

常食(A)

	平成27年08月01日(土)	平成27年08月02日(日)	平成27年08月03日(月)	平成27年08月04日(火)	平成27年08月05日(水)	平成27年08月06日(木)	平成27年08月07日(金)
朝	米飯 煮浸し 味噌汁(大根) 牛乳 たいみそ	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(オクラ) 牛乳 金山時味噌	米飯 卵とじ 味噌汁(わかめ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 卵とじ 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン ほうれん草のソテー コンソメスープ(ワカメ) 牛乳	米飯 豆腐煮 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 煮豆(豆) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)
昼	米飯 スペイン風オムレツ 含め煮 フルーツ(杏仁) かき卵汁	夏祭り行事 いなり寿司 炊き込み御飯 おでん そうめん たこやき ロールケーキ フルーツ かき氷 雑炊	米飯 鰹の生姜煮 付け合わせ 山芋の酢の物 お吸い物(京風五目豆腐) フルーツ	焼肉丼 フレッシュサラダ フルーツ 中華スープ(春雨)	レモン塩ラーメン ゆかりむすび 金時豆 フルーツ	米飯 グリルチキン 付け合わせ(イタリアン) 切干大根の炒め煮 フルーツカクテル お吸い物(卵)	米飯 たまごコロッケ マカロニサラダ フルーツ お吸い物(ホウレンソウ)
夕	米飯 煮魚 付け合わせ 玉葱と胡瓜のドレッシング 昆布佃煮	米飯 塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根) うの花 のり佃煮	米飯 夏野菜と鶏肉の焼肉風 旨煮(里芋) 低塩のり佃煮	米飯 カレームニエル(サバ) ジャーマンポテト 茶福豆	米飯 鮭の塩焼き 冷や鉢(冬瓜) 低塩のり佃煮	米飯 味噌ごま焼き 付け合わせ ポテトサラダ 低塩のり佃煮	米飯 塩焼き 付け合わせ うの花 のりつく
エネルギー	1370kcal	2227kcal	1317kcal	1468kcal	1233kcal	1515kcal	1540kcal
蛋白質	59.1g	73.7g	57.9g	59.1g	48.9g	50.8g	41.8g
カルシウム	567mg	587mg	379mg	373mg	398mg	453mg	383mg
鉄	6.4mg	12mg	5.3mg	5.8mg	3.8mg	5.8mg	4.7mg
βカロテン	3340 μg	2592 μg	3023 μg	2239 μg	2740 μg	1475 μg	2278 μg
ビタミンB1	0.56mg	0.67mg	0.51mg	0.67mg	0.55mg	0.54mg	0.57mg
ビタミンB2	0.9mg	1.25mg	0.91mg	1.02mg	0.74mg	0.88mg	0.73mg
ビタミンC	50mg	65mg	76mg	92mg	60mg	46mg	48mg

常食(A)

	平成27年08月08日(土)	平成27年08月09日(日)	平成27年08月10日(月)	平成27年08月11日(火)	平成27年08月12日(水)	平成27年08月13日(木)	平成27年08月14日(金)
朝	米飯 卵とじ 味噌汁(大根) 牛乳 たいみそ	米飯 大根煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 梅びしお	米飯 甘辛煮(じゃが芋) 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 じゃがいも煮 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン スクランブルエッグ 味噌汁(玉葱) 牛乳	米飯 昆布豆煮 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 うめびしお	米飯 キャベツとがんと煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(かつお)
昼	米飯 ムニエル 付け合わせ(サニーレタス) 胡瓜とワカメの酢物 フルーツ(オレンジゼリー) 味噌汁(あさり)	米飯 魚のジュレソース かぼちゃのいとこ煮 フルーツ(ゼリー) お吸い物(茶そば)	夏野菜カレー 半熟卵 白玉ぜんざい らっきょう漬	盛岡じゃじゃ麺 おにぎり(さけ) 餃子 フルーツ	米飯 メンチカツ 付け合わせ(キャベツ) ごま和え(ホウレン草) 杏仁 お吸い物(巻麩)	米飯 蒸し魚ゴマたれ 付け合わせ 炒め煮(ぜんまい) フルーツ お吸い物(そうめん)	米飯 ホイル焼き ゴーヤチャンプルー フルーツ お吸い物(はんぺん)
夕	米飯 和風ハンバーグ オロン) 揚げ茄子煮 低塩のり佃煮	米飯 筑前煮 卵豆腐 ごま昆布佃煮	米飯 鶏肉と牛蒡煮 付け合わせ 胡瓜とかかまのサラダ のり佃煮	米飯 鯖のあんかけ 切り干し大根煮 お吸い物豆腐)	米飯 魚の照り焼き 付け合わせ 旨煮 低塩のり佃煮	米飯 チキン南蛮 きのこの白和え お吸い物	米飯 ほたてと野菜炒め かぼちゃ煮 お吸い物(花麩)
エネルギー	1357kcal	エネルギー 1275kcal	エネルギー 1488kcal	エネルギー 1612kcal	エネルギー 1614kcal	エネルギー 1354kcal	エネルギー 1448kcal
蛋白質	49g	蛋白質 45.5g	蛋白質 53.7g	蛋白質 55.3g	蛋白質 55.7g	蛋白質 49.1g	蛋白質 52.6g
カルシウム	387mg	カルシウム 370mg	カルシウム 395mg	カルシウム 454mg	カルシウム 429mg	カルシウム 445mg	カルシウム 415mg
鉄	10.7mg	鉄 4mg	鉄 5.9mg	鉄 6.1mg	鉄 5.4mg	鉄 5.7mg	鉄 6mg
βカロテン	759 μg	βカロテン 3512 μg	βカロテン 4572 μg	βカロテン 1321 μg	βカロテン 3597 μg	βカロテン 2698 μg	βカロテン 6065 μg
ビタミンB1	0.45mg	ビタミンB1 0.43mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.89mg	ビタミンB1 0.61mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.5mg
ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2 0.71mg	ビタミンB2 0.97mg	ビタミンB2 0.88mg	ビタミンB2 0.86mg	ビタミンB2 0.65mg	ビタミンB2 0.8mg
ビタミンC	35mg	ビタミンC 84mg	ビタミンC 90mg	ビタミンC 43mg	ビタミンC 74mg	ビタミンC 47mg	ビタミンC 74mg

常食(A)

	平成27年08月15日(土)	平成27年08月16日(日)	平成27年08月17日(月)	平成27年08月18日(火)	平成27年08月19日(水)	平成27年08月20日(木)	平成27年08月21日(金)
朝	米飯 煮豆腐 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 がんも煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 煮浸し(白菜) 味噌汁(おつゆふ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 がんも煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン 野菜サラダ 味噌汁(麩) 牛乳	米飯 大根煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 高野豆腐煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 たいみそ
昼	米飯 炒り鶏 えびと野菜のサラダ フルーツ お吸い物(そうめん)	米飯 煮付け 春雨酢物 お吸い物(豆腐) フルーツ	とろろそば ゆかりむすび 天ぷら フルーツ	米飯 鶏肉の照り焼き とろろ芋 フルーツ 味噌汁(白菜)	米飯 鰯の塩焼き 付け合わせ(キュウリ) ポテトのカレー煮 フルーツ(洋梨缶) 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 えびしゅうまい フルーツ(セリ) わかめスープ	小えび炊き込みご飯 鰯のマリネ 冬瓜とかにのどろみ煮 デザート(アップルゼリー) 味噌汁(とろろ)
夕	米飯 味噌焼き 付け合わせ もずく うぐいす豆	米飯 ロールキャベツ 里芋煮 のりつく	米飯 牛肉ときゃべつ炒め煮 かぼちゃの土佐煮 低塩のり佃煮	米飯 煮付け(さば) 付け合わせ ごま醤油和え 低塩のり佃煮	米飯 挽肉入り卵焼き 付け合わせ(サニーレタス) レンコンのピリ辛煮 佃煮	米飯 鰯の西京焼き じゃが芋とベーコンスー 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	1309kcal	エネルギー 1310kcal	エネルギー 1541kcal	エネルギー 1389kcal	エネルギー 1364kcal	エネルギー 1343kcal	エネルギー 1414kcal
蛋白質	49.9g	蛋白質 48.9g	蛋白質 48.3g	蛋白質 53.8g	蛋白質 49.4g	蛋白質 52g	蛋白質 54.6g
カルシウム	447mg	カルシウム 444mg	カルシウム 395mg	カルシウム 432mg	カルシウム 374mg	カルシウム 447mg	カルシウム 384mg
鉄	4.6mg	鉄 6.8mg	鉄 5.5mg	鉄 5.7mg	鉄 4.9mg	鉄 4.8mg	鉄 4.2mg
βカロテン	2980 μg	βカロテン 3441 μg	βカロテン 3977 μg	βカロテン 3365 μg	βカロテン 1980 μg	βカロテン 482 μg	βカロテン 1893 μg
ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.5mg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB1 0.52mg	ビタミンB1 0.6mg	ビタミンB1 0.57mg
ビタミンB2	0.64mg	ビタミンB2 0.69mg	ビタミンB2 0.76mg	ビタミンB2 0.93mg	ビタミンB2 0.84mg	ビタミンB2 0.73mg	ビタミンB2 0.78mg
ビタミンC	41mg	ビタミンC 42mg	ビタミンC 121mg	ビタミンC 128mg	ビタミンC 55mg	ビタミンC 46mg	ビタミンC 52mg

常食(A)

