

## 常食(A)

	平成27年09月01日(火)	平成27年09月02日(水)	平成27年09月03日(木)	平成27年09月04日(金)	平成27年09月05日(土)	平成27年09月06日(日)	平成27年09月07日(月)
<b>朝</b>	米飯 お浸し 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン ふんわり炒り卵 コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯 卵とじ 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 卸し和え(ちりめん) 味噌汁(白菜) 牛乳 たいみそ	米飯 大根のつや煮 味噌汁(チンゲン菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 お浸し 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)
<b>昼</b>	米飯 鮭のたまごのせ焼き 付け合わせ 大豆とひじきの煮物 イタリアンスープ フルーツ	瓦そば 炊き込みむすび 温泉卵 フルーツ	米飯 西京漬け焼き(あじ) 付け合わせ(ほうれん草) かぼちゃの土佐煮 フルーツ 味噌汁	ネバネバ丼 高野とうふの含め煮 フルーツ お吸い物(卵)	米飯 和風ハンバーグ(おろし) ミモザサラダ お吸い物 フルーツ	米飯 魚の山芋蒸し 切り干し大根炒め フルーツ お吸い物(ささみ)	米飯 魚の磯揚げ 付け合わせ さつま芋のサラダ(マヨネーズ) フルーツ(ブドウゼリー) お吸い物
<b>夕</b>	米飯 豚肉の生姜焼き 付け合わせ 大根の酢の物 お吸い物(えのき)	米飯 グリル焼き 茄子の揚げひたし ごま昆布佃煮	米飯 鶏肉と豆腐の水炊き風 ジャーマンポテト 昆布の佃煮	米飯 肉団子の甘酢 五目煮 低塩のり佃煮	米飯 魚の梅煮(さば) 付け合わせ あさりの卵とじ 味噌汁(玉葱)	米飯 かに卵あんかけ あん) 付け合わせ 豆腐サラダ風(和風) 味噌汁(里芋)	米飯 すき焼き風 卵豆腐 低塩のり佃煮
エネルギー	1420kcal	エネルギー 1310kcal	エネルギー 1382kcal	エネルギー 1278kcal	エネルギー 1559kcal	エネルギー 1257kcal	エネルギー 1490kcal
蛋白質	57.8g	蛋白質 50.5g	蛋白質 61.2g	蛋白質 52.7g	蛋白質 57g	蛋白質 56.5g	蛋白質 53.9g
カルシウム	556mg	カルシウム 376mg	カルシウム 474mg	カルシウム 436mg	カルシウム 420mg	カルシウム 547mg	カルシウム 434mg
鉄	9.3mg	鉄 4.5mg	鉄 9.9mg	鉄 12.3mg	鉄 9.5mg	鉄 6mg	鉄 5.6mg
βカロテン	5016 μg	βカロテン 1178 μg	βカロテン 6716 μg	βカロテン 1769 μg	βカロテン 2729 μg	βカロテン 5663 μg	βカロテン 684 μg
ビタミンB1	0.96mg	ビタミンB1 0.35mg	ビタミンB1 0.66mg	ビタミンB1 0.48mg	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB1 0.5mg
ビタミンB2	1.02mg	ビタミンB2 0.89mg	ビタミンB2 1.06mg	ビタミンB2 0.6mg	ビタミンB2 1.08mg	ビタミンB2 1mg	ビタミンB2 0.75mg
ビタミンC	50mg	ビタミンC 52mg	ビタミンC 64mg	ビタミンC 77mg	ビタミンC 42mg	ビタミンC 70mg	ビタミンC 28mg

## 常食(A)

	平成27年09月08日(火)	平成27年09月09日(水)	平成27年09月10日(木)	平成27年09月11日(金)	平成27年09月12日(土)	平成27年09月13日(日)	平成27年09月14日(月)
<b>朝</b>	米飯 厚揚げと大根の煮物 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン キャベツ炒め 味噌汁(白菜) 牛乳	米飯 切干大根の炒め煮 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 厚焼き卵 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 だし巻たまご 味噌汁おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 ほうれんそうの白和え 味噌汁(さつま芋) 牛乳 梅びしお	米飯 煮豆(デリやさい豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)
<b>昼</b>	グラタン ワカメむすび かぼちゃの含め煮 フルーツ	米飯 あじの煮付け 付け合わせ 高野豆腐煮 フルーツ(ゼリー) お吸い物(そば)	ハヤシライス コールスローサラダ コーヒーゼリー 漬物	牛蒡天うどん シーチキンごはん 酢の物 フルーツみつ豆	米飯 焼き肉風 胡瓜とホタテの梅和え フルーツ(モモゼリー) お吸い物	米飯 煮魚 酢の物 フルーツ お吸い物	米飯 揚げ鶏の香味ソース 大根の酢物 フルーツ お吸い物
<b>夕</b>	米飯 焼肉 おかか和え 低塩のり佃煮	米飯 豚肉と野菜のみそ炒め 小松菜と椎茸のごまあえ お吸い物(卵)	米飯 塩焼き 付け合わせ かぼちゃの含め煮 お吸い物	米飯 鮭と野菜焼き あさりと大根の炒め煮 のりつく	米飯 いかつみれの甘辛 マカロニサラダ 味噌汁(大根)	米飯 あさりと豆腐の卵とじ きゅうりとシーチキンのご 昆布佃煮	米飯 ちり鍋 卵豆腐 しそ昆布
エネルギー	1380kcal	エネルギー 1405kcal	エネルギー 1503kcal	エネルギー 1460kcal	エネルギー 1484kcal	エネルギー 1305kcal	エネルギー 1328kcal
蛋白質	50.6g	蛋白質 53.6g	蛋白質 42.6g	蛋白質 52.6g	蛋白質 48.3g	蛋白質 53.8g	蛋白質 54.2g
カルシウム	536mg	カルシウム 562mg	カルシウム 496mg	カルシウム 380mg	カルシウム 358mg	カルシウム 515mg	カルシウム 603mg
鉄	5.8mg	鉄 6.1mg	鉄 6.1mg	鉄 8.1mg	鉄 4.3mg	鉄 13mg	鉄 7mg
βカロテン	6484 μg	βカロテン 3853 μg	βカロテン 7897 μg	βカロテン 1724 μg	βカロテン 1286 μg	βカロテン 3161 μg	βカロテン 6172 μg
ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1 0.7mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.49mg	ビタミンB1 0.67mg	ビタミンB1 0.52mg	ビタミンB1 0.6mg
ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2 0.78mg	ビタミンB2 0.83mg	ビタミンB2 0.83mg	ビタミンB2 0.74mg	ビタミンB2 0.99mg	ビタミンB2 0.94mg
ビタミンC	68mg	ビタミンC 62mg	ビタミンC 80mg	ビタミンC 33mg	ビタミンC 39mg	ビタミンC 60mg	ビタミンC 45mg

## 常食(A)

	平成27年09月15日(火)	平成27年09月16日(水)	平成27年09月17日(木)	平成27年09月18日(金)	平成27年09月19日(土)	平成27年09月20日(日)	平成27年09月21日(月)
<b>朝</b>	米飯 きぬさやの卵とじ 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン ウィンナー炒め コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 冷奴 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 白花豆 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 がんも煮 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 オムレツ 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 ふんわりたまご 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)
<b>昼</b>	五目寿司 天ぷらの盛り合わせ デザート すまし汁(自然薯))	米飯 鯖のカレームニエル 付け合わせ ポテトサラダ フルーツ お吸い物(京風五目豆腐)	米飯 酢豚 焼きぎょうざ お吸い物(巻麩) フルーツ	米飯 さばのみそ煮 れんこんまんじゅう お吸い物 ゼリー	米飯 ミートローフ(ミックスベジ) 胡瓜のレモンドレッシング フルーツ(グレープゼリー) 味噌汁(なめこ)	米飯 味噌マヨネーズ焼き(ピ) 付け合わせ(ブロッコリー・) しゅまい(3種) フルーツ(ももゼリー) 味噌汁(豆腐)	赤飯 ムニエルのタルタル焼き かぼちゃの土佐煮 デザート 味噌汁(しじみ)
<b>夕</b>	米飯 豚肉と野菜の煮物 ほうれんそうの和え物 低塩のり佃煮	米飯 豚しゃぶ ひじきの旨煮 味噌汁(白菜)	米飯 塩焼き 付け合わせ(大根) 辛子和え(ホウレン草) お吸い物	米飯 豚肉の胡椒焼き 付け合わせ(キャベツ) 梅肉和え(胡瓜) のり佃煮	米飯 鮭の塩焼き 付け合わせ(粉ふき芋) なすの味噌炒め しそ昆布	米飯 鶏じゃがカレー味 カリフラワーのサラダ のりつく	米飯 八宝菜 しゅまい ごま昆布佃煮
エネルギー	1528kcal	エネルギー 1580kcal	エネルギー 1440kcal	エネルギー 1539kcal	エネルギー 1608kcal	エネルギー 1446kcal	エネルギー 1461kcal
蛋白質	52.4g	蛋白質 55g	蛋白質 52.6g	蛋白質 55.8g	蛋白質 61.3g	蛋白質 50.9g	蛋白質 48.6g
カルシウム	434mg	カルシウム 397mg	カルシウム 568mg	カルシウム 347mg	カルシウム 463mg	カルシウム 422mg	カルシウム 466mg
鉄	5.5mg	鉄 6.5mg	鉄 6.1mg	鉄 4.4mg	鉄 6.8mg	鉄 5.1mg	鉄 6.4mg
βカロテン	4635 μg	βカロテン 2760 μg	βカロテン 5208 μg	βカロテン 320 μg	βカロテン 1346 μg	βカロテン 4144 μg	βカロテン 3971 μg
ビタミンB1	0.75mg	ビタミンB1 1.02mg	ビタミンB1 0.84mg	ビタミンB1 0.93mg	ビタミンB1 0.85mg	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB1 0.54mg
ビタミンB2	1mg	ビタミンB2 0.87mg	ビタミンB2 0.75mg	ビタミンB2 0.82mg	ビタミンB2 0.89mg	ビタミンB2 0.74mg	ビタミンB2 0.7mg
ビタミンC	28mg	ビタミンC 30mg	ビタミンC 54mg	ビタミンC 54mg	ビタミンC 43mg	ビタミンC 102mg	ビタミンC 50mg

## 常食(A)

	平成27年09月22日(火)	平成27年09月23日(水)	平成27年09月24日(木)	平成27年09月25日(金)	平成27年09月26日(土)	平成27年09月27日(日)	平成27年09月28日(月)
<b>朝</b>	米飯 白菜煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	米飯 煮豆腐 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 梅煮(いわし) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 出し巻き卵 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 炒め煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)
<b>昼</b>	米飯 鰹の西京焼き 付け合わせ 煮べ お吸い物 みかん缶	米飯 スペイン風オムレツ 付け合わせ 切干大根の炒め煮 お吸い物(はんぺん) フルーツ	鶏糸麺(四川風) ゆかりむすび 胡瓜とみょうがの酢の物 デザート	米飯 手作りコロッケ 海草とえのきの酢物 デザート お吸い物	米飯 豚の味噌ごま焼き 付け合わせ 里芋のそぼろあん フルーツ 味噌汁	米飯 カレームニエル 付け合わせ 長芋とオクラの酢の物 フルーツ(イチゴゼリー) 味噌汁(茶そば)	スパゲティナポリタン ワカメむすび 南瓜のサラダ デザート
<b>夕</b>	米飯 チキン南蛮タルタルソー 付け合わせ 酢の物(きゅうり) 低塩のり佃煮	米飯 煮魚 付け合わせ(・インゲン) 里芋の土佐煮 味噌汁	米飯 赤魚の塩焼き 付け合わせ 含め煮(かぼちゃ) ミソほうれん草ひたし	米飯 利休焼き 付け合わせ(茄子) 卵の花 味噌汁(小松菜)	米飯 塩焼き(さば) 付け合わせ(大根) 旨煮(小松菜) 漬物(胡瓜 青)	米飯 八宝菜風(つくね) きんぴら(れんこん) 低塩のり佃煮	米飯 ホタテのバター炒め 胡瓜とかにかまの酢の物 低塩のり佃煮
エネルギー	1400kcal	エネルギー 1274kcal	エネルギー 1263kcal	エネルギー 1581kcal	エネルギー 1546kcal	エネルギー 1539kcal	エネルギー 1351kcal
蛋白質	47.3g	蛋白質 46.5g	蛋白質 47.2g	蛋白質 57g	蛋白質 53.4g	蛋白質 48.5g	蛋白質 43.7g
カルシウム	425mg	カルシウム 444mg	カルシウム 474mg	カルシウム 479mg	カルシウム 470mg	カルシウム 501mg	カルシウム 512mg
鉄	5.1mg	鉄 6.2mg	鉄 4.7mg	鉄 5.7mg	鉄 6.2mg	鉄 8.1mg	鉄 6mg
βカロテン	3933 μg	βカロテン 3418 μg	βカロテン 5652 μg	βカロテン 1237 μg	βカロテン 5067 μg	βカロテン 3035 μg	βカロテン 5497 μg
ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1 0.56mg	ビタミンB1 0.45mg	ビタミンB1 0.61mg	ビタミンB1 1.01mg	ビタミンB1 0.59mg	ビタミンB1 0.48mg
ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2 0.84mg	ビタミンB2 0.7mg	ビタミンB2 0.81mg	ビタミンB2 0.97mg	ビタミンB2 0.77mg	ビタミンB2 0.78mg
ビタミンC	47mg	ビタミンC 56mg	ビタミンC 47mg	ビタミンC 35mg	ビタミンC 51mg	ビタミンC 100mg	ビタミンC 105mg

## 常食(A)

平成27年09月29日(火)		平成27年09月30日(水)											
<b>朝</b>	米飯 味噌汁(大根) 小女子佃煮 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン キャベツのソテー オニオンスープ 牛乳											
<b>昼</b>	米飯 さんま蒲焼き 付け合わせ 卵サラダ お吸い物(はんぺん) フルーツ	米飯 おでん 金時豆の甘煮 フルーツゼリー 汁											
<b>夕</b>	米飯 ハンバーグ 付け合わせ(ブロッコリー じゃが芋とベーコン炒め 昆布佃煮)	米飯 魚七味煮 付け合わせ(牛蒡・人参 ほうれん草の胡麻和え のりつく)											
エネルギー	1440kcal	エネルギー	1587kcal	エネルギー	kcal	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	52g	蛋白質	57.2g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	455mg	カルシウム	432mg	カルシウム	mg	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	5mg	鉄	4.6mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	2386 μg	βカロテン	4877 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	0.49mg	ビタミンB1	0.5mg	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B1	mg
ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.8mg	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B2	mg
ビタミンC	48mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg