

## 常食(A)

	平成27年06月01日(月)	平成27年06月02日(火)	平成27年06月03日(水)	平成27年06月04日(木)	平成27年06月05日(金)	平成27年06月06日(土)	平成27年06月07日(日)
<b>朝</b>	米飯 だし巻き卵 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 卵とじ(葱) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン ツナキャベツのソテー コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯 茶福豆煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 梅びしお	米飯 がんも煮 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 大根煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 煮豆腐 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)
<b>昼</b>	パエリア風(スペイン) 豆サラダ フルーツ オニオンスープ	米飯 塩焼き 付け合わせ(大根卸し) 中華サラダ 味噌汁(ワカメ) フルーツ(白桃缶)	鶏糸麺(四川風) 枝豆ピラフ ほうれんそうのお浸し フルーツ	米飯 魚のラタトゥユ添え(ミニ ひじきの煮物(大豆入) 味噌汁(さつま芋) デザート	米飯 チキン南蛮 タルタルソース 筍と山菜炒め お吸い物(卵) フルーツ	米飯 梅煮(あじ) 付け合わせ(茄子) ポテトサラダ お吸い物(花麩) ゼリー	米飯 鮭のバター焼き 胡瓜とみょうがの酢物 フルーツ お吸い物(そば)
<b>夕</b>	米飯 照り焼き 付け合わせ(牛蒡・人参) 花豆腐の揚げおろし 味噌汁(さつま芋)	米飯 鶏肉のきのこ煮 含め煮(凍り豆腐) 味噌汁(じゃが芋)	米飯 いかと大根煮煮 卵の花 昆布佃煮	米飯 ハンバーグ 付け合わせ(ブロッコリー・ 卵サラダ のり佃煮	米飯 魚の南蛮漬け しゅうまい 味噌汁(しじみ)	米飯 すき焼き風 煮豆(サラダ豆) 低塩のり佃煮	米飯 味噌焼き(豚肉) 付け合わせ(玉葱・パプリ 茄子のピリ辛煮 低塩のり佃煮
エネルギー	1455kcal	エネルギー 1461kcal	エネルギー 1271kcal	エネルギー 1380kcal	エネルギー 1685kcal	エネルギー 1404kcal	エネルギー 1430kcal
蛋白質	49.3g	蛋白質 61.4g	蛋白質 45.6g	蛋白質 46.3g	蛋白質 62.1g	蛋白質 53.2g	蛋白質 56.2g
カルシウム	412mg	カルシウム 476mg	カルシウム 450mg	カルシウム 469mg	カルシウム 445mg	カルシウム 414mg	カルシウム 421mg
鉄	8.5mg	鉄 6.8mg	鉄 4.1mg	鉄 8.5mg	鉄 7.2mg	鉄 5.3mg	鉄 4.6mg
βカロテン	3064 μg	βカロテン 3436 μg	βカロテン 4910 μg	βカロテン 3257 μg	βカロテン 1885 μg	βカロテン 1490 μg	βカロテン 728 μg
ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1 0.68mg	ビタミンB1 0.41mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.5mg	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB1 1.01mg
ビタミンB2	0.66mg	ビタミンB2 1.19mg	ビタミンB2 0.65mg	ビタミンB2 0.78mg	ビタミンB2 1.01mg	ビタミンB2 0.76mg	ビタミンB2 0.71mg
ビタミンC	67mg	ビタミンC 48mg	ビタミンC 72mg	ビタミンC 45mg	ビタミンC 16mg	ビタミンC 30mg	ビタミンC 45mg

## 常食(A)

	平成27年06月08日(月)	平成27年06月09日(火)	平成27年06月10日(水)	平成27年06月11日(木)	平成27年06月12日(金)	平成27年06月13日(土)	平成27年06月14日(日)
<b>朝</b>	米飯 昆布豆 味噌汁 牛乳 ふりかけ	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	パン ウィンナー炒め わかめスープ 牛乳	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 冷豆腐 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(かつおFe)	米飯 スクランブルエッグ 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 卸し和え 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(しそ)
<b>昼</b>	米飯 カレーニエル(サバ) 付け合わせ(キャベツ) マカロニサラダ ゼリー 味噌汁	米飯 豚の生姜焼き 大根とコーンサラダ ヨーグルト(アロエ) 味噌汁	サラダ巻き寿司 鱧の湯引き デザート 汁	長崎風あんかけ焼きそば 高菜むすび 大根サラダ フルーツ	米飯 塩焼き 付け合わせ(大根卸し) 煮しめ お吸い物(はんぺん) フルーツ	米飯 魚の味噌ごま焼き 付け合わせ 白和え フルーツ お吸い物(そうめん)	米飯 鯖の味噌煮 付け合わせ かぼちゃの土佐煮 お吸い物(はんぺん) フルーツ
<b>夕</b>	米飯 豚肉とふきの炒め煮 ごま和え お吸い物(はんぺん)	米飯 鮭とじゃがのスープ煮 小松菜とがんと煮 ごま昆布佃煮	米飯 照り焼き 石狩汁 ごま昆布佃煮	米飯 煮付け 付け合わせ 里芋のそぼろ煮 味噌汁(ホウレン草)	米飯 豚肉と玉葱の炒め物 卵豆腐 味噌汁(オクラ)	米飯 焼き肉 シュウマイ 味噌汁(ワカメ)	米飯 鶏の照り焼き 付け合わせ(キャベツ) きんぴら(ごぼう) お吸い物(しめじ)
<b>エネルギー</b>	1581kcal	1478kcal	1404kcal	1523kcal	1488kcal	1548kcal	1392kcal
<b>蛋白質</b>	58.7g	56.9g	59.3g	51.3g	56g	58.4g	51.5g
<b>カルシウム</b>	523mg	577mg	417mg	492mg	480mg	517mg	418mg
<b>鉄</b>	7.2mg	7.2mg	4mg	6.4mg	5.9mg	5.9mg	5.4mg
<b>βカロテン</b>	5068μg	4217μg	2021μg	3667μg	2221μg	5934μg	8759μg
<b>ビタミンB1</b>	0.98mg	1.18mg	0.64mg	0.62mg	0.9mg	0.55mg	0.59mg
<b>ビタミンB2</b>	1.07mg	0.88mg	1.04mg	0.71mg	0.97mg	0.94mg	1.01mg
<b>ビタミンC</b>	43mg	67mg	33mg	40mg	72mg	44mg	125mg

## 常食(A)

	平成27年06月15日(月)	平成27年06月16日(火)	平成27年06月17日(水)	平成27年06月18日(木)	平成27年06月19日(金)	平成27年06月20日(土)	平成27年06月21日(日)
<b>朝</b>	米飯 卵とじ(葱) 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 うの花 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 たいみそ	パン プレーンオムレツ スープ(玉葱) 牛乳	米飯 ごま和え 味噌汁 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 切干大根の炒め煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 煮豆腐 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 かに卵焼き 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(かつお)
<b>昼</b>	米飯 ハンバーグ(チーズ入り) スパゲティサラダ お吸い物(巻麩) フルーツ	米飯 八宝菜 餃子 お吸い物 フルーツ(グレープセリ)	米飯 鶏肉の生姜煮 付け合わせ(サニーレタス) 大根といか煮 味噌汁(ホウレン草) フルーツ	ネバネバ丼 煮豆(うぐいす豆) お吸い物(そうめん) フルーツカクテル	かきあげそば 小むすび グリーンサラダ フルーツ	米飯 スペイン風オムレツ 茄子の味噌炒め フルーツ(バナナ) 味噌汁(あさり)	米飯 マヨネーズ焼き 金平牛蒡 味噌汁(オクラ) デザート
<b>夕</b>	米飯 魚のから揚げ 付け合わせ(キャベツ・フロ とろろいも お吸い物(えのき)	米飯 鰯の南蛮漬け マカロニサラダ 低塩のり佃煮	米飯 魚の西京焼き 付け合わせ(キャベツ) 花野菜のレモン和え 味噌汁(白菜)	米飯 煮魚 付け合わせ(牛蒡・人参) コールスローサラダ 味噌汁(小松菜)	米飯 ホイル焼き お浸し(ホウレン草) 味噌汁(卵)	米飯 魚の野菜添え べっこう煮(大根) 低塩のり佃煮	米飯 肉団子の甘辛煮 炒り豆腐 低塩のり佃煮
<b>エネルギー</b>	1499kcal	1632kcal	1185kcal	1294kcal	1598kcal	1579kcal	1388kcal
<b>蛋白質</b>	56.6g	55.6g	50.9g	56.1g	51.5g	55g	56.9g
<b>カルシウム</b>	427mg	404mg	395mg	511mg	517mg	447mg	479mg
<b>鉄</b>	12.5mg	5.3mg	4.1mg	5.8mg	7.7mg	9.5mg	5.7mg
<b>βカロテン</b>	1174μg	2575μg	2697μg	6512μg	6165μg	563μg	3572μg
<b>ビタミンB1</b>	0.55mg	0.86mg	0.52mg	0.61mg	0.66mg	0.67mg	0.62mg
<b>ビタミンB2</b>	0.99mg	0.83mg	0.78mg	0.71mg	0.83mg	0.88mg	0.92mg
<b>ビタミンC</b>	85mg	58mg	117mg	52mg	58mg	58mg	27mg

## 常食(A)

	平成27年06月22日(月)	平成27年06月23日(火)	平成27年06月24日(水)	平成27年06月25日(木)	平成27年06月26日(金)	平成27年06月27日(土)	平成27年06月28日(日)
<b>朝</b>	米飯 卸し和え 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 おかか和え(キャベツ) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	パン ウィンナー炒め コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯 煮浸し 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ	米飯 じゃがいも煮 味噌汁(麩) 牛乳 うめびしお	米飯 ちくわと野菜の煮物 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 がんも煮 味噌汁(うまい菜) ふりかけ(かつお) 牛乳
<b>昼</b>	鳴門うどん(梅入り) 半熟卵 かきあげ ゼリー	タコライス(沖縄) サラダ豆の甘煮 もずくスープ フルーツ(マンゴー缶)	米飯 蒲焼き 付け合わせ(サニーレタス) ナムル 味噌汁(豆腐) フルーツ(白桃缶)	米飯 蒸し魚ゴマたれ 付け合わせ(牛蒡・人参) 酢の物(オクラ・ほたて風) けんちん汁 フルーツ(ジョア)	米飯 焼き魚の南蛮漬け 茶碗蒸し フルーツ(ゼリー) 味噌汁(あさり)	米飯 鶏肉の水たき かぼちゃのいとこ煮 お吸い物 フルーツ(バナナ)	米飯 豚肉とニラの炒め じゃが芋の含め煮 味噌汁(ワカメ) フルーツ
<b>夕</b>	米飯 煮魚 付け合わせ(豆腐) 茄子炒め煮 お吸い物(巻麩)	米飯 鶏肉と野菜煮 おろし酢の物 のりつく(Fe入り)	米飯 豚角と大根の煮込み 野菜サラダ 低塩のり佃煮	米飯 麻婆豆腐 ちんげん菜とちりめん炒 低塩のり佃煮	米飯 牛肉ともやし炒め 含め煮(凍り豆腐) お吸い物(とろろ)	米飯 煮魚 付け合わせ(インゲン・人参) 大根の酢物 煮豆	米飯 レモン焼き 付け合わせ 切り干し大根煮 小女子の佃煮
エネルギー	1414kcal	エネルギー 1437kcal	エネルギー 1421kcal	エネルギー 1447kcal	エネルギー 1361kcal	エネルギー 1446kcal	エネルギー 1482kcal
蛋白質	49.4g	蛋白質 62.5g	蛋白質 52.4g	蛋白質 53.5g	蛋白質 59.6g	蛋白質 53.4g	蛋白質 55.8g
カルシウム	552mg	カルシウム 554mg	カルシウム 428mg	カルシウム 923mg	カルシウム 425mg	カルシウム 471mg	カルシウム 438mg
鉄	5.1mg	鉄 9.4mg	鉄 5.1mg	鉄 7.1mg	鉄 12.8mg	鉄 6.3mg	鉄 6mg
βカロテン	2429 μg	βカロテン 2739 μg	βカロテン 3304 μg	βカロテン 6339 μg	βカロテン 1449 μg	βカロテン 7665 μg	βカロテン 2616 μg
ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1 0.78mg	ビタミンB1 0.96mg	ビタミンB1 0.77mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 0.74mg	ビタミンB1 0.89mg
ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2 1mg	ビタミンB2 0.87mg	ビタミンB2 0.9mg	ビタミンB2 0.86mg	ビタミンB2 1.01mg	ビタミンB2 0.79mg
ビタミンC	32mg	ビタミンC 66mg	ビタミンC 56mg	ビタミンC 47mg	ビタミンC 35mg	ビタミンC 80mg	ビタミンC 68mg

常食(A)

平成27年06月29日(月)		平成27年06月30日(火)											
朝	米飯	米飯											
	卸し和え 味噌汁(なめこ) 牛乳 たいみそ	野菜とたまご煮 味噌汁 牛乳 梅びしお											
昼	米飯	米飯											
	肉じゃが 白和え 味噌汁(ワカメ) デザート(ぶどうゼリー)	チキンかつ 付け合わせ(キャベツ) 煮豆(金時豆) フルーツ(みかん缶) 豚汁											
夕	米飯	米飯											
	魚のマリネ インコンと揚げ半煮 のり佃煮	ホタテのバター炒め 玉葱と胡瓜のドレッシング和 コンソメスープ(ジャガイモ)											
エネルギー	1430kcal	エネルギー	1421kcal	エネルギー	kcal								
蛋白質	49.8g	蛋白質	52.9g	蛋白質	g								
カルシウム	455mg	カルシウム	418mg	カルシウム	mg								
鉄	5.5mg	鉄	6.6mg	鉄	mg								
βカロテン	6281 μg	βカロテン	2418 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	βカロテン	μg
ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	mg								
ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	mg								
ビタミンC	58mg	ビタミンC	76mg	ビタミンC	mg								