

常食(A)

	平成28年09月01日(木)	平成28年09月02日(金)	平成28年09月03日(土)	平成28年09月04日(日)	平成28年09月05日(月)	平成28年09月06日(火)	平成28年09月07日(水)						
朝	米飯 味噌汁(玉葱) うまい菜煮ひたし 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 白菜煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 卸し和え 味噌汁(白菜) 牛乳 たいみそ	米飯 大根のつや煮 味噌汁(チンゲン菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 お浸し 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン 炒りたまご(ベーコン入り) 味噌汁(白菜) 牛乳						
昼	スパゲティミートソース 炊き込みむすび うぐいす豆煮 フルーツ	米飯 鰯の西京焼き 付け合わせ 炒り豆腐 お吸い物 みかん缶	米飯 あじの煮付け 付け合わせ 高野豆腐煮 フルーツ(ゼリー) お吸い物(そば)	米飯 ハンバーグ ミモザサラダ お吸い物 フルーツ	米飯 魚の山芋蒸し 茄子のマリネ フルーツ お吸い物(ささみ)	グラタン ワカメむすび かぼちゃのサラダ フルーツ	チキンバターカレー コールスローサラダ あんみつ 漬物						
15時食	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー	紅茶	コーヒー	コーヒー						
夕	米飯 塩焼き 付け合わせ かぼちゃの含め煮 昆布佃煮	米飯 チキン南蛮タルタルソ 付け合わせ おろし酢のもの 低塩のり佃煮	米飯 豚肉と野菜のみそ炒め 小松菜と椎茸のごまあえ 白豆煮	米飯 魚の梅煮(さば) 付け合わせ あさりの卵とじ 低塩のり佃煮	米飯 かに卵あんかけ あん) 付け合わせ 豆腐サラダ風(和風) 胡瓜漬	米飯 牛と玉葱のたれやき おかか和え 低塩のり佃煮	米飯 赤魚の粕焼き 五目煮)減塩うめびしお(繊維						
エネルギー	1858kcal	エネルギー	1445kcal	エネルギー	1550kcal	エネルギー	1579kcal	エネルギー	1311kcal	エネルギー	1581kcal	エネルギー	1544kcal
蛋白質	61.6g	蛋白質	47.5g	蛋白質	52.7g	蛋白質	52.8g	蛋白質	57.5g	蛋白質	55.8g	蛋白質	51.8g
カルシウム	481mg	カルシウム	483mg	カルシウム	572mg	カルシウム	418mg	カルシウム	505mg	カルシウム	539mg	カルシウム	401mg
鉄	7.6mg	鉄	5mg	鉄	7.4mg	鉄	7.8mg	鉄	5.4mg	鉄	6.7mg	鉄	4.2mg
βカロテン	7228 μg	βカロテン	2643 μg	βカロテン	3553 μg	βカロテン	2506 μg	βカロテン	5223 μg	βカロテン	6503 μg	βカロテン	3138 μg
ビタミンB1	0.91mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.52mg
ビタミンB2	1.02mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	1.02mg	ビタミンB2	1.31mg	ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2	0.79mg
ビタミンC	78mg	ビタミンC	52mg	ビタミンC	53mg	ビタミンC	36mg	ビタミンC	80mg	ビタミンC	106mg	ビタミンC	67mg

常食(A)

	平成28年09月08日(木)	平成28年09月09日(金)	平成28年09月10日(土)	平成28年09月11日(日)	平成28年09月12日(月)	平成28年09月13日(火)	平成28年09月14日(水)						
朝	米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 卵とじ 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 煮浸し(ホウレン草) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 梅びしお	米飯 だし巻たまご 味噌汁おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 厚焼き卵 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 炒め煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン ウィンナー炒め コンソメスープ(人参) 牛乳						
昼	米飯 魚の磯揚げ 付け合わせ さつま芋のサラダ(マヨネーズ) フルーツ(ブドウゼリー) お吸い物	米飯 西京漬け焼き(あじ) 付け合わせ(ほうれん草) かにとなすの和風煮 フルーツ 味噌汁	米飯 煮魚 酢の物(とろろ) フルーツ お吸い物	米飯 焼き肉風 マカロニサラダ フルーツ お吸い物	米飯 さばのみそ煮 れんこんまんじゅう お吸い物 ゼリー	米飯 クラムチャウダー 金時豆の甘煮 フルーツゼリー 汁	鯽そば むすび 野菜のだし フルーツみつ豆						
15時食	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー	紅茶	コーヒー	コーヒー						
夕	米飯 すき焼き風 卵豆腐 低塩のり佃煮	米飯 鶏肉と豆腐の水炊き風 ジャーマンポテト 漬物	米飯 あさりと豆腐の卵とじ きゅうりとシーチキンのご 昆布佃煮	米飯 ぶりの照り焼き オクラとホタテの梅和え しそ昆布	米飯 鮭と野菜焼き あさりと大根の炒め煮 のりつく	米飯 魚七味煮 付け合わせ(牛蒡・人参) もやしの中華和え のりつく	米飯 豚肉の胡椒焼き 付け合わせ(キャベツ) きんぴらごぼう のり佃煮						
エネルギー	1529kcal	エネルギー	1476kcal	エネルギー	1373kcal	エネルギー	1634kcal	エネルギー	1567kcal	エネルギー	1619kcal	エネルギー	1550kcal
蛋白質	50.5g	蛋白質	61.3g	蛋白質	50.1g	蛋白質	52.9g	蛋白質	57.1g	蛋白質	48.2g	蛋白質	53.5g
カルシウム	471mg	カルシウム	485mg	カルシウム	512mg	カルシウム	434mg	カルシウム	389mg	カルシウム	608mg	カルシウム	378mg
鉄	4.9mg	鉄	8.6mg	鉄	11.1mg	鉄	5.8mg	鉄	6.1mg	鉄	7.8mg	鉄	3.7mg
βカロテン	1260 μg	βカロテン	4377 μg	βカロテン	4915 μg	βカロテン	1281 μg	βカロテン	1295 μg	βカロテン	3828 μg	βカロテン	2918 μg
ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.81mg	ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.87mg
ビタミンB2	0.68mg	ビタミンB2	1.01mg	ビタミンB2	0.99mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	1.01mg	ビタミンB2	1.04mg	ビタミンB2	0.74mg
ビタミンC	33mg	ビタミンC	44mg	ビタミンC	120mg	ビタミンC	71mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	52mg	ビタミンC	41mg

常食(A)

朝		平成28年09月15日(木)	平成28年09月16日(金)	平成28年09月17日(土)	平成28年09月18日(日)	平成28年09月19日(月)	平成28年09月20日(火)	平成28年09月21日(水)					
朝		米飯 豆サラダ 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 大豆と昆布の煮物 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 白花豆 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 オムレツ 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 ふんわりたまご 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 がんも煮 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン コールスローサラダ 味噌汁 牛乳					
昼		米飯 酢豚 焼きぎょうざ お吸い物(巻麩) フルーツ	五目寿司 かき揚げ(桜えび・貝柱) デザート すまし汁(そうめん)	米飯 鯖のカレームニエル 付け合わせ ポテトサラダ フルーツ お吸い物(京風五目豆腐)	米飯 味噌マヨネーズ焼き(ピタ) 付け合わせ(ブロッコリー・ト) しゅまい(3種) フルーツ(ももゼリー) 味噌汁(豆腐)	赤飯 ムニエル かぼちゃの土佐煮 デザート 味噌汁(あさり)	米飯 ミートローフ 胡瓜のレモンドレッシング フルーツ(グレープセリ) 味噌汁(なめこ)	米飯 クロquette 海草とえのきの酢物 デザート お吸い物					
15時食		コーヒー	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー	紅茶	コーヒー	コーヒー					
夕		米飯 塩焼き 付け合わせ(大根) ひじきの煮物(大豆入) しそ昆布	米飯 豚肉と野菜の煮物 ほうれん草炒め物 低塩のり佃煮	米飯 豚肉と夏野菜のスタミナ 煮物 しば漬	米飯 鶏じゃがカレー味 春雨サラダ のりつく	米飯 いかと根菜の旨煮 しゅうまい のりつく	米飯 鮭の塩焼き 付け合わせ(粉ふき芋) なすの味噌炒め しそ昆布	米飯 利休焼き 付け合わせ(茄子) 卵の花 のりつく					
エネルギー	1632kcal	エネルギー	1456kcal	エネルギー	1739kcal	エネルギー	1576kcal	エネルギー	1386kcal	エネルギー	1515kcal	エネルギー	1435kcal
蛋白質	54.1g	蛋白質	47.3g	蛋白質	52.2g	蛋白質	50.5g	蛋白質	53.1g	蛋白質	51.7g	蛋白質	43.6g
カルシウム	575mg	カルシウム	552mg	カルシウム	427mg	カルシウム	459mg	カルシウム	504mg	カルシウム	460mg	カルシウム	398mg
鉄	6.7mg	鉄	4.9mg	鉄	6.1mg	鉄	5.5mg	鉄	8.8mg	鉄	5.8mg	鉄	3.6mg
βカロテン	3128 μg	βカロテン	5963 μg	βカロテン	3392 μg	βカロテン	3947 μg	βカロテン	4856 μg	βカロテン	910 μg	βカロテン	1077 μg
ビタミンB1	0.93mg	ビタミンB1	0.7mg	ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.54mg
ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.69mg	ビタミンB2	0.68mg	ビタミンB2	0.63mg
ビタミンC	46mg	ビタミンC	76mg	ビタミンC	56mg	ビタミンC	104mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	34mg	ビタミンC	45mg