	平成27年08月22日(土)	平成27年08月23日(日)	平成27年08月24日(月)	平成27年08月25日(火)	平成27年08月26日(水)	平成27年08月27日(木)	平成27年08月28日(金)
朝	米飯 昆布豆 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 うぐいす豆煮 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 やわらか白豆 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 うの花 味噌汁(大根) 牛乳 梅びしお	パン プレーンオムレツ コンソメスープ 牛乳	米飯 ほうれん草とじゃこ炒め 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 御し和え 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(のりたま)
昼	米飯 レモン焼き 付け合わせ(キャベツ) ナムル フルーツ(カクテル缶) お吸い物(そば)	米飯 牛肉の野菜巻き スパゲティサラダ デザート 味噌汁(白玉)	米飯 魚の味噌焼き マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	北海寿司 二色おひたし フルーツ(モモゼリー) 冷そうめん	米飯 ハンバーグ(チーズ) 付け合わせ 胡瓜とかきのサラダ お吸い物(はんぺん) フルーツ	おろしうどん かきあげ(がね) 半熟卵 フルーツ(グレープゼリー)	米飯 あじの竜田揚げ 茄子の生姜煮 フルーツ 冬瓜汁
夕	米飯 豚肉のすき焼き風 酢の物 お吸い物(京風五目豆腐)	米飯 鯖煮付け 付け合わせ 切干し大根の炒め煮 昆布佃煮	米飯 牛肉卵煮 ジャマンポテト 味噌汁(しめじ)	米飯 肉じゃが しめじの卵とじ 漬物	米飯 ピカタ 付け合せ エリンギとしめじの炒め煮 汁	米飯 魚の空揚げ 付け合わせ(キャベツ・人参) 梅しそ和え(大根) しそ昆布	米飯 つみれとじゃが煮 ごま和え 低塩のり佃煮
エネルギー	1338kcal	エネルギー 1594kcal	エネルギー 1576kcal	エネルギー 1508kcal	エネルギー 1368kcal	エネルギー 1340kcal	エネルギー 1410kcal
蛋白質	50.8g	蛋白質 55.5g	蛋白質 56.6g	蛋白質 57.9g	蛋白質 50.4g	蛋白質 45.7g	蛋白質 45.3g
カルシウム	572mg	カルシウム 390mg	カルシウム 388mg	カルシウム 473mg	カルシウム 605mg	カルシウム 471mg	カルシウム 422mg
鉄	6.8mg	鉄 13mg	鉄 5.9mg	鉄 6.1mg	鉄 7.8mg	鉄 5mg	鉄 4.5mg
βカロテン	3191μg	βカロテン 2745μg	βカロテン 2793μg	βカロテン 4445μg	βカロテン 2959μg	βカロテン 5094μg	βカロテン 2287μg
ビタミンB1	0.78mg	ビタミンB1 0.6mg	ビタミンB1 0.6mg	ビタミンB1 0.65mg	ビタミンB1 0.47mg	ビタミンB1 0.42mg	ビタミンB1 0.53mg
ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2 0.86mg	ビタミンB2 0.91mg	ビタミンB2 1mg	ビタミンB2 0.92mg	ビタミンB2 0.88mg	ビタミンB2 0.67mg
ビタミンC	74mg	ビタミンC 16mg	ビタミンC 36mg	ビタミンC 58mg	ビタミンC 83mg	ビタミンC 55mg	ビタミンC 86mg

常食(A)

平成27年08月29日(土)		平成27年08月30日(日)		平成27年08月31日(月)									
朝	米飯 うの花 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 味噌汁(玉葱) うまい菜煮ひたし 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁 牛乳 たいみそ										
昼	米飯 魚のグリル野菜添え なすの含め煮 フルーツ お吸い物	米飯 焼き肉 胡瓜とワカメの酢物 桃ゼリー 味噌汁(卵)	米飯 おろし煮 付け合わせ 里芋のそぼろ煮 フルーツ お吸い物(とろろ)										
夕	米飯 鶏肉と根菜煮 冬瓜とえび煮 ごま昆布佃煮	米飯 白身魚のピカタ 付け合わせ(インゲン・人参) ポテトサラダ 漬物	米飯 グリルチキン 南瓜のサラダ 味噌汁(えのき)										
エネルギー	1351kcal	エネルギー	1412kcal	エネルギー	1383kcal	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	52.4g	蛋白質	50.1g	蛋白質	49.6g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	403mg	カルシウム	442mg	カルシウム	368mg	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	4.4mg	鉄	5mg	鉄	5.6mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	2065 μg	βカロテン	2036 μg	βカロテン	3066 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	0.53mg	ビタミンB1	0.77mg	ビタミンB1	0.62mg	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	0.69mg	ビタミンB2	0.68mg	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	52mg	ビタミンC	84mg	ビタミンC	58mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg