

## 常食(A)

	平成27年11月01日(日)	平成27年11月02日(月)	平成27年11月03日(火)	平成27年11月04日(水)	平成27年11月05日(木)	平成27年11月06日(金)	平成27年11月07日(土)
<b>朝</b>	米飯 大根の卸しあえ 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 じゃが芋煮 味噌汁(まき麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 煮浸し 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 和え物 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 ほうれん草と卵とじ 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ・さけ	米飯 煮浸し(小松菜) 味噌汁 牛乳 ふりかけ・しそ	米飯 出し巻き卵 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)
<b>昼</b>	米飯 蒸し鶏のごまダレ 付け合わせ 酢の物(長芋) お吸い物(花麩) 洋梨缶	五目寿司 野菜天ぷら お吸い物(そうめん) 手作りおはぎ	米飯 さばのみそ煮 酢の物(春雨) デザート 味噌汁(大根)	ちゃんぽん麺 舞茸御飯 ごま和え(きゅうり) フルーツ(コーヒーゼリー)	米飯 ハンバーグステーキ(トマトソース) さつま芋サラダ デザート お吸い物	米飯 いわしの磯香フライ 中華酢の物(春雨) デザート 味噌汁(里芋)	米飯 魚西京焼き 付け合わせ(大根) ごま和え 洋梨缶 お吸い物(えのき)
<b>夕</b>	米飯 レモン蒸し(さけ) かぼちゃの土佐煮 低塩のり佃煮	米飯 千草焼き 大根のドレッシング和え ゆずみそ	米飯 回鍋肉 煮豆(大豆・金時豆) 低塩のり佃煮	米飯 スペイン風オムレツ 付け合わせ ひじきの旨煮 低塩のり佃煮	米飯 煮付け 付け合わせ(小松菜) 炒り煮 煮豆(茶福豆)	米飯 すき焼き風 葱入り卵焼き ごま昆布佃煮	米飯 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ(キャベツ) ちくわと里芋の煮物 しそ昆布
エネルギー	1250kcal	エネルギー 1625kcal	エネルギー 1572kcal	エネルギー 1567kcal	エネルギー 1454kcal	エネルギー 1557kcal	エネルギー 1257kcal
蛋白質	53g	蛋白質 47.4g	蛋白質 52.9g	蛋白質 53.1g	蛋白質 50.4g	蛋白質 56.1g	蛋白質 50g
カルシウム	374mg	カルシウム 376mg	カルシウム 476mg	カルシウム 587mg	カルシウム 492mg	カルシウム 744mg	カルシウム 447mg
鉄	5.3mg	鉄 5.6mg	鉄 7.1mg	鉄 9.1mg	鉄 6.6mg	鉄 11.8mg	鉄 5.5mg
βカロテン	3016 μg	βカロテン 1957 μg	βカロテン 2650 μg	βカロテン 6027 μg	βカロテン 8308 μg	βカロテン 2709 μg	βカロテン 538 μg
ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1 0.62mg	ビタミンB1 0.82mg	ビタミンB1 0.66mg	ビタミンB1 0.61mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.93mg
ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2 0.97mg	ビタミンB2 0.92mg	ビタミンB2 1.07mg	ビタミンB2 0.9mg	ビタミンB2 1.15mg	ビタミンB2 0.78mg
ビタミンC	84mg	ビタミンC 43mg	ビタミンC 88mg	ビタミンC 65mg	ビタミンC 52mg	ビタミンC 57mg	ビタミンC 52mg

## 常食(A)

	平成27年11月08日(日)	平成27年11月09日(月)	平成27年11月10日(火)	平成27年11月11日(水)	平成27年11月12日(木)	平成27年11月13日(金)	平成27年11月14日(土)
<b>朝</b>	米飯 大根煮 味噌汁(あさり) 牛乳 たいみそ	米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ・たらこ	米飯 切干大根煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	ばん ウィンナー炒め 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳	米飯 炒り豆腐 味噌汁(ワカメ) 牛乳 たいみそ	米飯 ほうれん草炒め煮 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 温奴 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)
<b>昼</b>	米飯 照り焼き ハムとポテトのサラダ デザート(青リンゴゼリー) お吸い物	米飯 鯡の塩焼き かぼちゃのそぼろあん 味噌汁(卵) フルーツカクテル	焼きそば ゆかりむすび かぼちゃのサラダ フルーツ	米飯 鶏肉の水たき 茶碗蒸し ゼリー 汁(ワカメ)	チキンバターカレー キャベツのサラダ フルーツ 福神漬	米飯 八宝菜 焼き餃子 みかん缶 わかめ汁	米飯 信州蒸し 揚げ茄子の生姜醤油煮 ゼリー 味噌汁
<b>夕</b>	米飯 筑前煮 豆腐のあんかけ 漬物	米飯 牛肉炒め(牛肉) ポン酢和え 低塩のり佃煮	米飯 ポテト焼き 付け合わせ(クラッセ) ごま和え(ツナ・キャベツ) 低塩のり佃煮	米飯 魚のごま味噌漬焼き 青菜とサクラエビの炒め しそ昆布	米飯 レモン焼き ニラ玉 漬物	米飯 鯡の生姜煮 付け合わせ スパゲティサラダ 胡瓜漬物	米飯 塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根) 含め煮(かぼちゃ) さくら漬(キサミ)
エネルギー	1311kcal	エネルギー 1414kcal	エネルギー 1626kcal	エネルギー 1336kcal	エネルギー 1466kcal	エネルギー 1534kcal	エネルギー 1437kcal
蛋白質	49g	蛋白質 53g	蛋白質 44.2g	蛋白質 60g	蛋白質 49.7g	蛋白質 54.1g	蛋白質 51.7g
カルシウム	408mg	カルシウム 400mg	カルシウム 422mg	カルシウム 592mg	カルシウム 428mg	カルシウム 449mg	カルシウム 414mg
鉄	9.9mg	鉄 5.7mg	鉄 5mg	鉄 5.4mg	鉄 5.2mg	鉄 5.8mg	鉄 10.3mg
βカロテン	1754 μg	βカロテン 6165 μg	βカロテン 5048 μg	βカロテン 6317 μg	βカロテン 2933 μg	βカロテン 6889 μg	βカロテン 3290 μg
ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.6mg	ビタミンB1 0.64mg	ビタミンB1 0.52mg	ビタミンB1 0.73mg	ビタミンB1 0.46mg
ビタミンB2	0.6mg	ビタミンB2 0.87mg	ビタミンB2 0.6mg	ビタミンB2 0.86mg	ビタミンB2 0.8mg	ビタミンB2 0.8mg	ビタミンB2 0.72mg
ビタミンC	48mg	ビタミンC 65mg	ビタミンC 72mg	ビタミンC 52mg	ビタミンC 66mg	ビタミンC 63mg	ビタミンC 61mg

## 常食(A)

	平成27年11月15日(日)	平成27年11月16日(月)	平成27年11月17日(火)	平成27年11月18日(水)	平成27年11月19日(木)	平成27年11月20日(金)	平成27年11月21日(土)
<b>朝</b>	米飯 おろし土佐和え 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 キャベツとがんと煮 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 昆布豆 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たまご)	パン キャベツのドレッシング和 スープ 牛乳	米飯 かに風味卵焼き 味噌汁 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン プレーンオムレツ 味噌汁(大根) 牛乳	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)
<b>昼</b>	米飯 豚のしょうが焼き ごま酢和え 味噌汁(豆腐) フルーツ(みかん缶)	肉玉丼 南瓜煮 中華スープ(ワンタン) フルーツ	米飯 鯖のバター焼き 切り干し大根煮 味噌汁 フルーツ(りんごゼリー)	米飯 おでん ちしゃの酢の物 お吸い物(とろろ) フルーツゼリー(青りんご)	米飯 チキンかつ ポテトサラダ 味噌汁(白菜) フルーツ	ほうとう 野沢菜むすび ごま豆腐 フルーツ(ゼリー)	米飯 味噌炒め(牛肉) 春雨酢物 フルーツ お吸い物
<b>夕</b>	米飯 炊き合わせ 海老と卵の炒り煮 ごま昆布佃煮	米飯 立田揚げ 付け合わせ(サニーレタス) 白菜とベーコンサラダ 低塩のり佃煮	米飯 豚しゃぶ(麴鍋) えび水晶包み ごま昆布佃煮	米飯 揚げ煮(カラスカレイ) 和え物 低塩のり佃煮	米飯 焼魚のマリネ ゆず風味和え あみ佃煮	米飯 さば塩焼き 付け合わせ(茄子) ほうれん草とじゃこ炒め あみ佃煮	米飯 幽庵焼き 付け合わせ(茄子・かぼ 和風卵焼き 低塩のり佃煮
エネルギー	1294kcal	1693kcal	1508kcal	1458kcal	1553kcal	1418kcal	1545kcal
蛋白質	53.3g	54.4g	55.4g	55.2g	56.9g	46.6g	53.7g
カルシウム	436mg	365mg	496mg	430mg	668mg	452mg	347mg
鉄	5.2mg	5.5mg	6.6mg	5mg	5mg	4.6mg	5.4mg
βカロテン	1717 μg	2959 μg	2090 μg	3722 μg	5575 μg	6464 μg	1304 μg
ビタミンB1	0.92mg	0.76mg	1mg	0.43mg	0.55mg	0.58mg	0.51mg
ビタミンB2	0.89mg	1.01mg	0.86mg	0.69mg	1.02mg	0.91mg	0.9mg
ビタミンC	51mg	55mg	37mg	86mg	62mg	60mg	56mg

## 常食(A)

	平成27年11月22日(日)	平成27年11月23日(月)	平成27年11月24日(火)	平成27年11月25日(水)	平成27年11月26日(木)	平成27年11月27日(金)	平成27年11月28日(土)
<b>朝</b>	米飯 煮豆腐 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 卸し和え(ちりめん) 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(しそたらこ)	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁 牛乳 梅びしお	ばん ほうれん草ソテー 味噌汁(里芋) 牛乳	米飯 うの花 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(かつおFe)	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 だし巻卵 味噌汁 牛乳 梅びしお
<b>昼</b>	米飯 肉じゃが ブロッコリーと卵のサラダ ヨーグルト和え 味噌汁(えのき)	米飯 鶏の白葱ソースかけ 含め煮(凍り豆腐) デザート 味噌汁(じゃが芋)	にぎり寿司 里芋饅頭 プチケーキ お吸い物(しじみ)	米飯 かき揚げ 大根なます フルーツ(黄桃缶) お吸い物(とろろ)	瓦そば 栗おこわ おろし和え(酢風味) フルーツ	米飯 きのこソースかけ(豚肉) 和風サラダ かき卵汁 フルーツ	米飯 煮魚 付け合わせ 辛子和え フルーツ 豚汁
<b>夕</b>	米飯 鮭のバター炒め 付け合わせ 含め煮 しそ昆布	米飯 ホイル蒸し(さけ) 酢の物 梅びしお	米飯 牛肉と野菜炒め じゃがいもとベーコンの しそ昆布	米飯 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ 焼きなす かきみそ(亜鉛)	米飯 蒸し魚のきのこ添え 炒り豆腐 漬物(青しその実漬)	米飯 ちり鍋 白和え 低塩のり佃煮	米飯 鶏肉と大根の煮込み 胡瓜とワカメの酢物 ごま昆布佃煮
エネルギー	1521kcal	エネルギー 1319kcal	エネルギー 1473kcal	エネルギー 1306kcal	エネルギー 1448kcal	エネルギー 1450kcal	エネルギー 1256kcal
蛋白質	58.5g	蛋白質 53.1g	蛋白質 53g	蛋白質 44g	蛋白質 55.1g	蛋白質 57.1g	蛋白質 54.1g
カルシウム	522mg	カルシウム 416mg	カルシウム 395mg	カルシウム 455mg	カルシウム 483mg	カルシウム 611mg	カルシウム 458mg
鉄	6.2mg	鉄 4.5mg	鉄 6.6mg	鉄 4.5mg	鉄 6.5mg	鉄 6.3mg	鉄 5.4mg
βカロテン	7801μg	βカロテン 3319μg	βカロテン 1186μg	βカロテン 6583μg	βカロテン 1925μg	βカロテン 6396μg	βカロテン 3914μg
ビタミンB1	0.81mg	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB1 0.61mg	ビタミンB1 0.98mg	ビタミンB1 0.69mg	ビタミンB1 0.89mg	ビタミンB1 0.55mg
ビタミンB2	1mg	ビタミンB2 0.76mg	ビタミンB2 0.91mg	ビタミンB2 0.73mg	ビタミンB2 0.88mg	ビタミンB2 0.82mg	ビタミンB2 0.91mg
ビタミンC	100mg	ビタミンC 52mg	ビタミンC 60mg	ビタミンC 52mg	ビタミンC 52mg	ビタミンC 32mg	ビタミンC 38mg

## 常食(A)

平成27年11月29日(日)		平成27年11月30日(月)									
<b>朝</b>	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 きぬさやの卵とじ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 いりこみそ									
<b>昼</b>	米飯 麻婆豆腐 野菜ぎょうざ デザート コンソメスープ(人参)	米飯 鶏肉のトマト煮 付け合わせ びりから炒め(コンニャク) ワンタンスープ フルーツゼリー									
<b>夕</b>	米飯 太刀魚の柚子香焼き ポテトサラダ 低塩のり佃煮	米飯 塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根卸し) 含め煮 しそ昆布									
エネルギー	1429kcal	エネルギー	1494kcal	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	51.4g	蛋白質	55.5g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	477mg	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	5.2mg	鉄	5.6mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	1708 μg	βカロテン	2223 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	0.65mg	ビタミンB1	0.49mg	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	0.94mg	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	35mg	ビタミンC	73mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg