

## 常食(A)

	平成28年07月01日(金)	平成28年07月02日(土)	平成28年07月03日(日)	平成28年07月04日(月)	平成28年07月05日(火)	平成28年07月06日(水)	平成28年07月07日(木)
朝	米飯 じゃがいも煮 味噌汁(麩) 牛乳 うめびしお	米飯 きぬさやの卵とじ 味噌汁(ワカメ) 牛乳 金山時味噌(鉄)	米飯 大根煮 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 がんも煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 たいみそ	米飯 うずら豆煮 味噌汁(麩) 牛乳 梅びしお	パン ウイナー炒め 味噌汁(じゃが芋) 牛乳	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)
昼	米飯 焼き魚の南蛮漬け 茶碗蒸し フルーツ(ゼリー) 味噌汁(あさり)	米飯 カレーニエル りんごとカリフラワーのサラダ フルーツ お吸い物(はんぺん)	米飯 煮付け 付け合わせ(牛蒡・人参) きぬさやの卵とじ フルーツカクテル 味噌汁(しじみ)	米飯 魚のラビゴットソース(ホ) 大根のきんぴら デザート 味噌汁(なめこ)	米飯 鯛の磯フライ 卵サラダ フルーツ(グレープゼリー) お吸い物(とろろ)	肉玉丼(広) そうめん南瓜の酢の物 フルーツ お吸い物(そば)	五色そうめん 押し寿司(ミ) 星のコロッケ フルーツ
15時食	紅茶	コーヒー・お菓子	ココア	紅茶	コーヒー	アイスクリーム	コーヒー
夕	米飯 牛肉ともやし炒め 含め煮(凍り豆腐) 昆布佃煮	米飯 焼き肉 スイートポテトの甘煮 低塩のり佃煮	米飯 豚肉の炒め煮 ごま和え こうなご佃煮	米飯 鶏肉のレモンマヨだれ 付け合わせ(サニーレタス) 三色シュウマイ 刻み胡瓜漬け	米飯 鶏のハーブ焼き レンコンのピリ辛煮 低塩のり佃煮	米飯 鮭のバター焼き 角揚げとなすの煮物 しそ昆布	米飯 牛肉の甘辛煮 サラダ うめびしお
エネルギー	1453kcal	エネルギー 1558kcal	エネルギー 1352kcal	エネルギー 1568kcal	エネルギー 1530kcal	エネルギー 1643kcal	エネルギー 1610kcal
蛋白質	61.2g	蛋白質 47.8g	蛋白質 52.8g	蛋白質 56.2g	蛋白質 46.8g	蛋白質 64.9g	蛋白質 45.7g
カルシウム	472mg	カルシウム 392mg	カルシウム 523mg	カルシウム 363mg	カルシウム 372mg	カルシウム 371mg	カルシウム 440mg
鉄	11.6mg	鉄 8mg	鉄 7mg	鉄 4.7mg	鉄 4.8mg	鉄 4.9mg	鉄 5.9mg
βカロテン	2721 μg	βカロテン 1367 μg	βカロテン 7396 μg	βカロテン 1462 μg	βカロテン 986 μg	βカロテン 378 μg	βカロテン 1960 μg
ビタミンB1	1.13mg	ビタミンB1 0.48mg	ビタミンB1 0.72mg	ビタミンB1 0.45mg	ビタミンB1 0.47mg	ビタミンB1 0.89mg	ビタミンB1 0.55mg
ビタミンB2	1.57mg	ビタミンB2 0.83mg	ビタミンB2 1.02mg	ビタミンB2 0.59mg	ビタミンB2 0.78mg	ビタミンB2 0.94mg	ビタミンB2 0.71mg
ビタミンC	109mg	ビタミンC 67mg	ビタミンC 60mg	ビタミンC 38mg	ビタミンC 41mg	ビタミンC 46mg	ビタミンC 45mg

## 常食(A)

		平成28年07月08日(金)	平成28年07月09日(土)	平成28年07月10日(日)	平成28年07月11日(月)	平成28年07月12日(火)	平成28年07月13日(水)	平成28年07月14日(木)					
朝	米飯 冷奴 味噌汁(大根) 牛乳 金山寺味噌鉄強化	米飯 卵とじ 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(しそたらこ)	米飯 出し巻き卵 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 冷奴 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(まき麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン コールスローサラダ コンソメスープ(ジャガイモ) 牛乳	米飯 卸し和え(ちりめん) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)						
	昼	米飯 鰹の味噌焼き 付け合わせ(オクラ) 刻み昆布とじゃがいもの フルーツカクテル お吸い物	米飯 すき焼き風 ジャガイモとベーのオー フルーツ(パインキャロット) 味噌汁(ほうれんそう)	米飯 魚の塩焼 煮しめ フルーツ お吸い物	米飯 炊き合わせ 卵豆腐 フルーツ(ゼリー) とろろ昆布汁	ビビンバ丼(韓国) しゅうまい スープ(ワカメ) デザート	ソーキそば(沖縄)風 むすび ゴーヤチャンプルー ゼリー	米飯 回鍋肉 ごま和え デザート(ゼリー) 味噌汁(しめじ)					
15時食	紅茶	コーヒー・お菓子	ココア	紅茶	コーヒー	アイスクリーム	コーヒー						
夕	米飯 ポークソテー 煮豆(金時豆) しそ昆布	米飯 ママレード焼き 付け合わせ 大豆とひじきの煮物 しそ昆布	米飯 肉じゃが 三色和え 低塩のり佃煮	米飯 煮魚 付け合わせ(茄子) 玉葱と胡瓜の酢の物 たいみそ	米飯 鯖の塩焼き 付け合わせ(大根おろし) 含め煮(凍り豆腐) 低塩のり佃煮	米飯 塩焼き 付け合わせ(大根) ほうれん草としめじの浸 茶福豆	米飯 蒸し魚のあんかけ 揚げ茄子の生姜醤油和 低塩のり佃煮						
エネルギー	1512kcal	エネルギー	1654kcal	エネルギー	1617kcal	エネルギー	1362kcal	エネルギー	1783kcal	エネルギー	1588kcal	エネルギー	1572kcal
蛋白質	53.7g	蛋白質	62g	蛋白質	50.3g	蛋白質	51g	蛋白質	62.5g	蛋白質	58.1g	蛋白質	47.7g
カルシウム	438mg	カルシウム	649mg	カルシウム	397mg	カルシウム	462mg	カルシウム	507mg	カルシウム	421mg	カルシウム	531mg
鉄	8.1mg	鉄	8.8mg	鉄	6mg	鉄	4.7mg	鉄	6.7mg	鉄	4.4mg	鉄	5.9mg
βカロテン	1132 μg	βカロテン	4243 μg	βカロテン	5328 μg	βカロテン	1520 μg	βカロテン	2817 μg	βカロテン	3329 μg	βカロテン	5411 μg
ビタミンB1	0.94mg	ビタミンB1	0.74mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.72mg
ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	1.05mg	ビタミンB2	1mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	1.05mg	ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2	0.81mg
ビタミンC	35mg	ビタミンC	114mg	ビタミンC	42mg	ビタミンC	24mg	ビタミンC	124mg	ビタミンC	95mg	ビタミンC	68mg

## 常食(A)

平成28年07月15日(金)		平成28年07月16日(土)		平成28年07月17日(日)		平成28年07月18日(月)		平成28年07月19日(火)		平成28年07月20日(水)		平成28年07月21日(木)																																																																																																																																			
朝	米飯 煮豆(うずら) 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 じゃが芋煮(ころがし) 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(しそたらこ)	米飯 味噌汁(じゃがいも) うの花 牛乳 ふりかけ(のりたまご)	米飯 卵とじ 味噌汁(大根) 牛乳 たいみそ	米飯 鮪の生姜煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン 炒り卵 味噌汁 牛乳	米飯 厚焼き卵 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	昼	米飯 チキンカツ 付け合わせ(キャベツ) 茄子の味噌炒め フルーツ お吸い物	米飯 牛肉とこんにゃく炒め サラダ 味噌汁(まき麩) フルーツ(バナナ)	米飯 おろし煮 酢の物 味噌汁(えのき) フルーツ(ヨーグルト)	米飯 魚のグリル野菜のハニース 胡瓜とワカメの酢物 フルーツ(みかんゼリー) 味噌汁	卵焼き風お好み焼き 生姜御飯 煮豆 フルーツ(ももゼリー)	米飯 牛肉のいんげん巻き 付け合わせ トマトサラダ デザート(フルーツゼリー) 味噌汁	米飯 鶏肉のマリネ 豆腐と海老のとろみ煮 フルーツ 味噌汁(わかめ)	15時食	紅茶	コーヒー・お菓子	ココア	紅茶	コーヒー	アイスクリーム	コーヒー	夕	米飯 水炊き風 ほうれん草と卵の炒り煮 低塩のり佃煮	米飯 海の幸煮 花野菜サラダ 低塩のり佃煮	米飯 豚肉の香味焼き 和え物 しそ昆布	米飯 豆腐野菜ハンバーグ オロシ) 焼き茄子 低塩のり佃煮	米飯 焼肉 和え物(白菜) しそ昆布	米飯 味噌煮(さば) 付け合わせ(玉葱) 炒り豆腐 低塩のり佃煮	米飯 鯖の七味煮 付け合わせ しめじの卵とじ 梅干	エネルギー	1555kcal	エネルギー	1467kcal	エネルギー	1393kcal	エネルギー	1261kcal	エネルギー	1466kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1595kcal	蛋白質	47.9g	蛋白質	43.2g	蛋白質	52.4g	蛋白質	47.9g	蛋白質	51.8g	蛋白質	59g	蛋白質	62g	カルシウム	473mg	カルシウム	483mg	カルシウム	552mg	カルシウム	376mg	カルシウム	504mg	カルシウム	442mg	カルシウム	438mg	鉄	5.5mg	鉄	7.2mg	鉄	5.9mg	鉄	4.8mg	鉄	6.6mg	鉄	6.1mg	鉄	5.4mg	βカロテン	2219 μg	βカロテン	3937 μg	βカロテン	3604 μg	βカロテン	895 μg	βカロテン	869 μg	βカロテン	2139 μg	βカロテン	2685 μg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.91mg	ビタミンB1	0.45mg	ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	1.09mg	ビタミンB2	1.15mg	ビタミンC	41mg	ビタミンC	106mg	ビタミンC	46mg	ビタミンC	40mg	ビタミンC	124mg	ビタミンC	65mg	ビタミンC	22mg
15時食	紅茶	コーヒー・お菓子	ココア	紅茶	コーヒー	アイスクリーム	コーヒー	夕	米飯 水炊き風 ほうれん草と卵の炒り煮 低塩のり佃煮	米飯 海の幸煮 花野菜サラダ 低塩のり佃煮	米飯 豚肉の香味焼き 和え物 しそ昆布	米飯 豆腐野菜ハンバーグ オロシ) 焼き茄子 低塩のり佃煮	米飯 焼肉 和え物(白菜) しそ昆布	米飯 味噌煮(さば) 付け合わせ(玉葱) 炒り豆腐 低塩のり佃煮	米飯 鯖の七味煮 付け合わせ しめじの卵とじ 梅干	エネルギー	1555kcal	エネルギー	1467kcal	エネルギー	1393kcal	エネルギー	1261kcal	エネルギー	1466kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1595kcal	蛋白質	47.9g	蛋白質	43.2g	蛋白質	52.4g	蛋白質	47.9g	蛋白質	51.8g	蛋白質	59g	蛋白質	62g	カルシウム	473mg	カルシウム	483mg	カルシウム	552mg	カルシウム	376mg	カルシウム	504mg	カルシウム	442mg	カルシウム	438mg	鉄	5.5mg	鉄	7.2mg	鉄	5.9mg	鉄	4.8mg	鉄	6.6mg	鉄	6.1mg	鉄	5.4mg	βカロテン	2219 μg	βカロテン	3937 μg	βカロテン	3604 μg	βカロテン	895 μg	βカロテン	869 μg	βカロテン	2139 μg	βカロテン	2685 μg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.91mg	ビタミンB1	0.45mg	ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	1.09mg	ビタミンB2	1.15mg	ビタミンC	41mg	ビタミンC	106mg	ビタミンC	46mg	ビタミンC	40mg	ビタミンC	124mg	ビタミンC	65mg	ビタミンC	22mg																
エネルギー	1555kcal	エネルギー	1467kcal	エネルギー	1393kcal	エネルギー	1261kcal	エネルギー	1466kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1595kcal																																																																																																																																		
蛋白質	47.9g	蛋白質	43.2g	蛋白質	52.4g	蛋白質	47.9g	蛋白質	51.8g	蛋白質	59g	蛋白質	62g																																																																																																																																		
カルシウム	473mg	カルシウム	483mg	カルシウム	552mg	カルシウム	376mg	カルシウム	504mg	カルシウム	442mg	カルシウム	438mg																																																																																																																																		
鉄	5.5mg	鉄	7.2mg	鉄	5.9mg	鉄	4.8mg	鉄	6.6mg	鉄	6.1mg	鉄	5.4mg																																																																																																																																		
βカロテン	2219 μg	βカロテン	3937 μg	βカロテン	3604 μg	βカロテン	895 μg	βカロテン	869 μg	βカロテン	2139 μg	βカロテン	2685 μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.91mg	ビタミンB1	0.45mg	ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.6mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	1.09mg	ビタミンB2	1.15mg																																																																																																																																		
ビタミンC	41mg	ビタミンC	106mg	ビタミンC	46mg	ビタミンC	40mg	ビタミンC	124mg	ビタミンC	65mg	ビタミンC	22mg																																																																																																																																		

## 常食(A)

	平成28年07月22日(金)	平成28年07月23日(土)	平成28年07月24日(日)	平成28年07月25日(月)	平成28年07月26日(火)	平成28年07月27日(水)	平成28年07月28日(木)						
<b>朝</b>	米飯 きゃべつ煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 がんと煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(強化かつお)	米飯 冷奴 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(梅)	米飯 甘辛煮(じゃが芋) 味噌汁(たまご) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン ウインナーソーテー 味噌汁(ホウレン草) 牛乳	米飯 煮浸し(白菜) 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(しそ)						
<b>昼</b>	きのこ野菜カレー 卵サラダ フルーツ 漬物(福神)	米飯 魚の塩焼き 春雨酢物 味噌汁(あさり) フルーツ	米飯 ミートローフ 付け合わせ(粉ふき芋) おかか和え フルーツ 味噌汁	炊き込みごはん グリルチキン さつま芋サラダ デザート 味噌汁(そうめん)	米飯 魚のそば蒸し 炒め煮(ぜんまい) フルーツ お吸い物	米飯 鮭のムニエル 付け合わせ(グリル野菜) ゴーヤチャンプルー フルーツ オニオンスープ	米飯 魚フライ *タルタルソース 付け合わせ(ブロッコリー・ト) かぼちゃの含め煮 お吸い物 フルーツ						
<b>15時食</b>	紅茶	コーヒー・お菓子	ココア	紅茶	コーヒー	アイスクリーム	コーヒー						
<b>夕</b>	米飯 鶏肉と野菜の洋風煮込 里芋煮 しそ昆布	米飯 ほたてと花野菜のうま煮 冷や鉢(冬瓜) 低塩のり佃煮	米飯 生姜煮 付け合わせ(焼き豆腐) 三色酢物 刻みきゅうり漬	米飯 黄身焼き 付け合わせ(グラッセ) 煮しめ しそ昆布	米飯 鶏煮と大根煮 茄子の味噌炒め 低塩のり佃煮	米飯 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ(サニーレタス) ほうれん草の土佐和え しそ昆布	米飯 ロールキャベツ 切り干し大根煮 のり佃煮						
<b>エネルギー</b>	1479kcal	エネルギー	1479kcal	エネルギー	1375kcal	エネルギー	1551kcal	エネルギー	1528kcal	エネルギー	1426kcal	エネルギー	1484kcal
<b>蛋白質</b>	46.8g	蛋白質	56g	蛋白質	63.2g	蛋白質	51.4g	蛋白質	52.7g	蛋白質	59.7g	蛋白質	48.8g
<b>カルシウム</b>	513mg	カルシウム	444mg	カルシウム	592mg	カルシウム	440mg	カルシウム	385mg	カルシウム	420mg	カルシウム	668mg
<b>鉄</b>	5.2mg	鉄	12.1mg	鉄	6.8mg	鉄	4.9mg	鉄	5.1mg	鉄	5mg	鉄	8.7mg
<b>βカロテン</b>	2132 μg	βカロテン	2624 μg	βカロテン	4604 μg	βカロテン	3017 μg	βカロテン	2553 μg	βカロテン	5377 μg	βカロテン	4421 μg
<b>ビタミンB1</b>	0.6mg	ビタミンB1	0.46mg	ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	1.27mg	ビタミンB1	0.6mg
<b>ビタミンB2</b>	0.8mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2	0.68mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	1.04mg	ビタミンB2	0.98mg
<b>ビタミンC</b>	71mg	ビタミンC	64mg	ビタミンC	77mg	ビタミンC	46mg	ビタミンC	67mg	ビタミンC	92mg	ビタミンC	77mg

## 常食(A)

平成28年07月29日(金)		平成28年07月30日(土)		平成28年07月31日(日)									
朝	米飯 ほうれん草のおひたし 味噌汁 牛乳 ふりかけ(青海苔)	米飯 卸し和え 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 煮浸し 味噌汁(大根) 牛乳 たいみそ										
	昼	ざるそば ミニ丼 とろろ芋の酢の物 デザート	米飯 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ(キャベツ) ポテトサラダ フルーツ(洋梨缶) 味噌汁(わかめ)	米飯 スペイン風オムレツ 含め煮 フルーツ(杏仁) かき卵汁									
15時食	紅茶	コーヒー・お菓子	ココア										
夕	米飯 豚肉と野菜のみそ炒め かぼちゃのサラダ 低塩のり佃煮	米飯 いかと野菜炒め 煮付け 鮪の佃煮	米飯 煮魚 付け合わせ 玉葱と胡瓜のドレッシング 昆布佃煮										
エネルギー	1409kcal	エネルギー	1527kcal	エネルギー	1472kcal	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	46.7g	蛋白質	57.9g	蛋白質	59.9g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	444mg	カルシウム	381mg	カルシウム	553mg	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	5.1mg	鉄	5.7mg	鉄	6.7mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	5881μg	βカロテン	2395μg	βカロテン	3136μg	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	0.95mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.56mg	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	0.95mg	ビタミンB2	0.88mg	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	107mg	ビタミンC	69mg	ビタミンC	56mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg