

常食(A)

	平成28年01月01日(金)	平成28年01月02日(土)	平成28年01月03日(日)	平成28年01月04日(月)	平成28年01月05日(火)	平成28年01月06日(水)	平成28年01月07日(木)
朝	米飯 昆布巻き 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 出し巻き卵 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 がんも煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 おろし大根 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン キャベツとウインナーソー 味噌汁(玉葱) 牛乳	米飯 大根煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)
昼	おせち料理 赤飯 栗きんとん 二色卵 紅白生酢 煮物 照り焼き 黒豆煮 絵馬蒲鉾 和菓子 数の子	米飯 ミートローフ 付け合わせ(粉ふき芋) マカロニサラダ フルーツ(セリ-) 汁	米飯 豚肉と野菜のスタミナ炒 和風和え かき卵汁 フルーツ(パイン缶)	江戸寿司 かぶの煮物 饅頭 お吸い物	米飯 コロッケ(シーチキン) 付け合わせ 酢の物(きゅうり) 味噌汁(豆腐) フルーツ	ごぼう天うどん ミニサラダ寿司 なすの含め煮 いよかんゼリー	七草粥 かき揚げ天ぷら 長芋とろろ 汁 白玉ぜんざい
夕	米飯 鶏肉の八幡巻 含め煮(きんちやく) えびみそ	米飯 煮付け(かれい) 付け合わせ(ごぼう) 豆腐シュウマイ 低塩のり佃煮	米飯 ホタテのバター炒め 揚げなすの柚子味噌か 低塩のり佃煮	米飯 鶏肉の水たき 味噌煮(里芋) ごま昆布佃煮	米飯 豚肉のポン酢かけ もやしのナムル 低塩のり佃煮	米飯 照り焼き 付け合わせ 切り干し大根煮 昆布佃煮	米飯 ポテト焼き 付け合わせ(グラッセ) ごま和え(ササミ・インゲン) のりつく
エネルギー	1631kcal	エネルギー 1385kcal	エネルギー 1429kcal	エネルギー 1323kcal	エネルギー 1494kcal	エネルギー 1429kcal	エネルギー 1470kcal
蛋白質	62.2g	蛋白質 48.9g	蛋白質 50.1g	蛋白質 50g	蛋白質 51.1g	蛋白質 46.4g	蛋白質 51.6g
カルシウム	547mg	カルシウム 385mg	カルシウム 375mg	カルシウム 430mg	カルシウム 498mg	カルシウム 441mg	カルシウム 488mg
鉄	7.4mg	鉄 4.5mg	鉄 6.6mg	鉄 5.6mg	鉄 7.2mg	鉄 5.2mg	鉄 5.7mg
βカロテン	2760 μg	βカロテン 2382 μg	βカロテン 2267 μg	βカロテン 283 μg	βカロテン 4963 μg	βカロテン 1951 μg	βカロテン 3933 μg
ビタミンB1	0.7mg	ビタミンB1 0.43mg	ビタミンB1 0.72mg	ビタミンB1 0.56mg	ビタミンB1 0.93mg	ビタミンB1 0.69mg	ビタミンB1 0.57mg
ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2 0.82mg	ビタミンB2 0.87mg	ビタミンB2 0.86mg	ビタミンB2 0.65mg	ビタミンB2 0.9mg	ビタミンB2 0.61mg
ビタミンC	33mg	ビタミンC 27mg	ビタミンC 52mg	ビタミンC 42mg	ビタミンC 48mg	ビタミンC 49mg	ビタミンC 101mg

常食(A)

	平成28年01月08日(金)	平成28年01月09日(土)	平成28年01月10日(日)	平成28年01月11日(月)	平成28年01月12日(火)	平成28年01月13日(水)	平成28年01月14日(木)
朝	米飯 大根煮 味噌汁(小松菜) 牛乳 梅びしお	米飯 卵とじ(葱) 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 まぐろの佃煮 味噌汁(大根) 牛乳 梅干	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 ほうれん草の煮浸し 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン オムレツ 味噌汁(ほうれん草) 牛乳	米飯 京がんもの含め煮 味噌汁 牛乳 たいみそ
昼	米飯 肉焼き フレッシュサラダ フルーツ わかめスープ	米飯 グリルハーブチキン 大根のゆず和え すまし汁 ブルーベリーゼリー	米飯 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ(ブロッコリー) 含め煮(凍り豆腐) フルーツ 味噌汁(じゃが芋)	米飯 鶏の白葱ソースかけ えびとポテトのサラダ お吸い物(巻麩) フルーツ(みかんゼリー)	ラーメン シーチキンむすび 酢和え(大根・錦糸) ゼリー	シーフードカレー サラダマリネ デザート 福神漬	海鮮お好み おにぎり 大根酢の物 フルーツ
夕	米飯 照り焼き 付け合わせ(シメジ) 里芋煮 低塩のり佃煮	米飯 煮付け 付け合わせ 炒り豆腐 漬物	米飯 ホイル蒸し(さけ) ふろふき大根 あみ佃煮	米飯 牛肉と野菜の卵とじ ほうれん草のポン酢和え 低塩のり佃煮	米飯 筑前煮 豆腐とえび煮 煮豆(豆)	米飯 風味焼き 付け合わせ(かぼちゃ) えびの中華炒め 昆布佃煮	米飯 スペイン風オムレツ ひじきの旨煮 漬物(胡瓜 青)
エネルギー	1455kcal	1363kcal	1303kcal	1532kcal	1610kcal	1460kcal	1293kcal
蛋白質	47.5g	58.1g	58.8g	56.3g	62.2g	45.9g	49.6g
カルシウム	460mg	488mg	424mg	449mg	534mg	361mg	465mg
鉄	5.9mg	13.7mg	4.7mg	6.3mg	6.7mg	3.7mg	8.9mg
βカロテン	3830 μg	4875 μg	2359 μg	5027 μg	5076 μg	3998 μg	1685 μg
ビタミンB1	0.6mg	0.51mg	0.61mg	0.56mg	0.79mg	0.45mg	0.5mg
ビタミンB2	0.82mg	0.94mg	0.77mg	1.01mg	0.76mg	0.83mg	1mg
ビタミンC	66mg	39mg	68mg	49mg	41mg	92mg	43mg

常食(A)

平成28年01月15日(金)		平成28年01月16日(土)		平成28年01月17日(日)		平成28年01月18日(月)		平成28年01月19日(火)		平成28年01月20日(水)		平成28年01月21日(木)																																																																																																																											
朝	米飯 じゃが芋煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 煮浸し(小松菜) 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 豆腐煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(かつおFe)	米飯 煮豆腐 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(かつおFe)	米飯 おにぎらず 酢の物(かぶ) お吸い物(そうめん) デザート(杏仁豆腐)	米飯 カルシウムとグリン野菜のハニーツ 辛子和え(菜の花) フルーツ(バナナ) お吸い物	米飯 パン コーンスローサラダ わかめスープ 牛乳	米飯 お浸し 味噌汁(まき麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	昼	米飯 麻婆豆腐 炒め煮(レンコン) フルーツ(あんず缶) 味噌汁(大根)	米飯 煮魚(さば) 付け合わせ(ごぼう) 大根サラダ デザート お吸い物(そうめん)	米飯 スペイン風オムレツ かぼちやの含め煮 味噌汁(小松菜) フルーツ	米飯 カレーとグリン野菜のハニーツ 辛子和え(菜の花) フルーツ(バナナ) お吸い物	米飯 唐揚げ 付け合わせ(ホウレン草) 煮め お吸い物(そうめん) デザート(ピーチゼリー)	米飯 かぶと鶏肉の煮込み 白菜のサラダ フルーツ ワンタンスープ	夕	米飯 酒かす漬け焼き 焼きなす しそ昆布	米飯 豚肉と野菜煮 卵豆腐 低塩のり佃煮	米飯 西京焼き 付け合わせ(オクラ) 重ね蒸し 漬物	米飯 鶏肉と大根の煮込み 酢の物(はるさめ) ごま昆布佃煮	米飯 豚肉の炒め物 お魚豆腐のだし掛け 低塩のり佃煮	米飯 ホイル焼き 含め煮(かぼちや) あみ佃煮	米飯 肉じゃが ニラ玉 低塩のり佃煮	エネルギー	1260kcal	エネルギー	1490kcal	エネルギー	1532kcal	エネルギー	1342kcal	エネルギー	1545kcal	エネルギー	1252kcal	エネルギー	1390kcal	蛋白質	47g	蛋白質	46.6g	蛋白質	54.5g	蛋白質	51.6g	蛋白質	53.7g	蛋白質	50.1g	蛋白質	47.7g	カルシウム	592mg	カルシウム	530mg	カルシウム	561mg	カルシウム	512mg	カルシウム	410mg	カルシウム	422mg	カルシウム	492mg	鉄	9.5mg	鉄	7.7mg	鉄	7.6mg	鉄	7mg	鉄	5.2mg	鉄	3.9mg	鉄	6mg	βカロテン	1694 μg	βカロテン	3696 μg	βカロテン	4459 μg	βカロテン	2064 μg	βカロテン	1213 μg	βカロテン	6918 μg	βカロテン	7360 μg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.7mg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.87mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB2	0.62mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	1.1mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	41mg	ビタミンC	83mg	ビタミンC	102mg	ビタミンC	70mg	ビタミンC	83mg	ビタミンC	73mg
夕	米飯 酒かす漬け焼き 焼きなす しそ昆布	米飯 豚肉と野菜煮 卵豆腐 低塩のり佃煮	米飯 西京焼き 付け合わせ(オクラ) 重ね蒸し 漬物	米飯 鶏肉と大根の煮込み 酢の物(はるさめ) ごま昆布佃煮	米飯 豚肉の炒め物 お魚豆腐のだし掛け 低塩のり佃煮	米飯 ホイル焼き 含め煮(かぼちや) あみ佃煮	米飯 肉じゃが ニラ玉 低塩のり佃煮	エネルギー	1260kcal	エネルギー	1490kcal	エネルギー	1532kcal	エネルギー	1342kcal	エネルギー	1545kcal	エネルギー	1252kcal	エネルギー	1390kcal	蛋白質	47g	蛋白質	46.6g	蛋白質	54.5g	蛋白質	51.6g	蛋白質	53.7g	蛋白質	50.1g	蛋白質	47.7g	カルシウム	592mg	カルシウム	530mg	カルシウム	561mg	カルシウム	512mg	カルシウム	410mg	カルシウム	422mg	カルシウム	492mg	鉄	9.5mg	鉄	7.7mg	鉄	7.6mg	鉄	7mg	鉄	5.2mg	鉄	3.9mg	鉄	6mg	βカロテン	1694 μg	βカロテン	3696 μg	βカロテン	4459 μg	βカロテン	2064 μg	βカロテン	1213 μg	βカロテン	6918 μg	βカロテン	7360 μg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.7mg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.87mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB2	0.62mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	1.1mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	41mg	ビタミンC	83mg	ビタミンC	102mg	ビタミンC	70mg	ビタミンC	83mg	ビタミンC	73mg																
エネルギー	1260kcal	エネルギー	1490kcal	エネルギー	1532kcal	エネルギー	1342kcal	エネルギー	1545kcal	エネルギー	1252kcal	エネルギー	1390kcal																																																																																																																										
蛋白質	47g	蛋白質	46.6g	蛋白質	54.5g	蛋白質	51.6g	蛋白質	53.7g	蛋白質	50.1g	蛋白質	47.7g																																																																																																																										
カルシウム	592mg	カルシウム	530mg	カルシウム	561mg	カルシウム	512mg	カルシウム	410mg	カルシウム	422mg	カルシウム	492mg																																																																																																																										
鉄	9.5mg	鉄	7.7mg	鉄	7.6mg	鉄	7mg	鉄	5.2mg	鉄	3.9mg	鉄	6mg																																																																																																																										
βカロテン	1694 μg	βカロテン	3696 μg	βカロテン	4459 μg	βカロテン	2064 μg	βカロテン	1213 μg	βカロテン	6918 μg	βカロテン	7360 μg																																																																																																																										
ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.7mg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.87mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.54mg																																																																																																																										
ビタミンB2	0.62mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	1.1mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.92mg																																																																																																																										
ビタミンC	51mg	ビタミンC	41mg	ビタミンC	83mg	ビタミンC	102mg	ビタミンC	70mg	ビタミンC	83mg	ビタミンC	73mg																																																																																																																										

常食(A)

平成28年01月22日(金)		平成28年01月23日(土)		平成28年01月24日(日)		平成28年01月25日(月)		平成28年01月26日(火)		平成28年01月27日(水)		平成28年01月28日(木)																																																																																																																											
朝	米飯 温玉 味噌汁(ワカメ) 牛乳 たいみそ	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(大根) 牛乳 たいみそ	米飯 キャベツと豆腐煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 うの花 味噌汁(ワカメ) 牛乳 梅びしお	米飯 卵とじ(きぬさや) 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン キャベツとツナの和え物 オニオンスープ 牛乳	米飯 ほうれん草ソテイ 味噌汁 牛乳 たいみそ	昼	ちゃんぽん ゆかりむすび 肉しゅうまい 杏仁フルーツ	米飯 豆腐ハンバーグ 付け合わせ(人参・ブロッコリー) えびしゅうまい 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	米飯 鶏肉の照り焼き 付け合わせ(ブロッコリー) スパゲティナポリタン フルーツ 味噌汁(しじみ)	豚丼 胡瓜とワカメの酢の物 デザート お吸い物(花麩)	米飯 おでん ほうれん草のごま和え デザート お吸い物(そうめん)	米飯 すき焼き スイートポテトの甘煮 フルーツ(クレプセリ) お吸い物	カレー南蛮うどん ゆかりむすび 酢の物 ヨーグルト	夕	米飯 魚のピカタ ひじきの旨煮 低塩のり佃煮	米飯 酒粕焼き 付け合わせ 和風ドレッシング和え 白菜漬	米飯 塩焼き 付け合わせ(大根) 含め煮(かぼちゃ) 低塩のり佃煮	米飯 えび団子のスープ煮 切り干し大根煮 しそ昆布	米飯 レモン蒸し サリナスのカレーソテイ きゅうり漬	米飯 幽庵焼き 付け合わせ 菜の花のごまあえ さくら漬	米飯 白身魚のピカタ 付け合わせ(キャベツ) 白菜フレンチサラダ 低塩のり佃煮	エネルギー	1450kcal	エネルギー	1423kcal	エネルギー	1300kcal	エネルギー	1355kcal	エネルギー	1393kcal	エネルギー	1389kcal	エネルギー	1390kcal	蛋白質	60.2g	蛋白質	58.9g	蛋白質	51.2g	蛋白質	51.6g	蛋白質	59.1g	蛋白質	50.9g	蛋白質	49g	カルシウム	464mg	カルシウム	558mg	カルシウム	424mg	カルシウム	522mg	カルシウム	457mg	カルシウム	531mg	カルシウム	704mg	鉄	7.9mg	鉄	7mg	鉄	6.4mg	鉄	5.5mg	鉄	5.7mg	鉄	6mg	鉄	4.7mg	βカロテン	2500 μg	βカロテン	5664 μg	βカロテン	3943 μg	βカロテン	2158 μg	βカロテン	4157 μg	βカロテン	2740 μg	βカロテン	4880 μg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.71mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.91mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.97mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンC	30mg	ビタミンC	107mg	ビタミンC	65mg	ビタミンC	33mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	132mg	ビタミンC	66mg
エネルギー	1450kcal	エネルギー	1423kcal	エネルギー	1300kcal	エネルギー	1355kcal	エネルギー	1393kcal	エネルギー	1389kcal	エネルギー	1390kcal																																																																																																																										
蛋白質	60.2g	蛋白質	58.9g	蛋白質	51.2g	蛋白質	51.6g	蛋白質	59.1g	蛋白質	50.9g	蛋白質	49g																																																																																																																										
カルシウム	464mg	カルシウム	558mg	カルシウム	424mg	カルシウム	522mg	カルシウム	457mg	カルシウム	531mg	カルシウム	704mg																																																																																																																										
鉄	7.9mg	鉄	7mg	鉄	6.4mg	鉄	5.5mg	鉄	5.7mg	鉄	6mg	鉄	4.7mg																																																																																																																										
βカロテン	2500 μg	βカロテン	5664 μg	βカロテン	3943 μg	βカロテン	2158 μg	βカロテン	4157 μg	βカロテン	2740 μg	βカロテン	4880 μg																																																																																																																										
ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.71mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.91mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.52mg																																																																																																																										
ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.97mg	ビタミンB2	0.76mg																																																																																																																										
ビタミンC	30mg	ビタミンC	107mg	ビタミンC	65mg	ビタミンC	33mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	132mg	ビタミンC	66mg																																																																																																																										

常食(A)

平成28年01月29日(金)		平成28年01月30日(土)		平成28年01月31日(日)									
朝	米飯 白花豆煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 じゃが芋の含め煮 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 温豆腐 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 梅びしお										
昼	米飯 西京焼き(トラウト) 大根とホタテ煮 お吸い物(そば) フルーツ(マンゴ缶)	米飯 鯖のみりん焼き マカロニサラダ オレンジゼリー 豚汁	米飯 蒲焼き風(さんま) 中華酢の物(春雨) デザート 味噌汁(里芋)										
夕	米飯 すき焼き風 卵豆腐 のりつく(鉄)	米飯 鶏肉のハーブ焼き レンコンのきんぴら しそ昆布	米飯 筑前煮 温泉卵 漬物(しば漬)										
エネルギー	1300kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1497kcal	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	52.5g	蛋白質	49.3g	蛋白質	55.4g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	387mg	カルシウム	341mg	カルシウム	428mg	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	5.7mg	鉄	4.2mg	鉄	5.7mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	1181μg	βカロテン	2658μg	βカロテン	2629μg	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	0.59mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.54mg	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	0.71mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.92mg	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	32mg	ビタミンC	73mg	ビタミンC	32mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg