

## 常食(A)

		平成28年11月01日(火)	平成28年11月02日(水)	平成28年11月03日(木)	平成28年11月04日(金)	平成28年11月05日(土)	平成28年11月06日(日)	平成28年11月07日(月)
朝	米飯 和え物 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン コールスローサラダ コンソメスープ(ワカメ) 牛乳	米飯 ほうれん草ひたし 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 じゃが芋煮 味噌汁(まき麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 ほうれん草と卵とじ 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ・さけ	米飯 炒り豆腐 味噌汁(ワカメ) 牛乳 たいみそ	
	昼	米飯 おでん サラダ豆の甘煮 みかん缶 わかめ汁	たんたん麺 舞茸御飯 ごま和え(きゅうり) フルーツ(コーヒセリー)	米飯 豚のしょうが焼き 酢物 味噌汁(豆腐) フルーツ(みかん缶)	洋風寿司 野菜天ぷら お吸い物(そうめん) デザート	栗御飯 きのこソースかけ(豚肉) 白和え かき卵汁 フルーツ	米飯 ハンバーグステーキ(トマトソース) さつま芋サラダ デザート お吸い物	牛筋カレー キャベツのサラダ フルーツ 福神漬
15時食	コーヒー	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー	紅茶	
夕	米飯 スペイン風オムレツ 付け合わせ ひじきの旨煮 低塩のり佃煮	米飯 千草焼き 冬瓜とかにの煮物 ゆずみそ	米飯 鰯の生姜煮 付け合わせ スパゲティサラダ 胡瓜漬物	米飯 さば塩焼き 付け合わせ(茄子) ほうれん草とじゃこ炒め あみ佃煮	米飯 ちり鍋 シューマイ 低塩のり佃煮	米飯 煮付け 付け合わせ(小松菜) 炒り煮 煮豆(茶福豆)	米飯 レモン焼き ニラ玉 漬物	
	エネルギー	1597kcal	1508kcal	1406kcal	1758kcal	1570kcal	1621kcal	1522kcal
蛋白質	58.5g	46.7g	50.9g	57.8g	56.2g	54.4g	56.7g	
カルシウム	536mg	436mg	476mg	521mg	554mg	618mg	462mg	
鉄	7.1mg	3.8mg	4.7mg	5.5mg	5.9mg	5.8mg	5.2mg	
βカロテン	4849 μg	2450 μg	6288 μg	5192 μg	4640 μg	7751 μg	2778 μg	
ビタミンB1	0.64mg	0.47mg	0.83mg	0.65mg	0.88mg	0.7mg	0.47mg	
ビタミンB2	1.02mg	0.81mg	0.79mg	1.35mg	0.86mg	1.09mg	0.79mg	
ビタミンC	64mg	84mg	62mg	52mg	73mg	56mg	71mg	

## 常食(A)

		平成28年11月08日(火)	平成28年11月09日(水)	平成28年11月10日(木)	平成28年11月11日(金)	平成28年11月12日(土)	平成28年11月13日(日)	平成28年11月14日(月)					
朝	米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ・たらこ	パン キャベツ炒め コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯 切干大根煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 大根煮 味噌汁(あさり) 牛乳 たいみそ	米飯 温奴 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 出し巻き卵 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁 牛乳 梅びしお						
	昼	ほうとう ワカメむすび ごま豆腐 フルーツ(ゼリー)	米飯 鯨の塩焼き かぼちゃのそぼろあん 味噌汁(卵) フルーツカクテル	米飯 鶏肉の水たき 茶碗蒸し ゼリー 汁(ワカメ)	米飯 照り焼き ハムとポテトのサラダ デザート(青リンゴゼリー) お吸い物	米飯 信州蒸し 揚げ茄子の生姜醤油煮 ゼリー 味噌汁(卵)	米飯 魚西京焼き 付け合わせ スパゲッティーナポリタン 洋梨缶 お吸い物(まきふ)	米飯 青椒肉絲 さつま芋甘煮 お吸い物(とろろ) フルーツゼリー(青りんご)					
15時食	コーヒー	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー	コーヒー						
夕	米飯 炊き合わせ 海老と卵の炒り煮 ごま昆布佃煮	米飯 牛肉炒め(牛肉) ポン酢和え 低塩のり佃煮	米飯 魚のごま味噌漬焼き 青菜とサクラエビの炒め しそ昆布	米飯 筑前煮 豆腐のあんかけ 漬物	米飯 回鍋肉 含め煮(かぼちゃ) さくら漬(キサミ)	米飯 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ ちくわと里芋の煮物 しそ昆布	米飯 揚げ煮(カラスガレイ) 和え物 低塩のり佃煮						
エネルギー	1561kcal	エネルギー	1378kcal	エネルギー	1336kcal	エネルギー	1391kcal	エネルギー	1636kcal	エネルギー	1472kcal	エネルギー	1470kcal
蛋白質	54.7g	蛋白質	50.3g	蛋白質	54.7g	蛋白質	50.1g	蛋白質	50.4g	蛋白質	54.9g	蛋白質	45.3g
カルシウム	426mg	カルシウム	446mg	カルシウム	630mg	カルシウム	437mg	カルシウム	448mg	カルシウム	459mg	カルシウム	409mg
鉄	5.5mg	鉄	4.9mg	鉄	6mg	鉄	8.8mg	鉄	5.3mg	鉄	5.6mg	鉄	5.2mg
βカロテン	2545 μg	βカロテン	5825 μg	βカロテン	5856 μg	βカロテン	1583 μg	βカロテン	3514 μg	βカロテン	405 μg	βカロテン	2679 μg
ビタミンB1	0.67mg	ビタミンB1	0.67mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.9mg	ビタミンB1	0.93mg	ビタミンB1	0.47mg
ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	1mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.61mg	ビタミンB2	0.98mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.64mg
ビタミンC	28mg	ビタミンC	56mg	ビタミンC	43mg	ビタミンC	84mg	ビタミンC	139mg	ビタミンC	41mg	ビタミンC	92mg

## 常食(A)

	平成28年11月15日(火)	平成28年11月16日(水)	平成28年11月17日(木)	平成28年11月18日(金)	平成28年11月19日(土)	平成28年11月20日(日)	平成28年11月21日(月)
朝	米飯 キャベツとがんと煮 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン キャベツのドレッシング和 スープ 牛乳	米飯 卸し和え(ちりめん) 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(しそたらこ)	米飯 かに風味卵焼き 味噌汁 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 煮浸し 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)	米飯 煮豆腐 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(かつお)
昼	米飯 かき揚げ 大根なます フルーツ(黄桃缶) お吸い物(とろろ)	肉玉丼 南瓜煮 中華スープ(ワンタン) フルーツ	焼きそば ゆかりむすび さつま芋マッシュ フルーツ	米飯 サイコロステーキ 酢の物(春雨) デザート 味噌汁(大根)	米飯 チキンかつ ポテトサラダ 味噌汁(白菜) フルーツ	米飯 ポークソテー 春雨酢物 フルーツ お吸い物	米飯 肉じゃが ブロッコリーと卵のサラダ ヨーグルト和え 味噌汁(えのき)
15時食	コーヒー	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー	紅茶
夕	米飯 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ 焼きなす かきみそ(亜鉛)	米飯 立田揚げ 付け合わせ(サニーレタス) 白菜とベーコンサラダ 低塩のり佃煮	米飯 ポテト焼き 付け合わせ(クラッセ) ごま和え(ツナ・キャベツ) 低塩のり佃煮	米飯 鮭のたまごのせ焼き 煮豆(大豆・金時豆) 低塩のり佃煮	米飯 焼魚のマリネ ゆず風味和え あみ佃煮	米飯 幽庵焼き 付け合わせ(茄子・かぼ 和風卵焼き 低塩のり佃煮	米飯 鮭のバター炒め 付け合わせ 含め煮 しそ昆布
エネルギー	1479kcal	エネルギー 1786kcal	エネルギー 1668kcal	エネルギー 1584kcal	エネルギー 1613kcal	エネルギー 1600kcal	エネルギー 1597kcal
蛋白質	47.7g	蛋白質 53.7g	蛋白質 44.6g	蛋白質 56.7g	蛋白質 55.6g	蛋白質 52g	蛋白質 58.8g
カルシウム	391mg	カルシウム 385mg	カルシウム 453mg	カルシウム 429mg	カルシウム 523mg	カルシウム 360mg	カルシウム 527mg
鉄	4.4mg	鉄 4.2mg	鉄 4.1mg	鉄 6mg	鉄 5.9mg	鉄 4.5mg	鉄 6.5mg
βカロテン	2815 μg	βカロテン 3219 μg	βカロテン 3702 μg	βカロテン 1821 μg	βカロテン 6082 μg	βカロテン 1178 μg	βカロテン 7448 μg
ビタミンB1	0.99mg	ビタミンB1 0.69mg	ビタミンB1 0.6mg	ビタミンB1 0.56mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 0.77mg	ビタミンB1 0.77mg
ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2 0.98mg	ビタミンB2 0.61mg	ビタミンB2 0.83mg	ビタミンB2 0.93mg	ビタミンB2 0.83mg	ビタミンB2 1.02mg
ビタミンC	59mg	ビタミンC 113mg	ビタミンC 81mg	ビタミンC 39mg	ビタミンC 184mg	ビタミンC 21mg	ビタミンC 91mg

## 常食(A)

		平成28年11月22日(火)	平成28年11月23日(水)	平成28年11月24日(木)	平成28年11月25日(金)	平成28年11月26日(土)	平成28年11月27日(日)	平成28年11月28日(月)
朝	米飯 昆布豆 味噌汁(おつゆ) 牛乳 ふりかけ(たまご)	はん ほうれん草ソティ 味噌汁(里芋) 牛乳	米飯 おろし土佐和え 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 うの花 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(かつおFe)	米飯 煮浸し(小松菜) 味噌汁 牛乳 ふりかけ・しそ	米飯 だし巻卵 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 卵とじ(きぬさや) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	
	昼	かつおのたたき丼 里芋饅頭 デザート お吸い物(まきふ)	米飯 鶏の白葱ソースかけ 含め煮(凍り豆腐) デザート 味噌汁(じゃが芋)	米飯 かれのいのバター焼き えび水晶包み 味噌汁 フルーツ(りんごゼリー)	瓦そば 栗おこわ おろし和え(酢風味) フルーツ	米飯 すき焼き風 温泉卵 デザート 味噌汁(里芋)	米飯 煮魚 付け合わせ ジャーマンポテト フルーツ 豚汁	沖縄そば(豚角煮)風 もずく酢 サーターアンダギー デザート
15時食	コーヒー	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子	コーヒー	紅茶	
夕	米飯 牛肉と野菜炒め 切り干し大根煮 しそ昆布	米飯 ホイル蒸し(さけ) 酢の物 梅びしお	米飯 豚しゃぶ じゃがいもとベーコンの ごま昆布佃煮	米飯 蒸し魚のきのこ添え 炒り豆腐 漬物(青しその実漬)	米飯 鯡の磯香フライ 中華酢の物(春雨) ごま昆布佃煮	米飯 鶏肉と大根の煮込み 辛子和え ごま昆布佃煮	米飯 鮭のバター焼き ちくわと里芋の煮物 ごま昆布佃煮	
	エネルギー	1447kcal	1422kcal	1471kcal	1492kcal	1625kcal	1485kcal	1671kcal
蛋白質	58.3g	54.4g	54.3g	55.2g	55.9g	55.5g	61.7g	
カルシウム	413mg	450mg	462mg	513mg	747mg	416mg	829mg	
鉄	6mg	4.7mg	4.4mg	6.5mg	6.8mg	5mg	6mg	
βカロテン	1755 μg	5592 μg	1902 μg	1442 μg	2373 μg	3719 μg	1871 μg	
ビタミンB1	0.59mg	0.65mg	0.89mg	0.69mg	0.59mg	0.62mg	0.64mg	
ビタミンB2	0.81mg	0.83mg	0.84mg	0.88mg	1.12mg	0.91mg	0.96mg	
ビタミンC	85mg	51mg	91mg	50mg	42mg	52mg	37mg	

## 常食(A)

平成28年11月29日(火)		平成28年11月30日(水)											
朝	米飯	パン											
	煮豆(金時豆)	ウィンナーと野菜炒め											
昼	味噌汁(豆腐)	コンソメスープ(ホウレン草)											
	牛乳	牛乳											
15時食	ふりかけ(しそ)												
	米飯	米飯											
夕	麻婆豆腐	鶏肉のトマト煮											
	野菜ぎょうざ	付け合わせ											
15時食	デザート	びりから炒め(コンニャク)											
	コンソメスープ(人参)	ワンタンスープ											
夕	コーヒー	コーヒー											
	米飯	米飯											
夕	太刀魚の柚子香焼き	塩焼き(さんま)											
	ポテトサラダ	付け合わせ(大根卸し)											
夕	低塩のり佃煮	含め煮											
		しそ昆布											
エネルギー	1606kcal	エネルギー	1463kcal	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	52.6g	蛋白質	49.8g	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	505mg	カルシウム	397mg	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	4.1mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	1576 μg	βカロテン	3250 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	0.61mg	ビタミンB1	0.52mg	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	0.66mg	ビタミンB2	0.82mg	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	31mg	ビタミンC	71mg	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