

常食(A)

	平成27年07月01日(水)	平成27年07月02日(木)	平成27年07月03日(金)	平成27年07月04日(土)	平成27年07月05日(日)	平成27年07月06日(月)	平成27年07月07日(火)
朝	パン キャベツとツナサラダ 味噌汁(麩) 牛乳	米飯 がんも煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 たいみそ	米飯 キャベツと厚揚げ煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 いりこ味噌鉄強化	米飯 大根煮 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 きぬさやの卵とじ 味噌汁(ワカメ) 牛乳 金山時味噌(鉄)	米飯 出し巻き卵 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)
昼	五目寿司 天ぷら盛り合わせ フルーツ お吸い物(ワカメ)	米飯 魚のラビゴットソース(ホ) 大根のきんぴら デザート 味噌汁(なめこ)	ペスカトーレ(スパゲティ) 小むすび 煮豆(金時豆) フルーツ	米飯 煮付け 付け合わせ(牛蒡・人参) 冷やし茶碗蒸し フルーツカクテル 味噌汁(しじみ)	米飯 カレームニエル りんごとカリフラワーのサラダ フルーツ お吸い物(はんぺん)	米飯 魚の塩焼 煮しめ フルーツ お吸い物	五色そうめん 押し寿司 星のコロッケ フルーツ
夕	米飯 豚しゃぶ じゃがいもとベーコン炒め ごま昆布佃煮	米飯 ビーフストロガノフ 三色シュウマイ 刻み胡瓜漬け	米飯 香味焼き(鶏肉) 付け合わせ レンコンのきんぴら 味噌汁(小松菜)	米飯 豚肉の炒め煮 ごま和え こうなご佃煮	米飯 焼き肉 スイートポテトの甘煮 低塩のり佃煮	米飯 肉じゃが 三色和え 低塩のり佃煮	米飯 牛肉の甘辛煮 サラダ 味噌汁(厚揚げ)
エネルギー	1480kcal	1673kcal	1522kcal	1259kcal	1397kcal	1546kcal	1572kcal
蛋白質	55g	53.8g	58.8g	50.6g	46.2g	49.7g	47.2g
カルシウム	366mg	344mg	456mg	511mg	374mg	425mg	400mg
鉄	3.7mg	5.9mg	11.8mg	6.2mg	7.3mg	6.1mg	5.4mg
βカロテン	2062 μg	1376 μg	2688 μg	7283 μg	1538 μg	5580 μg	2105 μg
ビタミンB1	1.02mg	0.49mg	0.6mg	0.71mg	0.46mg	0.61mg	0.59mg
ビタミンB2	0.74mg	0.75mg	0.68mg	0.86mg	0.75mg	0.96mg	0.69mg
ビタミンC	52mg	35mg	70mg	55mg	69mg	53mg	45mg

常食(A)

	平成27年07月08日(水)	平成27年07月09日(木)	平成27年07月10日(金)	平成27年07月11日(土)	平成27年07月12日(日)	平成27年07月13日(月)	平成27年07月14日(火)
朝	パン ウインナー炒め 味噌汁(じゃが芋) 牛乳	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 冷奴 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 うずら豆煮 味噌汁(麩) 牛乳 梅びしお	米飯 大根煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 厚焼き卵 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 卸し和え(ちりめん) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)
昼	米飯 鮭のムニエル 付け合わせ(グリル野菜) ゴーヤチャンプルー フルーツ オニオンスープ	ビビンバ丼(韓国) 酢の物(きゅうり) スープ(ワカメ) フルーツ	米飯 すき焼き風 ジャガイモとベーのオー フルーツ(パインキャロット) 味噌汁(ほうれんそう)	米飯 鯛の磯フライ 卵サラダ フルーツ(グレープゼリー) お吸い物(とろろ)	米飯 炊き合わせ 和え物(ホウレン草) フルーツ(ゼリー) かき卵汁	肉玉丼(広) そうめん南瓜の酢の物 フルーツ お吸い物(そば)	米飯 回鍋肉 ごま和え デザート(ゼリー) 味噌汁(しめじ)
夕	米飯 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ(サニーレタス) ほうれん草の土佐和え お吸い物(とろろ)	米飯 鯖の塩焼き 付け合わせ(大根おろし) 含め煮(凍り豆腐) 低塩のり佃煮	米飯 ママレード焼き 付け合わせ 大豆とひじきの煮物 お吸い物(卵)	米飯 鶏のハーフ焼き レンコンのピリ辛煮 味噌汁(巻き麩)	米飯 煮魚 付け合わせ(茄子) 玉葱と胡瓜のドレッシング和 さつま芋甘煮	米飯 鮭のバター焼き 角揚げとなすの煮物 味噌汁(オクラ)	米飯 蒸し魚のあんかけ 揚げ茄子の生姜醤油和 味噌汁(厚揚げ)
エネルギー	1404kcal	1597kcal	1540kcal	1530kcal	1472kcal	1550kcal	1416kcal
蛋白質	59.5g	58.5g	63.6g	50g	51.2g	61.2g	46.3g
カルシウム	427mg	544mg	650mg	365mg	422mg	426mg	528mg
鉄	5.3mg	7.6mg	11.5mg	5.4mg	5.5mg	6.2mg	6.5mg
βカロテン	4298 μg	4970 μg	4404 μg	1149 μg	4969 μg	1309 μg	5727 μg
ビタミンB1	1.29mg	0.59mg	0.77mg	0.49mg	0.55mg	0.83mg	0.64mg
ビタミンB2	1.02mg	1.04mg	1.06mg	0.77mg	0.89mg	1.05mg	0.77mg
ビタミンC	102mg	29mg	117mg	42mg	42mg	49mg	70mg

常食(A)

		平成27年07月15日(水)	平成27年07月16日(木)	平成27年07月17日(金)	平成27年07月18日(土)	平成27年07月19日(日)	平成27年07月20日(月)	平成27年07月21日(火)
朝		パン スクランブルエッグ コンソメスープ(ジャガイモ) 牛乳	米飯 冷奴 味噌汁(大根) 牛乳 金山寺味噌鉄強化	米飯 煮豆(うずら) 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 味噌汁(じゃがいも) うの花 牛乳 強化かつお	米飯 卵とじ 味噌汁(大根) 牛乳 たいみそ	米飯 ほうれん草のおひたし 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 きやべつ煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)
	昼	ソーキそば(沖縄)風 むすび ゴーヤチャンプルー ゼリー	米飯 鰯の味噌焼き 付け合わせ(オクラ) 刻み昆布とじゃがいもの フルーツカクテル お吸い物	米飯 チキンカツ 付け合わせ(キャベツ) 茄子の味噌炒め フルーツ お吸い物	米飯 おろし煮 酢の物 味噌汁(えのき) フルーツ(ヨーグルト)	米飯 魚のグリル野菜のハニーソ 胡瓜とワカメの酢物 フルーツ(みかんゼリー) 味噌汁	ざるそば ミニうな井 とろろ芋の酢の物 デザート	きのこ野菜カレー 卵サラダ フルーツ 漬物(福神)
15時食						米飯		
夕		米飯 塩焼き 付け合わせ(大根) ほうれん草としめじの浸し 味噌汁	米飯 ポークソテー 煮豆(金時豆) お吸い物(花麩)	米飯 水炊き風 ほうれん草と卵の炒り煮 低塩のり佃煮	米飯 豚肉の香味焼き 和え物 しそ昆布	米飯 豆腐野菜ハンバーグ オロシ) 焼き茄子 低塩のり佃煮	米飯 豚肉と野菜のみそ炒め お浸し(ほうれん草) 低塩のり佃煮	米飯 鶏肉と野菜の洋風煮込 里芋煮 しそ昆布
		エネルギー 1730kcal 蛋白質 68.5g カルシウム 516mg 鉄 6.3mg βカロテン 5509 μg ビタミンB1 0.68mg ビタミンB2 1.15mg ビタミンC 78mg	エネルギー 1461kcal 蛋白質 52.1g カルシウム 342mg 鉄 7.4mg βカロテン 1180 μg ビタミンB1 0.91mg ビタミンB2 0.73mg ビタミンC 43mg	エネルギー 1493kcal 蛋白質 46.9g カルシウム 461mg 鉄 5.6mg βカロテン 2235 μg ビタミンB1 0.53mg ビタミンB2 0.74mg ビタミンC 37mg	エネルギー 1333kcal 蛋白質 52.8g カルシウム 580mg 鉄 6.1mg βカロテン 3682 μg ビタミンB1 0.95mg ビタミンB2 0.76mg ビタミンC 51mg	エネルギー 1200kcal 蛋白質 49.5g カルシウム 358mg 鉄 4.9mg βカロテン 930 μg ビタミンB1 0.47mg ビタミンB2 0.67mg ビタミンC 36mg	エネルギー 1268kcal 蛋白質 46.9g カルシウム 496mg 鉄 5.9mg βカロテン 7092 μg ビタミンB1 0.96mg ビタミンB2 0.98mg ビタミンC 96mg	エネルギー 1437kcal 蛋白質 45.7g カルシウム 497mg 鉄 5mg βカロテン 2340 μg ビタミンB1 0.61mg ビタミンB2 0.76mg ビタミンC 67mg

常食(A)

平成27年07月22日(水)		平成27年07月23日(木)		平成27年07月24日(金)		平成27年07月25日(土)		平成27年07月26日(日)		平成27年07月27日(月)		平成27年07月28日(火)	
朝	パン 炒り卵 味噌汁 牛乳	米飯 煮浸し(白菜) 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 甘辛煮(じゃが芋) 味噌汁(たまご) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(強化かつお)	米飯 卸し和え 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 じゃが芋煮(ころがし) 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 がんと煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)						
昼	米飯 牛肉のいんげん巻き 付け合わせ トマトサラダ デザート(フルーツゼリー) 味噌汁	米飯 魚フライ *タルタルソース 付け合わせ(ブロッコリー・ト) ごま酢和え お吸い物 フルーツ	米飯 魚のそぼ蒸し 炒め煮(ぜんまい) フルーツ お吸い物	米飯 ミートローフ 付け合わせ(粉ふき芋) おかか和え フルーツ 味噌汁	米飯 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ(キャベツ) ポテトサラダ フルーツ(洋梨缶) 味噌汁(わかめ)	米飯 牛肉とこんにゃく炒め サラダ 味噌汁(まき麩) フルーツ(バナナ)	米飯 魚の塩焼き 春雨酢物 味噌汁(あさり) フルーツ						
夕	米飯 味噌煮(さば) 付け合わせ(玉葱) 炒り豆腐 低塩のり佃煮	米飯 ロールキャベツ 切り干し大根煮 のり佃煮	米飯 鶏煮と大根煮 茄子の味噌炒め 低塩のり佃煮	米飯 生姜煮 付け合わせ(焼き豆腐) 三色酢物 お吸い物(花麩)	米飯 いかと野菜炒め 煮付け 鮭の佃煮	米飯 海の幸煮 花野菜サラダ 低塩のり佃煮	米飯 ほたてと花野菜のうま煮 冷や鉢(冬瓜) 低塩のり佃煮						
エネルギー	1500kcal	エネルギー	1392kcal	エネルギー	1415kcal	エネルギー	1336kcal	エネルギー	1375kcal	エネルギー	1305kcal	エネルギー	1371kcal
蛋白質	58.9g	蛋白質	45.8g	蛋白質	51.8g	蛋白質	63g	蛋白質	56.1g	蛋白質	45.4g	蛋白質	53.8g
カルシウム	416mg	カルシウム	664mg	カルシウム	374mg	カルシウム	613mg	カルシウム	376mg	カルシウム	408mg	カルシウム	433mg
鉄	5.2mg	鉄	9.1mg	鉄	5.3mg	鉄	6.8mg	鉄	5.6mg	鉄	6.1mg	鉄	13.4mg
βカロテン	2310 μg	βカロテン	2782 μg	βカロテン	2796 μg	βカロテン	4923 μg	βカロテン	2622 μg	βカロテン	4290 μg	βカロテン	2744 μg
ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.45mg
ビタミンB2	1.07mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.79mg
ビタミンC	21mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	80mg	ビタミンC	80mg	ビタミンC	69mg	ビタミンC	116mg	ビタミンC	63mg

常食(A)

平成27年07月29日(水)		平成27年07月30日(木)		平成27年07月31日(金)									
朝	パン ウインナーソーテー 味噌汁(ホウレン草) 牛乳	米飯 鮪の生姜煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 冷奴 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)										
昼	米飯 鶏肉のマリネ 豆腐と海老のどろみ煮 フルーツ 味噌汁(わかめ)	おろしうどん 野菜の天ぷら 温泉卵 フルーツ(ももゼリー)	炊き込みごはん グリルチキン さつま芋サラダ デザート 味噌汁(そうめん)										
夕	米飯 鯖の七味煮 付け合わせ しめじの卵とじ お吸い物(とろろ)	米飯 焼肉 和え物(白菜) しそ昆布	米飯 黄身焼き 付け合わせ(グラッセ) 煮しめ お吸い物(えのき)										
エネルギー	1403kcal	エネルギー	1245kcal	エネルギー	1492kcal	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	60.9g	蛋白質	41.6g	蛋白質	50.9g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	427mg	カルシウム	473mg	カルシウム	408mg	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	4.8mg	鉄	5.4mg	鉄	5.1mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	3304 μg	βカロテン	2033 μg	βカロテン	3410 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	0.72mg	ビタミンB1	0.41mg	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	1.08mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.66mg	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	24mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	44mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg