

常食(A)

	平成28年08月01日(月)	平成28年08月02日(火)	平成28年08月03日(水)	平成28年08月04日(木)	平成28年08月05日(金)	平成28年08月06日(土)	平成28年08月07日(日)						
朝	米飯 じゃがいも煮 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 大根煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 梅びしお	パン スクランブルエッグ 味噌汁(玉葱) 牛乳	米飯 卵とじ 味噌汁(わかめ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 煮豆(豆) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 豆腐煮 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン 味噌汁(オクラ) 牛乳						
昼	冷やし中華 おにぎり 餃子 フルーツ	米飯 魚のジューソース かぼちゃのいとこ煮 フルーツ(セリー) お吸い物(茶そば)	米飯 メンチカツ 付け合わせ(キャベツ) ごま和え(ホウレン草) 杏仁 お吸い物(巻麩)	米飯 鰯の生姜煮 付け合わせ 山芋の酢の物 お吸い物(京風五目豆腐) フルーツ	焼肉丼 フレッシュサラダ フルーツ 中華スープ(春雨)	米飯 グリルチキン 付け合わせ(イタリアン) 切干大根の炒め煮 フルーツカクテル お吸い物(卵)	夏祭り行事 いなり寿司 おでん そうめん 卵焼き風お好み焼き ロールケーキ フルーツ かき氷 雑炊(限定の人のみ)						
15時食	紅茶	コーヒー	アイスクリーム	コーヒー	紅茶	コーヒー・お菓子	コーヒー						
夕	米飯 鯖のあんかけ 切り干し大根煮 昆布豆	米飯 筑前煮 卵豆腐 ごま昆布佃煮	米飯 魚の照り焼き 付け合わせ 旨煮 低塩のり佃煮	米飯 夏野菜と鶏肉の焼肉風 旨煮(里芋) 低塩のり佃煮	米飯 塩焼き 付け合わせ うの花 のりつく	米飯 味噌ごま焼き 付け合わせ 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) うの花 のり佃煮						
エネルギー	1549kcal	エネルギー	1383kcal	エネルギー	1755kcal	エネルギー	1411kcal	エネルギー	1455kcal	エネルギー	1668kcal	エネルギー	2323kcal
蛋白質	48.2g	蛋白質	46.7g	蛋白質	60.9g	蛋白質	58g	蛋白質	49.2g	蛋白質	53.2g	蛋白質	86.2g
カルシウム	426mg	カルシウム	388mg	カルシウム	436mg	カルシウム	395mg	カルシウム	378mg	カルシウム	463mg	カルシウム	750mg
鉄	4.7mg	鉄	4.1mg	鉄	5.2mg	鉄	5.1mg	鉄	5.8mg	鉄	5.3mg	鉄	9mg
βカロテン	1267μg	βカロテン	3375μg	βカロテン	4105μg	βカロテン	3028μg	βカロテン	1179μg	βカロテン	1408μg	βカロテン	2058μg
ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.67mg
ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.99mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	1.17mg
ビタミンC	118mg	ビタミンC	84mg	ビタミンC	71mg	ビタミンC	118mg	ビタミンC	40mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	73mg

常食(A)

	平成28年08月08日(月)	平成28年08月09日(火)	平成28年08月10日(水)	平成28年08月11日(木)	平成28年08月12日(金)	平成28年08月13日(土)	平成28年08月14日(日)
朝	米飯 高野豆腐煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 たいみそ	米飯 キャベツとがんと煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン ほうれん草のソテー コンソメスープ(ワカメ) 牛乳	米飯 卵とじ 味噌汁(ほうれん草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 がんと煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米飯 昆布豆煮 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 うめびしお	米飯 煮豆腐 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(のりたまご)
昼	小えび炊き込みご飯 鱈のマリネ 冬瓜とかにのどろみ煮 デザート(アップルゼリー) 味噌汁(とろろ)	米飯 ホイル焼き ゴーヤチャンプルー フルーツ お吸い物(はんぺん)	レモン塩ラーメン 帆立ご飯(ミニ) 金時豆 フルーツ	米飯 コロケ マカロニサラダ フルーツ お吸い物(ほうれん草)	米飯 鶏肉の照り焼き とろろ芋 フルーツ 味噌汁(白菜)	米飯 蒸し魚ゴマたれ 付け合わせ 炒め煮(ぜんまい) フルーツ お吸い物(そうめん)	米飯 炒り鶏 えびと野菜のサラダ フルーツ お吸い物(そうめん)
15時食	紅茶	コーヒー	アイスクリーム	コーヒー	紅茶	コーヒー・お菓子	ココア
夕	米飯 鶏肉と野菜の洋風煮込 里芋煮 しそ昆布	米飯 ほたてと野菜炒め かぼちゃ煮 低塩のり佃煮	米飯 鮭の塩焼き 冷や鉢(冬瓜) 低塩のり佃煮	米飯 カレーミニエル(サバ) ジャーマンポテト 茶福豆	米飯 煮付け(さば) 付け合わせ ごま醤油和え 昆布佃煮	米飯 チキン南蛮 きのこの白和え 昆布佃煮	米飯 味噌焼き 付け合わせ もずく うぐいす豆
エネルギー	1477kcal	エネルギー 1546kcal	エネルギー 1335kcal	エネルギー 1763kcal	エネルギー 1431kcal	エネルギー 1546kcal	エネルギー 1389kcal
蛋白質	53.8g	蛋白質 53.1g	蛋白質 51.6g	蛋白質 49.6g	蛋白質 54g	蛋白質 48.9g	蛋白質 50.6g
カルシウム	397mg	カルシウム 448mg	カルシウム 394mg	カルシウム 399mg	カルシウム 484mg	カルシウム 417mg	カルシウム 532mg
鉄	4.2mg	鉄 6.1mg	鉄 3.8mg	鉄 5mg	鉄 6.2mg	鉄 5.4mg	鉄 5.9mg
βカロテン	1698 μg	βカロテン 5792 μg	βカロテン 2759 μg	βカロテン 3200 μg	βカロテン 3225 μg	βカロテン 2470 μg	βカロテン 2692 μg
ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1 0.51mg	ビタミンB1 0.56mg	ビタミンB1 0.65mg	ビタミンB1 0.61mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.53mg
ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2 0.86mg	ビタミンB2 0.79mg	ビタミンB2 0.96mg	ビタミンB2 0.93mg	ビタミンB2 0.65mg	ビタミンB2 0.67mg
ビタミンC	55mg	ビタミンC 73mg	ビタミンC 61mg	ビタミンC 100mg	ビタミンC 133mg	ビタミンC 46mg	ビタミンC 37mg

常食(A)

		平成28年08月15日(月)	平成28年08月16日(火)	平成28年08月17日(水)	平成28年08月18日(木)	平成28年08月19日(金)	平成28年08月20日(土)	平成28年08月21日(日)							
朝	米飯 卵とじ 味噌汁(大根) 牛乳 たいみそ	米飯 やわらか白豆 味噌汁 牛乳 ふりかけ(梅)	パン キャベツのソテー コンソメスープ 牛乳	米飯 ほうれん草とじゃこ炒め 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(青海苔)	米飯 甘辛煮(じゃが芋) 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(ごまなしかつお)	米飯 がんも煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 昆布豆 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)								
	昼	米飯 ムニエル 付け合わせ(サニーレタス) 胡瓜とワカメの酢物 フルーツ(オレンジゼリー) 味噌汁(あさり)	夏野菜カレー 半熟卵 白玉ぜんざい らっきょう漬	米飯 魚の味噌焼き マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	おろしうどん かきあげ(がね) 半熟卵 フルーツ(グレープゼリー)	米飯 鯆の塩焼き 付け合わせ(キュウリ) ナムル フルーツ(洋梨缶) 味噌汁	米飯 煮付け 春雨酢物 お吸い物(豆腐) フルーツ	米飯 レモン焼き 付け合わせ(キャベツ) ポテトのカレー煮 フルーツ(カクテル缶) お吸い物(そば)							
15時食	紅茶	コーヒー	アイスクリーム	コーヒー	紅茶	コーヒー・お菓子	ココア								
夕	米飯 和風ハンバーグ オロシ) 揚げ茄子煮 低塩のり佃煮	米飯 かに卵 レンコンのピリ辛煮 低塩のり佃煮	米飯 牛肉卵煮 ジャマンポテト 低塩のり佃煮	米飯 牛肉ときゃべつ炒め煮 かぼちゃの土佐煮 低塩のり佃煮	米飯 鶏肉と牛蒡煮 付け合わせ 胡瓜とかかまのサラダ のり佃煮	米飯 ロールキャベツ 里芋煮 のりつく	米飯 豚肉のすき焼き風 酢の物 千切りたくわん								
	エネルギー	1435kcal	エネルギー	1699kcal	エネルギー	1570kcal	エネルギー	1488kcal	エネルギー	1270kcal	エネルギー	1455kcal	エネルギー	1479kcal	
蛋白質	49.3g	蛋白質	51.2g	蛋白質	54g	蛋白質	43.9g	蛋白質	51.1g	蛋白質	49.6g	蛋白質	49.6g	蛋白質	48.1g
カルシウム	414mg	カルシウム	463mg	カルシウム	391mg	カルシウム	465mg	カルシウム	397mg	カルシウム	456mg	カルシウム	456mg	カルシウム	513mg
鉄	9.5mg	鉄	6.8mg	鉄	4.4mg	鉄	5.9mg	鉄	4.8mg	鉄	4.8mg	鉄	6.6mg	鉄	5.9mg
βカロテン	740 μg	βカロテン	3428 μg	βカロテン	2930 μg	βカロテン	7111 μg	βカロテン	4194 μg	βカロテン	4194 μg	βカロテン	3197 μg	βカロテン	1213 μg
ビタミンB1	0.46mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1	0.46mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.78mg
ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	1.05mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	1.01mg	ビタミンB2	1.01mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.61mg
ビタミンC	39mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	84mg	ビタミンC	107mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	43mg	ビタミンC	74mg

常食(A)

		平成28年08月22日(月)	平成28年08月23日(火)	平成28年08月24日(水)	平成28年08月25日(木)	平成28年08月26日(金)	平成28年08月27日(土)	平成28年08月28日(日)					
朝	米飯 うぐいす豆煮 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 煮浸し(白菜) 味噌汁(おつゆふ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン 野菜サラダ 味噌汁(麩) 牛乳	米飯 うの花 味噌汁(大根) 牛乳 梅びしお	米飯 大根煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 卸し和え 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 うの花 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)						
	昼	米飯 牛肉の野菜巻き スパゲティサラダ デザート 味噌汁(白玉)	冷そうめん 北海寿司 煮豆(金時豆) フルーツ(モモセリ)	卵焼き風お好み焼き ゆかりむすび 酢の物(オクラ・ほたて風) フルーツ	米飯 ハンバーグ 付け合わせ 胡瓜とかきのサラダ お吸い物(はんぺん) フルーツ	米飯 麻婆豆腐 えびしゅうまい フルーツ(セリ)	米飯 あじの竜田揚げ 茄子の生姜煮 フルーツ 冬瓜汁	米飯 魚のグリル野菜添え なすの含め煮 フルーツ お吸い物					
15時食	紅茶	コーヒー	アイスクリーム	コーヒー	紅茶	コーヒー・お菓子	ココア						
夕	米飯 鯖煮付け 付け合わせ 切干し大根の炒め煮 昆布佃煮	米飯 肉じゃが しめじの卵とじ 漬物	米飯 魚の空揚げ 付け合わせ(キャベツ・人参) 梅しそ和え(大根) しそ昆布	米飯 ピカタ 付け合せ エリンギとしめじの炒め煮 昆布佃煮	米飯 鰯の西京焼き じゃが芋とベーコンスー 低塩のり佃煮 佃煮	米飯 つみれとじゃが煮 ごま和え 低塩のり佃煮	米飯 鶏肉と根菜煮 冬瓜とえび煮 ごま昆布佃煮						
	エネルギー	1664kcal	エネルギー	1733kcal	エネルギー	1436kcal	エネルギー	1453kcal	エネルギー	1421kcal	エネルギー	1599kcal	エネルギー
蛋白質	56.8g	蛋白質	56.4g	蛋白質	50.3g	蛋白質	48.7g	蛋白質	53.6g	蛋白質	46.4g	蛋白質	53.1g
カルシウム	403mg	カルシウム	391mg	カルシウム	426mg	カルシウム	637mg	カルシウム	485mg	カルシウム	410mg	カルシウム	398mg
鉄	10.9mg	鉄	5.5mg	鉄	3.6mg	鉄	8.2mg	鉄	4.7mg	鉄	4.7mg	鉄	4.7mg
βカロテン	2465 μg	βカロテン	1751 μg	βカロテン	1356 μg	βカロテン	3046 μg	βカロテン	492 μg	βカロテン	2087 μg	βカロテン	1521 μg
ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.54mg
ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.69mg	ビタミンB2	0.66mg
ビタミンC	22mg	ビタミンC	78mg	ビタミンC	95mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	70mg	ビタミンC	51mg

常食(A)

平成28年08月29日(月)		平成28年08月30日(火)		平成28年08月31日(水)							
朝	米飯	米飯	パン								
	お浸し	煮豆(昆布豆)	ふんわり炒り卵								
昼	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ(玉葱)								
	牛乳	牛乳	牛乳								
15時食	ふりかけ(しそかつお)	たいみそ									
	米飯	米飯	米飯								
夕	鮭のたまごのせ焼き	おろし煮	焼き肉								
	付け合わせ	付け合わせ	胡瓜とワカメの酢物								
15時食	大豆とひじきの煮物	里芋のそぼろ煮	桃ゼリー								
	イタリアンスープ	フルーツ	味噌汁(卵)								
夕	フルーツ	お吸い物(とろろ)									
	紅茶	コーヒー	アイスクリーム								
夕	米飯	米飯	米飯								
	豚肉の生姜焼き	グリルチキン	白身魚のピカタ								
夕	付け合わせ	南瓜のサラダ	付け合わせ(インゲン・人参)								
	大根の酢の物	なめたけ	ポテトサラダ								
夕	低塩のり佃煮		漬物								
	エネルギー	1489kcal	エネルギー	1484kcal	エネルギー	1459kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー
蛋白質	57.9g	蛋白質	49.8g	蛋白質	48.3g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	553mg	カルシウム	379mg	カルシウム	366mg	カルシウム	mg	カルシウム	mg	カルシウム	mg
鉄	6.5mg	鉄	5mg	鉄	3.3mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	4974 μg	βカロテン	2970 μg	βカロテン	791 μg	βカロテン	μg	βカロテン	μg	βカロテン	μg
ビタミンB1	0.92mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	mg	ビタミンB1	mg	ビタミンB1	mg
ビタミンB2	1mg	ビタミンB2	0.68mg	ビタミンB2	0.67mg	ビタミンB2	mg	ビタミンB2	mg	ビタミンB2	mg
ビタミンC	55mg	ビタミンC	58mg	ビタミンC	103mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg