

## 常食(A)

朝		平成28年06月01日(水)	平成28年06月02日(木)	平成28年06月03日(金)	平成28年06月04日(土)	平成28年06月05日(日)	平成28年06月06日(月)	平成28年06月07日(火)					
朝		パン キャベツとソーセージ炒め オニオンスープ 牛乳	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(とうふ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 卵とじ(葱) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 がんも煮 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 大根煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 卵とじ(葱) 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 おかか和え(キャベツ) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)					
昼		サラダ巻き寿司 魚のしそソース デザート 汁	米飯 塩焼き 付け合わせ(大根卸し) 中華サラダ 味噌汁(ワカメ) フルーツ(白桃缶)	長崎風あんかけ焼きそば 高菜むすび 大根サラダ フルーツ	米飯 チキン南蛮 タルタルソース 筍と山菜炒め お吸い物(卵) フルーツ	米飯 梅煮(あじ) 付け合わせ(茄子) ポテトサラダ お吸い物(花麩) ゼリー	米飯 ハンバーグ煮込み スパゲティサラダ お吸い物(巻麩) フルーツ	天丼 酢の物(長芋) フルーツ(マンゴー缶) 味噌汁(しじみ)					
15時食		コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー	紅茶	コーヒー					
夕		米飯 照り焼き 五目煮 ごま昆布佃煮	米飯 鶏肉のきのこ煮 含め煮(凍り豆腐) のりつく	米飯 煮付け 付け合わせ 里芋のそぼろ煮 白菜漬	米飯 魚の南蛮漬け しゅうまい のりつく	米飯 すき焼き風 煮豆(サラダ豆) 低塩のり佃煮	米飯 魚の磯焼き 付け合わせ(キャベツ・プロ) とろろいも 胡瓜漬	米飯 鶏肉と野菜煮 おろし酢の物 のりつく(Fe入り)					
エネルギー	1359kcal	エネルギー	1499kcal	エネルギー	1539kcal	エネルギー	1794kcal	エネルギー	1506kcal	エネルギー	1591kcal	エネルギー	1348kcal
蛋白質	53.5g	蛋白質	58.7g	蛋白質	57.4g	蛋白質	63.2g	蛋白質	50.2g	蛋白質	56.3g	蛋白質	45.3g
カルシウム	425mg	カルシウム	597mg	カルシウム	461mg	カルシウム	459mg	カルシウム	492mg	カルシウム	435mg	カルシウム	538mg
鉄	4.4mg	鉄	8.6mg	鉄	5.6mg	鉄	6.9mg	鉄	7.7mg	鉄	13.1mg	鉄	6.6mg
βカロテン	2312 μg	βカロテン	3318 μg	βカロテン	2524 μg	βカロテン	1813 μg	βカロテン	1489 μg	βカロテン	1357 μg	βカロテン	2556 μg
ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.69mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.54mg
ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.99mg	ビタミンB2	1.04mg	ビタミンB2	1.04mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	1.01mg	ビタミンB2	0.66mg
ビタミンC	39mg	ビタミンC	37mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	15mg	ビタミンC	27mg	ビタミンC	83mg	ビタミンC	95mg

## 常食(A)

	平成28年06月08日(水)	平成28年06月09日(木)	平成28年06月10日(金)	平成28年06月11日(土)	平成28年06月12日(日)	平成28年06月13日(月)	平成28年06月14日(火)						
朝	パン スクランブルエッグ コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯 だし巻卵 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 たいみそ	米飯 煮浸し 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ	米飯 冷豆腐 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(かつおFe)	米飯 出し巻き卵 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 味噌汁(ホウレン草) 冷奴 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)						
昼	米飯 八宝菜 餃子 お吸い物 フルーツ(グレープゼリー)	鶏糸麺(四川風) 枝豆ピラフ ほうれんそうのお浸し フルーツ	米飯 蒸し魚ゴマたれ 付け合わせ(牛蒡・人参) 酢の物(オクラ・ほたて風) けんちん汁 フルーツ(ジョア)	米飯 塩焼き 付け合わせ(大根卸し) 煮しめ お吸い物(はんぺん) フルーツ	米飯 魚の味噌ごま焼き 付け合わせ 白和え フルーツ お吸い物(そうめん)	オムライス(デミグラスソース) サラダ コーヒーゼリー 福神漬	鳴門うどん(梅入り) 塩ごまむすび 野菜天ぷら ゼリー						
15時食	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー	紅茶	コーヒー						
夕	米飯 鱈の南蛮漬け マカロニサラダ 低塩のり佃煮	米飯 いかと大根煮煮 卵の花 昆布佃煮	米飯 麻婆豆腐 ちんげん菜とちりめん炒 低塩のり佃煮	米飯 豚肉と玉葱の炒め物 卵豆腐 のりつく	米飯 焼き肉 シュウマイ 昆布佃煮	米飯 チンジャオロースー 花野菜のレモン和え 低塩のり佃煮	米飯 煮魚 付け合わせ(豆腐) 茄子炒め煮 まぐろ佃煮						
エネルギー	1599kcal	エネルギー	1432kcal	エネルギー	1502kcal	エネルギー	1516kcal	エネルギー	1554kcal	エネルギー	1421kcal	エネルギー	1736kcal
蛋白質	49.6g	蛋白質	47.2g	蛋白質	54.2g	蛋白質	51.9g	蛋白質	58g	蛋白質	49.9g	蛋白質	53.5g
カルシウム	396mg	カルシウム	463mg	カルシウム	949mg	カルシウム	548mg	カルシウム	528mg	カルシウム	453mg	カルシウム	570mg
鉄	4.2mg	鉄	4.7mg	鉄	7.3mg	鉄	6.3mg	鉄	5.7mg	鉄	4.8mg	鉄	6.7mg
βカロテン	2245 μg	βカロテン	4491 μg	βカロテン	5982 μg	βカロテン	1994 μg	βカロテン	5754 μg	βカロテン	2639 μg	βカロテン	2417 μg
ビタミンB1	0.69mg	ビタミンB1	0.42mg	ビタミンB1	0.77mg	ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.54mg
ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	1mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.7mg
ビタミンC	45mg	ビタミンC	55mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	67mg	ビタミンC	42mg	ビタミンC	86mg	ビタミンC	19mg

## 常食(A)

		平成28年06月15日(水)	平成28年06月16日(木)	平成28年06月17日(金)	平成28年06月18日(土)	平成28年06月19日(日)	平成28年06月20日(月)	平成28年06月21日(火)					
朝		パン プレーンオムレツ スープ(玉葱) 牛乳	米飯 卸し和え 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 かに卵焼き 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 卸し和え 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 煮豆腐 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 卸し和え 味噌汁(なめこ) 牛乳 たいみそ	米飯 キャベツと厚揚げ煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 いりこ味噌鉄強化					
	昼	米飯 豚の生姜焼き 大根とコーンサラダ ヨーグルト(アロエ) 味噌汁	米飯 鶏肉の生姜煮 付け合わせ(サニーレタス) 大根といか煮 味噌汁(ホウレン草) フルーツ	米飯 マヨネーズ焼き 金平牛蒡 味噌汁(オクラ) デザート	米飯 鯖の味噌煮 付け合わせ かぼちゃの土佐煮 お吸い物(はんぺん) フルーツ	米飯 スペイン風オムレツ 茄子の味噌炒め フルーツ(バナナ) 味噌汁(あさり)	米飯 肉じゃが 白和え 味噌汁(ワカメ) デザート(ぶどうゼリー)	米飯 チキンかつ 付け合わせ(キャベツ) 煮豆(金時豆) フルーツ(みかん缶) 豚汁					
15時食 夕		コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー	紅茶	コーヒー					
		米飯 鮭とじゃがのスープ煮 小松菜とがんと煮 ごま昆布佃煮	米飯 赤魚の粕漬焼き 付け合わせ(キャベツ) 花野菜のレモン和え 昆布佃煮	米飯 肉団子の黒酢あん 炒り豆腐 低塩のり佃煮	米飯 鶏の照り焼き 付け合わせ(キャベツ) きんぴら(ごぼう) かつお味噌	米飯 魚の野菜添え べっこう煮(大根) 低塩のり佃煮	米飯 魚のマリネ レンコンと揚げ半煮 のり佃煮	米飯 ホタテのバター炒め 玉葱と胡瓜のドレッシング 千切りたくわん					
エネルギー	1440kcal	エネルギー	1241kcal	エネルギー	1412kcal	エネルギー	1517kcal	エネルギー	1600kcal	エネルギー	1497kcal	エネルギー	1498kcal
蛋白質	53.2g	蛋白質	52.2g	蛋白質	53.1g	蛋白質	51.5g	蛋白質	52.1g	蛋白質	52g	蛋白質	48.3g
カルシウム	482mg	カルシウム	416mg	カルシウム	501mg	カルシウム	406mg	カルシウム	458mg	カルシウム	477mg	カルシウム	435mg
鉄	4.7mg	鉄	4mg	鉄	5.3mg	鉄	8.1mg	鉄	9.1mg	鉄	5.8mg	鉄	9.9mg
βカロテン	3306 μg	βカロテン	2649 μg	βカロテン	3563 μg	βカロテン	6182 μg	βカロテン	603 μg	βカロテン	6282 μg	βカロテン	1274 μg
ビタミンB1	0.89mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.52mg
ビタミンB2	1mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.68mg
ビタミンC	70mg	ビタミンC	88mg	ビタミンC	30mg	ビタミンC	115mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	64mg

## 常食(A)

	平成28年06月22日(水)	平成28年06月23日(木)	平成28年06月24日(金)	平成28年06月25日(土)	平成28年06月26日(日)	平成28年06月27日(月)	平成28年06月28日(火)
朝	パン ウィンナー炒め コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯 がんも煮 味噌汁(うまい菜) ふりかけ(かつお) 牛乳	米飯 出し巻き卵 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 煮豆腐 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 ちくわと野菜の煮物 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 切干大根の炒め煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 昆布豆 味噌汁 牛乳 ふりかけ
昼	ペスカトーレ(スパゲティ) 小むすび 煮豆(金時豆) フルーツ	米飯 蒲焼き 付け合わせ(サニーレタス) ナムル 味噌汁(豆腐) フルーツ(白桃缶)	三色丼 グリーンサラダ 味噌汁(しじみ) デザート	米飯 鮭のバター焼き 胡瓜といかの酢物 フルーツ お吸い物(そば)	米飯 鶏肉の水たき かぼちゃのいとこ煮 お吸い物 フルーツ(バナナ)	瓦そば 小むすび 大学芋 デザート	米飯 カレームニエル(サバ) 付け合わせ(キャベツ) マカロニサラダ ゼリー 味噌汁
15時食	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー	紅茶	コーヒー
夕	米飯 香味焼き(鶏肉) 付け合わせ レンコンのきんぴら 低塩のり佃煮	米飯 豚角と大根の煮込み 野菜サラダ 低塩のり佃煮	米飯 魚の梅焼き ひじきの煮物(大豆入) のり佃煮	米飯 味噌焼き(豚肉) 付け合わせ(玉葱・パプリカ) 茄子のピリ辛煮 低塩のり佃煮	米飯 煮魚 付け合わせ(インゲン・人参) 三色酢物 煮豆	米飯 ホイル焼き お浸し(ホウレン草) 梅干	米飯 豚肉とふき煮物 酢の物(はるさめ) つぼ漬
エネルギー	1550kcal	エネルギー 1535kcal	エネルギー 1334kcal	エネルギー 1575kcal	エネルギー 1543kcal	エネルギー 1513kcal	エネルギー 1709kcal
蛋白質	58.4g	蛋白質 52.2g	蛋白質 56.8g	蛋白質 59.1g	蛋白質 55.3g	蛋白質 47.1g	蛋白質 52.9g
カルシウム	398mg	カルシウム 467mg	カルシウム 512mg	カルシウム 436mg	カルシウム 486mg	カルシウム 510mg	カルシウム 443mg
鉄	6.6mg	鉄 6mg	鉄 9.8mg	鉄 4.9mg	鉄 6.2mg	鉄 6.6mg	鉄 6mg
βカロテン	2301 μg	βカロテン 3866 μg	βカロテン 2218 μg	βカロテン 698 μg	βカロテン 7098 μg	βカロテン 6018 μg	βカロテン 1835 μg
ビタミンB1	0.8mg	ビタミンB1 0.74mg	ビタミンB1 0.56mg	ビタミンB1 1.04mg	ビタミンB1 0.72mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.84mg
ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2 0.81mg	ビタミンB2 1.02mg	ビタミンB2 0.76mg	ビタミンB2 1.01mg	ビタミンB2 0.86mg	ビタミンB2 0.94mg
ビタミンC	63mg	ビタミンC 69mg	ビタミンC 19mg	ビタミンC 47mg	ビタミンC 71mg	ビタミンC 59mg	ビタミンC 31mg

常食(A)

平成28年06月29日(水)		平成28年06月30日(木)											
朝	パン キャベツとツナサラダ 味噌汁(麩) 牛乳	米飯 茶福豆煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 梅びしお											
昼	米飯 豚肉とニラの炒め じゃが芋と昆布煮 味噌汁(ワカメ) フルーツ	五目寿司 ミニ天ぷら フルーツ お吸い物(ワカメ)											
15時食	コーヒー	コーヒー											
夕	米飯 レモン焼き 付け合わせ 切り干し大根煮 小女子の佃煮	米飯 牛肉・ブロッコリー炒め じゃがいも煮 ごま昆布佃煮											
エネルギー	1530kcal	エネルギー	1601kcal	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	49.8g	蛋白質	51.9g	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	463mg	カルシウム	399mg	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	4.9mg	鉄	5.1mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	2158 μg	βカロテン	2558 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	0.7mg	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B1	mg
ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.84mg	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	73mg	ビタミンC	45mg	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