常食(A)

		平成28年09月22日(木)	平成28年09月23日(金)	平成28年09月24日(土)	平成28年09月25日(日)	平成28年09月26日(月)	平成28年09月27日(火)	平成28年09月28日(水)					
朝	米飯 切干大根の炒め煮 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 煮豆腐 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 出し巻き卵 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 煮豆(茶福豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 冷奴 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン スクランブルエッグ(Mix) オニオンスープ 牛乳						
	屋	ネバネバ丼 高野とうふの含め煮 フルーツ お吸い物(卵)	鶏糸麺(四川風) ゆかりむすび いかシュウマイ デザート	米飯 スペイン風オムレツ 付け合わせ 切干大根の炒め煮 お吸い物(はんぺん) フルーツ	米飯 豚の角煮 酢の物(長いも) フルーツ 味噌汁	スパゲティナポリタン 栗御飯 南瓜のマッシュ デザート	紅葉ご飯 西京焼き 付け合わせ(ほうれんそ) 昆布煮 ゼリー(イチゴ) 汁(ワカメ)	米飯 揚げ鶏の香味ソース 大根の酢物 フルーツ お吸い物					
15時食	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー	紅茶	コーヒー	コーヒー						
夕	米飯 魚のラタトゥーユ添え 茄子の揚げひたし ごま昆布佃煮	米飯 赤魚の塩焼き 付け合わせ(マッシュポテト) 含め煮(かぼちゃ) 小松菜のきのこ和え	米飯 煮魚 付け合わせ(・インゲン) 里芋の土佐煮 きゅうりのぬか漬	米飯 塩焼き(さば) 付け合わせ(大根) 旨煮(小松菜) 漬物(胡瓜 青)	米飯 ちり鍋 卵豆腐 のりつく	米飯 回鍋肉 温泉卵 梅びしお	米飯 ホタテのバター炒め キャベツサラダ いりこ味噌						
エネルギー	1373kcal	エネルギー	1392kcal	エネルギー	1517kcal	エネルギー	1621kcal	エネルギー	1400kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1473kcal
蛋白質	58g	蛋白質	52.1g	蛋白質	50.1g	蛋白質	50.2g	蛋白質	46.5g	蛋白質	55.2g	蛋白質	47g
カルシウム	535mg	カルシウム	471mg	カルシウム	463mg	カルシウム	524mg	カルシウム	624mg	カルシウム	481mg	カルシウム	423mg
鉄	7.8mg	鉄	4.6mg	鉄	6.1mg	鉄	6.3mg	鉄	6.2mg	鉄	6mg	鉄	8.3mg
βカロテン	2972 μg	βカロテン	2956 μg	βカロテン	3280 μg	βカロテン	3725 μg	βカロテン	5242 μg	βカロテン	3075 μg	βカロテン	2915 μg
ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1	0.46mg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.78mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.83mg	ビタミンB1	0.42mg
ビタミンB2	0.66mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.98mg	ビタミンB2	0.89mg
ビタミンC	51mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	52mg	ビタミンC	77mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	86mg

常食(A)

平成28年09月29日(木)		平成28年09月30日(金)											
朝	米飯	米飯											
	味噌汁(大根) 小女子佃煮 牛乳 ふりかけ(たらこ)	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	米飯											
	さんま蒲焼き 付け合わせ 卵サラダ お吸い物(はんぺん) フルーツ	カレームニエル 付け合わせ 帆立とオクラの酢の物 フルーツ(イチゴゼリー) 味噌汁(茶そば)											
15時食	コーヒー	紅茶											
夕	米飯	米飯											
	牛肉のしぐれ煮 豆腐のそぼろあん 低塩のり佃煮	鶏の照り焼き 付け合わせ(ブロッコリー) じゃが芋とベーコン炒め 昆布佃煮											
エネルギー	1608kcal	エネルギー	1646kcal	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	55.8g	蛋白質	55.9g	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	510mg	カルシウム	578mg	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	6.5mg	鉄	7.4mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	965 μg	βカロテン	3463 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	0.41mg	ビタミンB1	0.67mg	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	0.82mg	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B2	mg
ビタミンC	17mg	ビタミンC	59mg	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