0.88mg	ビタミンB2 0.72mg	ビタミンB2 1.01mg	ビタミンB2 0.73mg	ビタミンB2 0.8mg	ビタミンB2 0.91mg
ビタミンC	37mg	ビタミンC 68mg	ビタミンC 28mg	ビタミンC 40mg	ビタミンC 25mg	ビタミンC 53mg	ビタミンC 106mg

常食(A)

	平成27年01月08日(木)	平成27年01月09日(金)	平成27年01月10日(土)	平成27年01月11日(日)	平成27年01月12日(月)	平成27年01月13日(火)	平成27年01月14日(水)
朝	米飯 煮浸し(小松菜) 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 まぐろの佃煮 味噌汁(大根) 牛乳 梅干	米飯 じゃが芋煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 ほうれん草の煮浸し 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 お浸し 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン オムレツ 味噌汁(ほうれん草) 牛乳
昼	ごぼう天うどん ミニサラダ寿司 なすの含め煮 いよかんゼリー	米飯 鶏の白葱ソースかけ えびとポテトのサラダ お吸い物(巻麩) フルーツ(みかんゼリー)	米飯 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ(ブロッコリー) 含め煮(凍り豆腐) フルーツ 味噌汁(じゃが芋)	米飯 麻婆豆腐 炒め煮(レンコン) フルーツ(あんず缶) 味噌汁(大根)	カレーライス サラダ デザート 福神漬	米飯 かぶと鶏肉の煮込み 白菜のサラダ フルーツ ワンダンスープ	鶏ごぼうごはん 煮魚(さば) 付け合わせ(小松菜) 大根サラダ デザート お吸い物(そうめん)
夕	米飯 豚肉と野菜煮 卵豆腐 低塩のり佃煮	米飯 牛肉と野菜の卵とじ ほうれん草のポン酢和え 低塩のり佃煮	米飯 ホイル蒸し(さけ) ふろふき大根 お吸い物(たまご)	米飯 酒かす漬け焼き 焼きなす しそ昆布	米飯 筑前煮 豆腐とえび煮 煮豆(豆)	米飯 魚のフライ 付け合わせ(大根) しめじ和え(小松菜) 味噌汁(あさり)	米飯 牛肉の野菜巻き 長芋とろろ お吸い物
エネルギー	1452kcal	エネルギー 1577kcal	エネルギー 1369kcal	エネルギー 1274kcal	エネルギー 1475kcal	エネルギー 1470kcal	エネルギー 1597kcal
蛋白質	47.7g	蛋白質 58.9g	蛋白質 59.4g	蛋白質 50.1g	蛋白質 51.7g	蛋白質 53.2g	蛋白質 55.1g
カルシウム	536mg	カルシウム 459mg	カルシウム 426mg	カルシウム 559mg	カルシウム 479mg	カルシウム 617mg	カルシウム 415mg
鉄	6.3mg	鉄 6.6mg	鉄 4.9mg	鉄 5.7mg	鉄 6.8mg	鉄 14.1mg	鉄 5.1mg
βカロテン	2906 μg	βカロテン 5427 μg	βカロテン 2417 μg	βカロテン 1641 μg	βカロテン 6543 μg	βカロテン 8651 μg	βカロテン 6061 μg
ビタミンB1	0.7mg	ビタミンB1 0.6mg	ビタミンB1 0.61mg	ビタミンB1 0.68mg	ビタミンB1 0.62mg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB1 0.56mg
ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2 1.04mg	ビタミンB2 0.84mg	ビタミンB2 0.64mg	ビタミンB2 0.76mg	ビタミンB2 0.86mg	ビタミンB2 0.99mg
ビタミンC	40mg	ビタミンC 60mg	ビタミンC 73mg	ビタミンC 61mg	ビタミンC 80mg	ビタミンC 84mg	ビタミンC 102mg

常食(A)

	平成27年01月15日(木)	平成27年01月16日(金)	平成27年01月17日(土)	平成27年01月18日(日)	平成27年01月19日(月)	平成27年01月20日(火)	平成27年01月21日(水)
朝	米飯 大根煮 味噌汁(小松菜) 牛乳 梅びしお	米飯 京がんもの含め煮 味噌汁 牛乳 たいみそ	米飯 豆腐煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(かつおFe)	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(大根) 牛乳 たいみそ	米飯 温玉 味噌汁(ワカメ) 牛乳 たいみそ	米飯 白花豆煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン キャベツと卵サラダ 味噌汁 牛乳
昼	米飯 えびと野菜のかきあげ 昆布の炒め煮 フルーツ 味噌汁(まき麩)	八重垣そば風 ワカメむすび 酢和え(大根・錦糸) 白玉ぜんざい	米飯 スペイン風オムレツ スパゲティサラダ 味噌汁(小松菜) フルーツ(洋梨缶)	米飯 豆腐ハンバーグ 付け合わせ(人参・ブロッ えびしゅうまい 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	醤油五目ラーメン ゆかりむすび 肉しゅうまい 杏仁フルーツ	米飯 西京焼き(トラウト 大根とホタテ煮 お吸い物(そば) フルーツ(パイン缶)	米飯 唐揚げ 付け合わせ(ホレン草) 煮め お吸い物(そうめん) デザート(ピーチゼリー)
夕	米飯 照り焼き 付け合わせ(人参・ブロッ 里芋煮 低塩のり佃煮	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 西京焼き 付け合わせ(大根) 重ね蒸し お吸い物	米飯 酒粕焼き 付け合わせ 和風ドレッシング和え 味噌汁(白菜)	米飯 魚のピカタ ひじきの旨煮 低塩のり佃煮	米飯 すき焼き風 卵豆腐 ごま昆布佃煮	米飯 ホイル焼き 含め煮(かぼちゃ) 味噌汁(あさり)
エネルギー	1454kcal	エネルギー 1576kcal	エネルギー 1536kcal	エネルギー 1434kcal	エネルギー 1690kcal	エネルギー 1386kcal	エネルギー 1438kcal
蛋白質	48.3g	蛋白質 69.3g	蛋白質 59.2g	蛋白質 60g	蛋白質 58.7g	蛋白質 55.7g	蛋白質 58.2g
カルシウム	424mg	カルシウム 440mg	カルシウム 568mg	カルシウム 572mg	カルシウム 476mg	カルシウム 413mg	カルシウム 439mg
鉄	6mg	鉄 5.3mg	鉄 7.7mg	鉄 7.3mg	鉄 8.1mg	鉄 5.6mg	鉄 12.1mg
βカロテン	5346 μg	βカロテン 2766 μg	βカロテン 3179 μg	βカロテン 5729 μg	βカロテン 2535 μg	βカロテン 1102 μg	βカロテン 6987 μg
ビタミンB1	0.68mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.76mg	ビタミンB1 0.73mg	ビタミンB1 0.61mg	ビタミンB1 0.61mg	ビタミンB1 0.69mg
ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2 0.78mg	ビタミンB2 1.06mg	ビタミンB2 0.82mg	ビタミンB2 0.87mg	ビタミンB2 0.85mg	ビタミンB2 0.98mg
ビタミンC	72mg	ビタミンC 55mg	ビタミンC 68mg	ビタミンC 108mg	ビタミンC 28mg	ビタミンC 31mg	ビタミンC 76mg

常食(A)

平成27年01月22日(木)		平成27年01月23日(金)		平成27年01月24日(土)		平成27年01月25日(日)		平成27年01月26日(月)		平成27年01月27日(火)		平成27年01月28日(水)	
朝	米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 うの花 味噌汁(ワカメ) 牛乳 梅びしお	米飯 キャベツと豆腐煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 煮豆腐 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(かつおFe)	米飯 卸し和え(ちりめん) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 ほうれん草ソテー 味噌汁 牛乳 たいみそ	パン キャベツとツナの和え物 オニオンスープ 牛乳						
昼	米飯 鮭コロッケ 付け合わせ 酢の物(きゅうり) 味噌汁(豆腐) フルーツ	カツ丼 胡瓜とワカメの酢の物 デザート お吸い物(花麩)	米飯 鶏肉の照り焼き 付け合わせ(ブロッコリー) スパゲティナポリタン 味噌汁(しじみ) フルーツ	米飯 カレイと Grill 野菜のハニーツ 辛子和え(菜の花) フルーツ(バナナ) お吸い物	焼肉寿司 酢の物(かぶ) お吸い物(そうめん) デザート(杏仁豆腐)	カレーうどん 菜飯のむすび 酢の物 ヨーグルト	米飯 すき焼き スイートポテトの甘煮 お吸い物 フルーツ(グレープゼリー)						
夕	米飯 豚肉のポン酢かけ もやしのナムル 味噌汁(麩)	米飯 肉団子のスープ煮 切り干し大根煮 しそ昆布	米飯 塩焼き 付け合わせ(大根) 含め煮(かぼちゃ) 味噌汁	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 豚肉の炒め物 揚げだし豆腐 低塩のり佃煮	米飯 白身魚のピカタ 付け合わせ(キャベツ) 白菜フレンチサラダ しそ昆布	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)						
エネルギー	1576kcal	エネルギー	1420kcal	エネルギー	1425kcal	エネルギー	1292kcal	エネルギー	1502kcal	エネルギー	1348kcal	エネルギー	1455kcal
蛋白質	58.4g	蛋白質	50.6g	蛋白質	55.4g	蛋白質	50.7g	蛋白質	55.3g	蛋白質	46.8g	蛋白質	52.1g
カルシウム	525mg	カルシウム	509mg	カルシウム	459mg	カルシウム	561mg	カルシウム	459mg	カルシウム	728mg	カルシウム	527mg
鉄	6.9mg	鉄	4.5mg	鉄	5.9mg	鉄	7.2mg	鉄	4.9mg	鉄	4.7mg	鉄	6.3mg
βカロテン	4999 μg	βカロテン	2174 μg	βカロテン	5329 μg	βカロテン	1477 μg	βカロテン	504 μg	βカロテン	4920 μg	βカロテン	2475 μg
ビタミンB1	1.09mg	ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.83mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.54mg
ビタミンB2	0.69mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	1.01mg
ビタミンC	49mg	ビタミンC	34mg	ビタミンC	82mg	ビタミンC	109mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	64mg	ビタミンC	131mg

常食(A)

平成27年01月29日(木)		平成27年01月30日(金)		平成27年01月31日(土)									
朝	米飯 卵とじ(きぬさや) 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 じゃが芋の含め煮 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 温豆腐 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 梅びしお										
昼	米飯 おでん ほうれん草のくるみ和え デザート お吸い物(そうめん)	米飯 鯖のみりん焼き マカロニサラダ オレンジゼリー 豚汁	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 レモン蒸し(さけ) サリナスのカレーソティ 味噌汁(なめこ)	米飯 鶏肉のハーブ焼き レンコンのきんぴら お吸い物(はんぺん)	米飯 筑前煮 卵豆腐 漬物(しば漬)										
エネルギー	1381kcal	エネルギー	1551kcal	エネルギー	1486kcal	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	59.5g	蛋白質	51.1g	蛋白質	54.6g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	435mg	カルシウム	343mg	カルシウム	665mg	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	6.3mg	鉄	4.1mg	鉄	10.1mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	4220 μg	βカロテン	2669 μg	βカロテン	3126 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	0.7mg	ビタミンB1	0.6mg	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	1.05mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	1.02mg	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	55mg	ビタミンC	80mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg