

常食(A)

	平成27年10月01日(木)	平成27年10月02日(金)	平成27年10月03日(土)	平成27年10月04日(日)	平成27年10月05日(月)	平成27年10月06日(火)	平成27年10月07日(水)
朝	米飯 冷奴 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 大根のつや煮 味噌汁(ホレン草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 出し巻き卵焼き 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 卸しあえ 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 卸し煮(ちりめん) 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 プレーンオムレツ 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(栄養強化しそ)	ばん 野菜炒め 人参スープ 牛乳
昼	紅葉ご飯 西京焼き 付け合わせ(ほうれんそ 昆布煮 ゼリー(イチゴ) 汁(ワカメ)	米飯 魚のビネグレットソース あさりとじゃがいもの煮も フルーツみつ豆 お吸い物(そうめん)	米飯 魚の味噌ごま焼き 付け合わせ(茄子・かぼ 水餃子 フルーツ(りんご缶) お吸い物(巻麩)	米飯 さばのみそ煮 付け合わせ ポテトサラダ フルーツ(マスカット) お吸い物(豆腐)	米飯 鶏の唐揚げ 付け合わせ(キャベツ) スパゲティサラダ 青梗菜スープ デザート(ブドウゼリー)	とんこつラーメン ごまむすび 餃子 フルーツ(ブドウゼリー)	行事食 炊き込み御飯 えび天ぷら フルーツ 煮しめ 卵焼き 煮豆
夕	米飯 回鍋肉 煮豆(金時豆) のりつく	米飯 牛しゃぶ しめじの卵とじ しそ昆布佃煮	米飯 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ(ブロッコリ なすの含め煮 漬物(野沢菜漬)	米飯 牛肉と野菜煮 ニラ卵 低塩のり佃煮	米飯 ホイル蒸し(さけ) 春雨酢の物 低塩のり佃煮	米飯 照り焼き 付け合わせ(小松菜) いんげんのあえもの さつまいもの甘煮	米飯 ロールキャベツ しゅうまい のり佃煮
エネルギー	1506kcal	エネルギー 1592kcal	エネルギー 1474kcal	エネルギー 1471kcal	エネルギー 1502kcal	エネルギー 1609kcal	エネルギー 1601kcal
蛋白質	51.4g	蛋白質 49.9g	蛋白質 56g	蛋白質 49.5g	蛋白質 54.3g	蛋白質 53.9g	蛋白質 51.7g
カルシウム	386mg	カルシウム 398mg	カルシウム 412mg	カルシウム 400mg	カルシウム 381mg	カルシウム 441mg	カルシウム 386mg
鉄	5.4mg	鉄 8.9mg	鉄 5mg	鉄 8.6mg	鉄 3.9mg	鉄 5mg	鉄 4.2mg
βカロテン	3264 μg	βカロテン 3338 μg	βカロテン 3208 μg	βカロテン 3355 μg	βカロテン 2477 μg	βカロテン 2945 μg	βカロテン 4811 μg
ビタミンB1	0.83mg	ビタミンB1 0.49mg	ビタミンB1 1.01mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.64mg	ビタミンB1 0.68mg	ビタミンB1 0.65mg
ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2 0.78mg	ビタミンB2 0.82mg	ビタミンB2 0.94mg	ビタミンB2 0.81mg	ビタミンB2 0.74mg	ビタミンB2 0.82mg
ビタミンC	57mg	ビタミンC 40mg	ビタミンC 48mg	ビタミンC 37mg	ビタミンC 74mg	ビタミンC 54mg	ビタミンC 65mg

常食(A)

	平成27年10月08日(木)	平成27年10月09日(金)	平成27年10月10日(土)	平成27年10月11日(日)	平成27年10月12日(月)	平成27年10月13日(火)	平成27年10月14日(水)
朝	米飯 含め煮(じゃが芋) 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(強化のりたま)	米飯 冷奴 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 卸し和え 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 ほうれんそうの煮浸し 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 キャベツと厚揚げ煮 味噌汁(なす) 牛乳 梅びしお	米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(ほうれん草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	ばん キャベツ炒め コンソメスープ(人参) 牛乳
昼	米飯 信州蒸し 胡瓜とワカメの酢物 フルーツ(みかん缶) 味噌汁(白菜)	米飯 八宝菜 半熟たまご フルーツみつ豆 お吸い物(そうめん)	米飯 煮魚(鰯) 付け合わせ(牛蒡・人参) 冬瓜の煮物 お吸い物(ワカメ) フルーツ	米飯 鶏照り焼き 山芋の酢物 デザート 卵スープ	米飯 鶏と大根煮 サラダ 味噌汁(しめじ) フルーツカクテル	米飯 酢豚 小龍包 卵とカニの中華スープ フルーツ	卵焼き風お好み焼き 野沢菜のむすび しめじ和え フルーツ
夕	米飯 かに卵あんかけ ナムル のりつく	米飯 おろし煮 付け合わせ(小松菜) スパゲティサラダ 漬物(青しその実漬)	米飯 青椒肉絲 もやしのごま和え ごま昆布佃煮	米飯 ムニエルのタルタルソー 付け合わせ 含め煮(凍り豆腐) ごま昆布佃煮	米飯 レモン蒸し もやしのカレーソティ あみ佃煮	米飯 生姜煮(かれい) 付け合わせ(ごぼう) 揚げなすの柚子味噌か ごま昆布佃煮	米飯 ポテト焼き 付け合わせ ごま和え(フレークキャベツ) いりこみそ(鉄強化)
エネルギー	1285kcal	1484kcal	1236kcal	1326kcal	1331kcal	1578kcal	1377kcal
蛋白質	43.9g	53.8g	53.2g	54g	50.8g	50.9g	53.3g
カルシウム	405mg	392mg	382mg	480mg	389mg	416mg	423mg
鉄	5.3mg	4.7mg	10.1mg	5.5mg	4.5mg	4.6mg	7.8mg
βカロテン	5130 μg	3523 μg	759 μg	5171 μg	2763 μg	3100 μg	3674 μg
ビタミンB1	0.5mg	0.58mg	0.45mg	0.49mg	0.65mg	0.79mg	0.69mg
ビタミンB2	0.83mg	0.76mg	0.74mg	0.78mg	0.78mg	0.65mg	0.88mg
ビタミンC	60mg	34mg	57mg	91mg	69mg	33mg	104mg

常食(A)

	平成27年10月15日(木)	平成27年10月16日(金)	平成27年10月17日(土)	平成27年10月18日(日)	平成27年10月19日(月)	平成27年10月20日(火)	平成27年10月21日(水)
朝	米飯 和え物 味噌汁(ワカメ) 牛乳 梅びしお	米飯 ふんわりがんも煮 味噌汁(おくら) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 青梗菜炒め 味噌汁(さつま芋) 牛乳 たいみそ	米飯 豆腐と白菜煮 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 じゃが芋煮 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン ポテトサラダ コンソメスープ(玉葱) 牛乳
昼	鶏南蛮そば むすび 大根の酢物 杏仁豆腐	米飯 鰻のフライ ポテトサラダ オレンジゼリー お吸い物	米飯 魚の塩焼き 付け合わせ ひじきの煮物(大豆入) 味噌汁(玉葱) フルーツ(青りんごゼリー)	米飯 豚肉の生姜焼き びりから炒め(コンニャク) かき卵汁 フルーツ(リンゴゼリー)	シーフードカレー スパゲティサラダ フルーツ(ライチ) 漬物(しば漬)	昔ながらのにゅうめん いなり寿司 金時豆 フルーツ	米飯 豚肉の焼肉風 春雨酢物 お吸い物 フルーツ
夕	米飯 さんま蒲焼き 付け合わせ(キャベツ) きんぴら(ごぼう) のり佃煮	米飯 千草焼き 大根のドレッシング和え 胡瓜の漬物	米飯 野菜の卵とじ ほうれん草のごま和え こうなご佃煮	米飯 魚の和風マリネ しめじと青菜の和え物 のりつく	米飯 筑前煮 餃子 しそ昆布	米飯 ピカタ(豚肉) 付け合わせ 小松菜の炒め煮 低塩のり佃煮	米飯 幽庵焼き 付け合わせ(豆腐・インゲ) 青菜の炒め煮 低塩のり佃煮
エネルギー	1453kcal	エネルギー 1424kcal	エネルギー 1396kcal	エネルギー 1369kcal	エネルギー 1538kcal	エネルギー 1405kcal	エネルギー 1345kcal
蛋白質	50.7g	蛋白質 52.7g	蛋白質 54.1g	蛋白質 52.8g	蛋白質 48.6g	蛋白質 46.7g	蛋白質 42.1g
カルシウム	442mg	カルシウム 385mg	カルシウム 652mg	カルシウム 540mg	カルシウム 381mg	カルシウム 475mg	カルシウム 429mg
鉄	5.5mg	鉄 5.1mg	鉄 11mg	鉄 6.1mg	鉄 5.7mg	鉄 5.5mg	鉄 3.5mg
βカロテン	1998 μg	βカロテン 1963 μg	βカロテン 6620 μg	βカロテン 3649 μg	βカロテン 3325 μg	βカロテン 4568 μg	βカロテン 2118 μg
ビタミンB1	0.42mg	ビタミンB1 0.5mg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB1 0.81mg	ビタミンB1 0.6mg	ビタミンB1 0.82mg	ビタミンB1 0.71mg
ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2 0.87mg	ビタミンB2 1.1mg	ビタミンB2 0.8mg	ビタミンB2 0.67mg	ビタミンB2 0.63mg	ビタミンB2 0.63mg
ビタミンC	41mg	ビタミンC 54mg	ビタミンC 50mg	ビタミンC 71mg	ビタミンC 33mg	ビタミンC 45mg	ビタミンC 56mg

常食(A)

	平成27年10月22日(木)	平成27年10月23日(金)	平成27年10月24日(土)	平成27年10月25日(日)	平成27年10月26日(月)	平成27年10月27日(火)	平成27年10月28日(水)
朝	米飯 白花豆煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 卵とじ(葱) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 きぬさやの卵とじ 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 大根煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 うずら豆煮 味噌汁(たまご) 牛乳 ふりかけ(栄養強化のり)	パン 炒り卵 スープ 牛乳
昼	米飯 魚の水炊き 茶碗蒸し お吸い物(とろろ) フルーツ(グレープ)	米飯 メンチかつ・ 付け合わせ(グラッセ) マカロニサラダ デザート(ブドウゼリー) スープ	米飯 肉じゃが 胡瓜の酢の物 デザート(グレープ) お吸い物(そば)	米飯 鶏肉の照り焼き 付け合せ 三色酢の物 フルーツ(モモゼリー) お吸い物(そうめん)	坦々麺 栗ごはん さつま芋サラダ フルーツ(オレンジ)	米飯 コロッケ 胡瓜とワカメの酢の物 フルーツ(パインキャベツ) お吸い物(そば)	米飯 すき焼き風 ごま和え(ホウレン草) デザート お吸い物(えのき)
夕	米飯 鰯の昆布煮 付け合わせ かぼちゃの土佐煮 低塩のり佃煮	米飯 サバの照焼きカレー風味 付け合わせ(小松菜) いかときゃべつの和え物 たいみそ	米飯 春雨とえびつみれスープ ふろふき大根 低塩のり佃煮	米飯 塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根) 煮しめ いりこ味噌	米飯 グリルハーブチキン ひじきの煮物 低塩のり佃煮	米飯 魚と豆腐の水炊き風 焼きなす のりつく	米飯 あじの照り焼き 胡瓜とワカメの酢物 アミ佃煮
エネルギー	1379kcal	1600kcal	1311kcal	1434kcal	1575kcal	1367kcal	1234kcal
蛋白質	53.8g	56.8g	44.6g	51.4g	48.2g	40.7g	52.6g
カルシウム	445mg	468mg	491mg	386mg	497mg	462mg	508mg
鉄	5.2mg	6.8mg	6.6mg	4.8mg	8.5mg	5.2mg	5.9mg
βカロテン	4161μg	4118μg	3093μg	4540μg	1426μg	939μg	3781μg
ビタミンB1	0.65mg	0.53mg	0.64mg	0.44mg	0.7mg	0.55mg	0.54mg
ビタミンB2	0.81mg	0.86mg	0.65mg	0.94mg	0.8mg	0.62mg	1.01mg
ビタミンC	39mg	38mg	64mg	61mg	57mg	101mg	36mg

常食(A)

平成27年10月29日(木)		平成27年10月30日(金)		平成27年10月31日(土)									
朝	米飯 大根煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 じゃが芋の含め煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 半熟たまご 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)										
昼	米飯 おでん 白豆煮 お吸い物 フルーツ	きのこごはん たちうおの塩焼き 煮豆(金時豆) フルーツ お吸い物(そうめん)	米飯 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ ツナポテトサラダ 味噌汁(小松菜) フルーツ(洋梨缶)										
夕	米飯 ゴマ焼き 付け合わせ 畑菜煮 漬物	米飯 千草焼き 長芋とオクラの酢の物 昆布煮	米飯 味噌煮 付け合わせ(里芋) うの花 ミニひたし										
エネルギー	1385kcal	エネルギー	1408kcal	エネルギー	1504kcal	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	57g	蛋白質	49.1g	蛋白質	58.7g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	459mg	カルシウム	386mg	カルシウム	466mg	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	5.5mg	鉄	4.4mg	鉄	6.5mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	2074 μg	βカロテン	2236 μg	βカロテン	6189 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	0.54mg	ビタミンB1	0.53mg	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	0.75mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	1.13mg	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	61mg	ビタミンC	93mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg