

常食(A)

| | 平成27年12月01日(火) | 平成27年12月02日(水) | 平成27年12月03日(木) | 平成27年12月04日(金) | 平成27年12月05日(土) | 平成27年12月06日(日) | 平成27年12月07日(月) |
|----------|--|---|--|--|--|---|---|
| 朝 | 米飯 大根煮 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお) | パン ウィンナーと野菜炒め コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳 | 米飯 卵とじ(きぬさや) 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(のりたま) | 米飯 やわらか小女子佃煮 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(かつお) | 米飯 大根煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 たいみそ | 米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ | 米飯 がんも煮 味噌汁(なす) 牛乳 たいみそ |
| 昼 | 米飯 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ 山芋の酢物 フルーツ(ピーチゼリー) お吸い物(はんぺん) | ペスカトーレ(スパゲティ) ワカメひすび 酢和え(大根・錦糸) 白玉ぜんざい | 牛丼 南瓜とトマトのサラダ お吸い物(巻麩) フルーツ | 米飯 角肉焼き フレッシュサラダ わかめスープ フルーツ | 米飯 和風焼き(豚肉) 付け合わせ 酢の物(春雨) フルーツ(パイン缶) 味噌汁(小松菜) | 米飯 魚の味噌ごま焼き 付け合わせ(サニーレタス) ハムとポテトのサラダ 味噌汁(豆腐) ゼリー | カレーライス(豚) サラダ フルーツ(コーヒゼリー) 福神漬 |
| 夕 | 米飯 塩焼き 付け合わせ(大根) 含め煮 さくら大根 | 米飯 蒸し魚のごまダレ 付け合わせ(フロッキー) ニラ卵 あみ佃煮 | 米飯 ムニエル(魚) 付け合わせ うの花 低塩のり佃煮 | 米飯 魚の南蛮漬け 揚げなす 千切りたくわん | 米飯 魚のカレームニエル 付け合わせ 旨煮 のりつく | 米飯 グリルチキン ごま和え(春菊) 漬物 | 米飯 鶏の甘酢あん レンコンのきんぴら 低塩のり佃煮 |
| エネルギー | 1274kcal | 1302kcal | 1530kcal | 1435kcal | 1501kcal | 1490kcal | 1852kcal |
| 蛋白質 | 48.2g | 57.5g | 50.8g | 46.8g | 52.4g | 57.3g | 52.2g |
| カルシウム | 450mg | 576mg | 399mg | 463mg | 390mg | 553mg | 390mg |
| 鉄 | 4.6mg | 6.6mg | 5.3mg | 4.4mg | 5.1mg | 7.5mg | 6.3mg |
| βカロテン | 3275 μg | 5576 μg | 2718 μg | 1985 μg | 2858 μg | 5796 μg | 3363 μg |
| ビタミンB1 | 0.76mg | 0.48mg | 0.5mg | 0.47mg | 0.92mg | 0.66mg | 0.88mg |
| ビタミンB2 | 0.67mg | 0.94mg | 0.78mg | 0.74mg | 0.78mg | 0.98mg | 0.76mg |
| ビタミンC | 90mg | 62mg | 75mg | 49mg | 47mg | 52mg | 63mg |

常食(A)

| | 平成27年12月08日(火) | 平成27年12月09日(水) | 平成27年12月10日(木) | 平成27年12月11日(金) | 平成27年12月12日(土) | 平成27年12月13日(日) | 平成27年12月14日(月) |
|----------|--|---|--|--|--|--|---|
| 朝 | 米飯 白豆煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお) | パン かに風味卵焼き オニオンスープ 牛乳 | 米飯 だし巻たまご 味噌汁(あさり) 牛乳 梅びしお | 米飯 卵とじ(きぬさや) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ) | 米飯 含め煮(じゃが芋) 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(たらこ) | 米飯 お浸し 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ) | 米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ) |
| 昼 | 米飯 ボルシチ(豚肉) 白菜フレンチサラダ ブルーベリーゼリー | 米飯 鶏肉のから揚げ 付け合わせ(人参・ブロッコリー) 煮メ お吸い物(はんぺん) デザート(ぶどうゼリー) | 米飯 鮭のバター焼き 大根サラダ フルーツ お吸い物 | 米飯 沖縄そば(豚角煮)風 むすび もずく酢 コーヒーゼリー | 米飯 南蛮漬け 白和え お吸い物 フルーツゼリー | 米飯 パン粉焼き 蓮根饅頭 デザート お吸い物(エビツミレ) | 米飯 梅煮 付け合わせ(牛蒡・人参) 茶碗蒸し デザート 味噌汁(白菜) |
| 夕 | 米飯 太刀魚の柚子焼き レンコンと揚げ半煮 のりつく | 米飯 いかつみれの甘酢あん 大根サラダ 低塩のり佃煮 | 米飯 筑前煮 焼き茄子 漬物(しば漬) | 米飯 塩焼き ちくわと里芋の煮物 ごま昆布佃煮 | 米飯 さばのみそ煮 あさりの卵とじ しそ昆布 | 米飯 魚の水炊き おひたし(菜の花) 漬物(胡瓜 キザミ) | 米飯 牛肉と野菜煮 小松菜のポン酢和え 漬物 |
| エネルギー | 1436kcal | エネルギー 1509kcal | エネルギー 1274kcal | エネルギー 1511kcal | エネルギー 1555kcal | エネルギー 1299kcal | エネルギー 1334kcal |
| 蛋白質 | 46.4g | 蛋白質 50.6g | 蛋白質 49.6g | 蛋白質 58.3g | 蛋白質 51.6g | 蛋白質 51.6g | 蛋白質 57.5g |
| カルシウム | 454mg | カルシウム 349mg | カルシウム 349mg | カルシウム 483mg | カルシウム 479mg | カルシウム 500mg | カルシウム 493mg |
| 鉄 | 5.8mg | 鉄 3mg | 鉄 7.9mg | 鉄 5.6mg | 鉄 9.3mg | 鉄 5.4mg | 鉄 7.5mg |
| βカロテン | 1778 μg | βカロテン 4275 μg | βカロテン 2594 μg | βカロテン 1521 μg | βカロテン 3230 μg | βカロテン 5237 μg | βカロテン 4767 μg |
| ビタミンB1 | 0.85mg | ビタミンB1 0.39mg | ビタミンB1 0.52mg | ビタミンB1 0.62mg | ビタミンB1 0.57mg | ビタミンB1 0.53mg | ビタミンB1 0.63mg |
| ビタミンB2 | 0.67mg | ビタミンB2 0.69mg | ビタミンB2 0.8mg | ビタミンB2 0.85mg | ビタミンB2 0.99mg | ビタミンB2 0.66mg | ビタミンB2 0.94mg |
| ビタミンC | 54mg | ビタミンC 54mg | ビタミンC 24mg | ビタミンC 33mg | ビタミンC 39mg | ビタミンC 99mg | ビタミンC 34mg |

常食(A)

| | 平成27年12月15日(火) | 平成27年12月16日(水) | 平成27年12月17日(木) | 平成27年12月18日(金) | 平成27年12月19日(土) | 平成27年12月20日(日) | 平成27年12月21日(月) |
|----------|--|--|--|---|--|--|---|
| 朝 | 米飯 含め煮(五目がんも) 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(さけ) | パン 炒り卵 味噌汁(さつま芋) 牛乳 | 米飯 京がんもの含め煮 味噌汁 牛乳 たいみそ | 米飯 卸し和え 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(のりたま) | 米飯 煮豆腐 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 梅びしお | 米飯 お浸し(ホウレン草) 味噌汁(玉葱) 牛乳 梅びしお | 米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(さけ) |
| 昼 | 米飯 グリルハーブチキン なすの揚げ浸し お吸い物 フルーツ | 昆布うどん 北海道寿司 大根とシーチキンのサラダ デザート | カツ丼 なすの生姜和え 味噌汁(卵) フルーツ | 米飯 牛肉とこんにゃく炒め ナムル フルーツ お吸い物(京風五目豆腐) | 米飯 さわらの韓国風味噌焼き きんぴら 中華スープ(春雨) フルーツ | 米飯 幽庵焼き 付け合わせ スパゲッティーナポリタン フルーツ お吸い物(ワカメ) | 米飯 塩焼き(さば) 付け合わせ(大根卸し) ひじきの煮物 味噌汁(卵) ゼリー |
| 夕 | 米飯 照り焼き ひじきの旨煮 のりつく | 米飯 煮付け(あじ) 付け合わせ(小松菜) 里芋のそぼろ煮 ゆずみそ | 米飯 照り焼き 付け合わせ ごま和え(ササミ・キャベツ) まぐろ佃煮 | 米飯 煮魚 付け合わせ(うまい菜) スパゲティサラダ ごま昆布佃煮 | 米飯 筑前煮 卵とじ 低塩のり佃煮 | 米飯 かに卵あんかけ 菜の花のごまあえ 胡瓜漬物(青) | 米飯 鶏肉と豆腐の中華煮 花野菜のレモン和え ごま昆布佃煮 |
| エネルギー | 1447kcal | エネルギー 1404kcal | エネルギー 1667kcal | エネルギー 1333kcal | エネルギー 1383kcal | エネルギー 1223kcal | エネルギー 1303kcal |
| 蛋白質 | 53.7g | 蛋白質 50.2g | 蛋白質 60.5g | 蛋白質 48.2g | 蛋白質 54.8g | 蛋白質 50g | 蛋白質 56.6g |
| カルシウム | 459mg | カルシウム 384mg | カルシウム 346mg | カルシウム 459mg | カルシウム 486mg | カルシウム 535mg | カルシウム 543mg |
| 鉄 | 8.2mg | 鉄 3.9mg | 鉄 5.5mg | 鉄 4.8mg | 鉄 5.9mg | 鉄 6.4mg | 鉄 10.1mg |
| βカロテン | 4017 μg | βカロテン 2901 μg | βカロテン 2243 μg | βカロテン 7002 μg | βカロテン 5443 μg | βカロテン 5301 μg | βカロテン 3324 μg |
| ビタミンB1 | 0.53mg | ビタミンB1 0.44mg | ビタミンB1 0.92mg | ビタミンB1 0.44mg | ビタミンB1 0.54mg | ビタミンB1 0.55mg | ビタミンB1 0.66mg |
| ビタミンB2 | 0.87mg | ビタミンB2 0.71mg | ビタミンB2 0.94mg | ビタミンB2 0.84mg | ビタミンB2 0.96mg | ビタミンB2 1.11mg | ビタミンB2 1.01mg |
| ビタミンC | 32mg | ビタミンC 30mg | ビタミンC 69mg | ビタミンC 53mg | ビタミンC 30mg | ビタミンC 134mg | ビタミンC 66mg |

常食(A)

| | 平成27年12月22日(火) | 平成27年12月23日(水) | 平成27年12月24日(木) | 平成27年12月25日(金) | 平成27年12月26日(土) | 平成27年12月27日(日) | 平成27年12月28日(月) |
|----------|---|---|---|--|---|---|---|
| 朝 | 米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ) | ハン コールスロー オニオンスープ 牛乳 | 米飯 だし巻たまご 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(のりたま) | 米飯 和え物 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ) | 米飯 豆のごまあえ 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(たらこ) | 米飯 キャベツとがんと煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 たいみそ | 米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(麩) 牛乳 たいみそ |
| 昼 | 米飯 南瓜コロッケ 付け合わせ(キャベツ) 大根と若布のゆず酢の フルーツ(フルチェゆず) お吸い物(かにしんじょ) | 米飯 魚のムニエル(きのこあ) ふるふき大根(ゆず味噌) フルーツ お吸い物(えのき) | 海鮮焼きそば おにぎり(ゆかり) グリーンサラダ フルーツ | クリスマスプレート パエリア風 からあげ コンソメスープ(人参) デザート(ケーキ) | 米飯 豚肉と大根煮 ほうれん草のまぐろ和え フルーツカクテル お吸い物(はんぺん) | 米飯 豚肉の生姜焼き ナムル フルーツ(バナナ) お吸い物(はんぺん) | 米飯 鶏肉の水たき ほうれん草としめじの浸 フルーツ 漬物 |
| 夕 | 米飯 さばの香味焼き 煮浸し のりつく | 米飯 青椒肉絲(豚) しゅうまい ごま昆布佃煮 | 米飯 レモン蒸し(さけ) かぼちゃのいとこ煮 のりつく | 米飯 さんまの蒲焼き風 酢の物 しそ昆布 | 米飯 煮魚 付け合わせ(茄子) ポテトサラダ ごま昆布佃煮 | 米飯 えび卵あんかけ ごま酢和え 小女子佃煮 | 米飯 白身魚のピカタ 付け合わせ 茶碗蒸し あみ佃煮 |
| エネルギー | 1494kcal | エネルギー 1366kcal | エネルギー 1395kcal | エネルギー 1410kcal | エネルギー 1417kcal | エネルギー 1311kcal | エネルギー 1345kcal |
| 蛋白質 | 43.2g | 蛋白質 48.5g | 蛋白質 52.2g | 蛋白質 48.2g | 蛋白質 57.8g | 蛋白質 48g | 蛋白質 60.7g |
| カルシウム | 443mg | カルシウム 318mg | カルシウム 366mg | カルシウム 361mg | カルシウム 436mg | カルシウム 451mg | カルシウム 501mg |
| 鉄 | 5.3mg | 鉄 3.3mg | 鉄 4.5mg | 鉄 4.3mg | 鉄 5mg | 鉄 5.1mg | 鉄 6.9mg |
| βカロテン | 4442 μg | βカロテン 1186 μg | βカロテン 3143 μg | βカロテン 1686 μg | βカロテン 3705 μg | βカロテン 3420 μg | βカロテン 6809 μg |
| ビタミンB1 | 0.63mg | ビタミンB1 0.93mg | ビタミンB1 0.54mg | ビタミンB1 0.42mg | ビタミンB1 0.86mg | ビタミンB1 0.78mg | ビタミンB1 0.61mg |
| ビタミンB2 | 0.82mg | ビタミンB2 0.69mg | ビタミンB2 0.79mg | ビタミンB2 0.8mg | ビタミンB2 0.86mg | ビタミンB2 0.8mg | ビタミンB2 1.14mg |
| ビタミンC | 70mg | ビタミンC 76mg | ビタミンC 52mg | ビタミンC 71mg | ビタミンC 33mg | ビタミンC 76mg | ビタミンC 45mg |

常食(A)

| 平成27年12月29日(火) | | 平成27年12月30日(水) | | 平成27年12月31日(木) | | | | | | | | | |
|----------------|---|--|---|----------------|----------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|
| 朝 | 米飯 煮豆腐 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(かつおFe) | パン かぼちのサラダ オニオンスープ 牛乳 | 米飯 卵焼き 味噌汁おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(しそ) | | | | | | | | | | |
| 昼 | 野菜巻き 天ぷら盛り合わせ 杏仁フルーツ お吸い物 | 米飯 すき焼き スイートポテトの甘煮 フルーツ(オレンジゼリー) お吸い物(| 天ぷらそば いなり寿司 デザート ごまあえ | | | | | | | | | | |
| 夕 | 米飯 豚肉のしゃぶしゃぶ おひたし(菜の花) 漬物(胡瓜 キザミ) | 米飯 西京焼き 付け合わせ 豆腐サラダ風(和風) しそ昆布 | 米飯 鶏照り うの花 低塩のり佃煮 | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 1587kcal | エネルギー | 1346kcal | エネルギー | 1548kcal | 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 | 56.9g | 蛋白質 | 44.5g | 蛋白質 | 48.5g | 蛋白質 | g | 蛋白質 | g | 蛋白質 | g | 蛋白質 | g |
| カルシウム | 686mg | カルシウム | 486mg | カルシウム | 500mg | 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 | 7.3mg | 鉄 | 4.3mg | 鉄 | 6mg | 鉄 | mg | 鉄 | mg | 鉄 | mg | 鉄 | mg |
| βカロテン | 3888 μg | βカロテン | 2813 μg | βカロテン | 5542 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 | 0.88mg | ビタミンB1 | 0.49mg | 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 | 0.91mg | ビタミンB2 | 0.63mg | ビタミンB2 | 0.78mg | 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 | 91mg | ビタミンC | 45mg | ビタミンC | 13mg | ビタミンC | mg | ビタミンC | mg | ビタミンC | mg | ビタミンC | mg |