

## 常食(A)

	平成28年10月01日(土)	平成28年10月02日(日)	平成28年10月03日(月)	平成28年10月04日(火)	平成28年10月05日(水)	平成28年10月06日(木)	平成28年10月07日(金)						
朝	米飯 大根の卸しあえ 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 出し巻き卵焼き 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 卸しあえ 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 うずら豆煮 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(栄養強化のり)	ぱん プレーンオムレツ 人参スープ 牛乳	米飯 卸し煮(ちりめん) 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 含め煮(じゃが芋) 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(強化のりたま)						
昼	米飯 豚しゃぶ 酢の物(長芋) お吸い物(花麩) 洋梨缶	米飯 八宝菜 シューマイ アミノゼリー お吸い物(そうめん)	米飯 さばのみそ煮 付け合わせ ポテトサラダ フルーツ(マスカット) お吸い物(豆腐)	米飯 信州蒸し 胡瓜とワカメの酢物 フルーツ(みかん缶) 味噌汁(白菜)	とんこつラーメン ごまむすび 餃子 フルーツ(フトウゼリー)	米飯 鶏の唐揚げ 付け合わせ(キャベツ) グリーンサラダ 青梗菜スープ デザート(フトウゼリー)	卵焼き風お好み焼き 野沢菜のむすび しめじ和え フルーツ						
15時食	ココア・お菓子	コーヒー	紅茶	コーヒー	コーヒー	コーヒー	紅茶						
夕	米飯 レモン蒸し(さけ) かぼちゃのいとこ煮 低塩のり佃煮	米飯 かわいいのムニエルレモン 付け合わせ(ブロッコリー) かぼちゃの含め煮 漬物(野沢菜漬)	米飯 牛肉と野菜煮 ニラ卵 低塩のり佃煮	米飯 かに卵あんかけ ナムル のりつく	米飯 照り焼き 付け合わせ(小松菜) いんげんのあえもの さつまいもの甘煮	米飯 ホイル蒸し(さけ) 春雨酢の物 低塩のり佃煮	米飯 ポテト焼き 付け合わせ ごま和え(フレークキャベツ) いりこみそ(鉄強化)						
エネルギー	1397kcal	エネルギー	1597kcal	エネルギー	1529kcal	エネルギー	1377kcal	エネルギー	1773kcal	エネルギー	1539kcal	エネルギー	1454kcal
蛋白質	51.8g	蛋白質	54.9g	蛋白質	50.2g	蛋白質	45.7g	蛋白質	57.5g	蛋白質	47.8g	蛋白質	50.1g
カルシウム	372mg	カルシウム	431mg	カルシウム	427mg	カルシウム	424mg	カルシウム	440mg	カルシウム	410mg	カルシウム	444mg
鉄	5.5mg	鉄	5.2mg	鉄	8.4mg	鉄	5.3mg	鉄	4mg	鉄	3.9mg	鉄	8.9mg
βカロテン	2965 μg	βカロテン	4658 μg	βカロテン	3145 μg	βカロテン	4082 μg	βカロテン	4094 μg	βカロテン	2841 μg	βカロテン	3651 μg
ビタミンB1	0.87mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.67mg	ビタミンB1	0.75mg
ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	1.01mg	ビタミンB2	0.97mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.94mg
ビタミンC	89mg	ビタミンC	64mg	ビタミンC	42mg	ビタミンC	36mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	80mg	ビタミンC	105mg

## 常食(A)

	平成28年10月08日(土)	平成28年10月09日(日)	平成28年10月10日(月)	平成28年10月11日(火)	平成28年10月12日(水)	平成28年10月13日(木)	平成28年10月14日(金)
<b>朝</b>	米飯 じゃが芋の含め煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 卸し和え 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 ふんわりがんも煮 味噌汁(おくら) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 お浸し(ホウレン草) 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	ぱん キャベツ炒め コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 和え物 味噌汁(ワカメ) 牛乳 梅びしお	米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)
<b>昼</b>	きのごはん たちうおの塩焼き 煮豆(金時豆) フルーツ お吸い物(そうめん)	米飯 煮魚(鰯) 付け合わせ(牛蒡・人参) 冬瓜の煮物 お吸い物(ワカメ) フルーツ	米飯 鰯のフライ ポテトサラダ オレンジゼリー お吸い物	米飯 ビーフシチュ りんごとカブフラワーのサラダ 白豆煮 フルーツ	ちらし寿司 焼き栗コロッケ デザート お吸い物(はんぺん)	鶏南蛮そば むすび 大根の酢物 杏仁豆腐	米飯 酢豚 小籠包 卵とカニの中華スープ フルーツ
<b>15時食</b>	ココア・お菓子	コーヒー	紅茶	コーヒー	コーヒー	コーヒー	紅茶
<b>夕</b>	米飯 千草焼き 長芋とオクラの酢の物 昆布煮	米飯 青椒肉絲 もやしのごま和え ごま昆布佃煮	米飯 千草焼き 大根のドレッシング和え 胡瓜の漬物	米飯 魚と豆腐の水炊き風 茄子の生姜煮 のりつく	米飯 ゴマ焼き 付け合わせ 畑菜煮 漬物	米飯 塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根) 煮しめ いりこ味噌	米飯 生姜煮(かれい) 付け合わせ(ごぼう) 揚げなすの柚子味噌か ごま昆布佃煮
<b>エネルギー</b>	1560kcal	1319kcal	1464kcal	1461kcal	1555kcal	1567kcal	1640kcal
<b>蛋白質</b>	51.6g	52.4g	52.7g	46.3g	58.4g	52.1g	51.1g
<b>カルシウム</b>	391mg	405mg	413mg	496mg	438mg	426mg	437mg
<b>鉄</b>	5.1mg	9.7mg	5.3mg	6.2mg	3.8mg	5.1mg	4.7mg
<b>βカロテン</b>	1736 μg	687 μg	1824 μg	4718 μg	2689 μg	3835 μg	2913 μg
<b>ビタミンB1</b>	0.55mg	0.45mg	0.51mg	0.59mg	0.54mg	0.45mg	0.78mg
<b>ビタミンB2</b>	0.78mg	0.75mg	0.9mg	0.78mg	0.86mg	0.81mg	0.66mg
<b>ビタミンC</b>	80mg	57mg	60mg	61mg	61mg	60mg	38mg

常食(A)

	平成28年10月15日(土)	平成28年10月16日(日)	平成28年10月17日(月)	平成28年10月18日(火)	平成28年10月19日(水)	平成28年10月20日(木)	平成28年10月21日(金)
<b>朝</b>	米飯 ほうれんそうの煮浸し 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 青梗菜炒め 味噌汁(さつまいも) 牛乳 たいみそ	米飯 白花豆煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 じゃが芋煮 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン ポテトサラダ コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 大根のつや煮 味噌汁(ほうれん草) 牛乳 ふりかけ(さけ)
<b>昼</b>	米飯 鶏照り焼き がめ煮 デザート 味噌汁(豆腐)	米飯 魚の塩焼き 付け合わせ ひじきの煮物(大豆入) 味噌汁(玉葱) フルーツ(青りんごゼリー)	米飯 魚の水炊き 茶碗蒸し お吸い物(とろろ) フルーツ(グレープ)	昔ながらのにゅうめん いなり寿司 金時豆 フルーツ	米飯 豚肉の焼肉風 春雨酢物 お吸い物 フルーツ	米飯 魚のビネグレットソース あさりとじゃがいもの煮も フルーツみつ豆 お吸い物(そうめん)	キーマカレー コールスローサラダ フルーツ(ライチ) 漬物(福神)
<b>15時食</b>	ココア・お菓子	コーヒー	紅茶	コーヒー	コーヒー	コーヒー	紅茶
<b>夕</b>	米飯 ムニエルのタルタルソー 付け合わせ 山芋の酢物 ごま昆布佃煮	米飯 野菜の卵とじ ほうれん草のごま和え こうなご佃煮	米飯 鰯の昆布煮 付け合わせ かぼちゃの土佐煮 低塩のり佃煮	米飯 ピカタ(豚肉) 付け合わせ 小松菜の炒め煮 低塩のり佃煮	米飯 幽庵焼き 付け合わせ(豆腐・インゲ) 青菜の炒め煮 低塩のり佃煮	米飯 牛しゃぶ しめじの卵とじ しそ昆布佃煮	米飯 筑前煮 餃子 しそ昆布
<b>エネルギー</b>	1518kcal	1502kcal	1434kcal	1503kcal	1447kcal	1756kcal	1524kcal
<b>蛋白質</b>	56.8g	54.5g	54g	47.5g	43.1g	52.3g	50.7g
<b>カルシウム</b>	476mg	623mg	471mg	480mg	451mg	383mg	433mg
<b>鉄</b>	6.8mg	7.1mg	5.4mg	5.3mg	3.5mg	8.3mg	5.5mg
<b>βカロテン</b>	4808 μg	6475 μg	4007 μg	4277 μg	2079 μg	1448 μg	4790 μg
<b>ビタミンB1</b>	0.58mg	0.57mg	0.65mg	0.81mg	0.71mg	0.53mg	0.59mg
<b>ビタミンB2</b>	0.83mg	1.1mg	0.85mg	0.66mg	0.66mg	0.79mg	0.91mg
<b>ビタミンC</b>	111mg	95mg	46mg	78mg	56mg	26mg	74mg

## 常食(A)

		平成28年10月22日(土)	平成28年10月23日(日)	平成28年10月24日(月)	平成28年10月25日(火)	平成28年10月26日(水)	平成28年10月27日(木)	平成28年10月28日(金)					
朝	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 豆腐と白菜煮 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米飯 大根煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 きぬさやの卵とじ 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン 炒り卵 スープ 牛乳	米飯 キャベツと厚揚げ煮 味噌汁(なす) 牛乳 梅びしお	米飯 野菜炒め 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(栄養強化しそ)						
	昼	米飯 肉じゃが 胡瓜の酢の物 デザート(グレープ) お吸い物(そば)	米飯 豚肉の角煮 スパゲティナポリタン お吸い物(そうめん) フルーツ(リンゴゼリー)	坦々麺 栗ごはん さつま芋サラダ フルーツ(オレンジ)	米飯 鶏肉のタラコマヨネーズ もやしのナムル フルーツ(モモゼリー) お吸い物(そうめん)	行事食 炊き込み御飯 えび天ぷら フルーツ 煮しめ 卵焼き 煮豆	米飯 鶏肉と大根煮 サラダ 味噌汁(しめじ) デザート	米飯 すき焼き風 ごま和え(ホウレン草) デザート お吸い物(えのき)					
15時食	ココア・お菓子	コーヒー	紅茶	コーヒー	コーヒー	コーヒー	紅茶						
夕	米飯 春雨とえびつみれスー ふろふき大根 低塩のり佃煮	米飯 魚の和風マリネ しめじと青菜の和え物 のりつく	米飯 グリルハーブチキン ひじきの煮物 低塩のり佃煮	米飯 さんま蒲焼き 付け合わせ(キャベツ) きんぴら(ごぼう) のり佃煮	米飯 ロールキャベツ しゅうまい のり佃煮	米飯 レモン蒸し もやしのカレーソティ あみ佃煮	米飯 あじの照り焼き 胡瓜とワカメの酢物 アミ佃煮						
エネルギー	1460kcal	エネルギー	1593kcal	エネルギー	1644kcal	エネルギー	1503kcal	エネルギー	1628kcal	エネルギー	1460kcal	エネルギー	1296kcal
蛋白質	45.7g	蛋白質	50.6g	蛋白質	49.1g	蛋白質	53.3g	蛋白質	52g	蛋白質	51.8g	蛋白質	51.1g
カルシウム	521mg	カルシウム	593mg	カルシウム	492mg	カルシウム	441mg	カルシウム	425mg	カルシウム	414mg	カルシウム	553mg
鉄	8.1mg	鉄	5.5mg	鉄	5.3mg	鉄	5.2mg	鉄	5.3mg	鉄	5.6mg	鉄	6.1mg
βカロテン	2853 μg	βカロテン	3355 μg	βカロテン	1420 μg	βカロテン	3243 μg	βカロテン	3080 μg	βカロテン	2491 μg	βカロテン	3811 μg
ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.7mg	ビタミンB1	0.74mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.61mg
ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	1.01mg	ビタミンB2	1.04mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.84mg
ビタミンC	50mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	66mg	ビタミンC	91mg	ビタミンC	53mg	ビタミンC	77mg	ビタミンC	98mg

## 常食(A)

平成28年10月29日(土)		平成28年10月30日(日)		平成28年10月31日(月)									
<b>朝</b>	米飯 冷奴 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 半熟たまご 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 卵とじ(葱) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそかつお)										
<b>昼</b>	米飯 サイコロステーキ コールスローサラダ フルーツ(りんご缶) お吸い物(巻麩)	米飯 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ ツナポテトサラダ 味噌汁(小松菜) フルーツ(洋梨缶)	米飯 メンチかつ・ 付け合わせ(グラッセ) マカロニサラダ デザート スープ										
<b>15時食</b>	ココア・お菓子	コーヒー	紅茶										
<b>夕</b>	米飯 魚のから揚げ 付け合わせ(マッシュポテト) なすの生姜煮 漬物(青しその実漬)	米飯 味噌煮 付け合わせ(里芋) うの花 ミニひたし	米飯 サバのカレー風味 付け合わせ(小松菜) いかときゃべつの和え物 たいみそ										
エネルギー	1752kcal	エネルギー	1611kcal	エネルギー	1709kcal	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	48.6g	蛋白質	59.7g	蛋白質	52.8g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	485mg	カルシウム	467mg	カルシウム	531mg	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	7.8mg	鉄	6.2mg	鉄	6.4mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	1876 μg	βカロテン	5978 μg	βカロテン	4055 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	0.51mg	ビタミンB1	0.65mg	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	0.67mg	ビタミンB2	1.14mg	ビタミンB2	0.96mg	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	46mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	62mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg