

常食(A)

	平成28年12月01日(木)	平成28年12月02日(金)	平成28年12月03日(土)	平成28年12月04日(日)	平成28年12月05日(月)	平成28年12月06日(火)	平成28年12月07日(水)
朝	米飯 やわらか小女子佃煮 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 お浸し(ホウレン草) 味噌汁(キャベツ) 牛乳 いりこみそ	米飯 大根煮 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 含め煮(五目がんも) 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 温奴 味噌汁 牛乳 たいみそ	米飯 卵とじ(きぬさや) 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン かに風味卵焼き オニオンスープ 牛乳
昼	米飯 牛肉とこんにゃく炒め 白和え フルーツ お吸い物(京風五目豆腐)	米飯 豚カツ なすの生姜和え 味噌汁(ワカメ) フルーツ	米飯 味噌焼き(豚肉) 付け合わせ 山芋の酢物 フルーツ(ピーチゼリー) お吸い物(はんぺん)	米飯 グリルハーブチキン なすの揚げ浸し お吸い物 フルーツ	米飯 鶏肉のから揚げ 付け合わせ(人参・ブロッコリー) 煮物 お吸い物(はんぺん) デザート(ぶどうゼリー)	牛丼 南瓜のサラダ お吸い物(巻麩) フルーツ	ペスカトーレ(スパゲティ) ワカメむすび 酢和え(大根・錦糸) 白玉ぜんざい
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 煮魚 付け合わせ(うまい菜) スパゲティサラダ ごま昆布佃煮	米飯 蒸し魚のごまダレ 付け合わせ(ブロッコリー) 大豆と昆布の煮物 白菜漬	米飯 塩焼き 付け合わせ(大根) 含め煮 さくら大根	米飯 照り焼き ひじきの旨煮 のりつく	米飯 いかつみれの甘酢あん 大根サラダ 低塩のり佃煮	米飯 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ うの花 低塩のり佃煮	米飯 照り焼き 付け合わせ ごま和え(・キャベツ) 昆布佃煮
エネルギー	1445kcal	エネルギー 1465kcal	エネルギー 1466kcal	エネルギー 1481kcal	エネルギー 1489kcal	エネルギー 1631kcal	エネルギー 1457kcal
蛋白質	55.7g	蛋白質 54.6g	蛋白質 52.4g	蛋白質 54.8g	蛋白質 48.3g	蛋白質 51.3g	蛋白質 53g
カルシウム	607mg	カルシウム 498mg	カルシウム 504mg	カルシウム 459mg	カルシウム 387mg	カルシウム 401mg	カルシウム 425mg
鉄	5.7mg	鉄 5.1mg	鉄 5.6mg	鉄 5.8mg	鉄 4mg	鉄 5.3mg	鉄 5.4mg
βカロテン	7326 μg	βカロテン 5672 μg	βカロテン 3343 μg	βカロテン 3798 μg	βカロテン 3955 μg	βカロテン 2679 μg	βカロテン 3054 μg
ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1 0.91mg	ビタミンB1 0.84mg	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB1 0.98mg	ビタミンB1 0.56mg
ビタミンB2	0.97mg	ビタミンB2 1mg	ビタミンB2 0.75mg	ビタミンB2 0.86mg	ビタミンB2 0.66mg	ビタミンB2 0.87mg	ビタミンB2 0.9mg
ビタミンC	49mg	ビタミンC 97mg	ビタミンC 132mg	ビタミンC 32mg	ビタミンC 60mg	ビタミンC 63mg	ビタミンC 57mg

常食(A)

		平成28年12月08日(木)	平成28年12月09日(金)	平成28年12月10日(土)	平成28年12月11日(日)	平成28年12月12日(月)	平成28年12月13日(火)	平成28年12月14日(水)					
朝	米飯 白豆煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 かぼちゃの含め煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮浸し 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 がんも煮 味噌汁(なす) 牛乳 たいみそ	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	ばん 炒り卵 味噌汁(さつま芋) 牛乳						
	昼	米飯 クラムチャウダー 白菜フレンチサラダ ブルーベリーゼリー	米飯 魚の味噌ごま焼き 付け合わせ(サニーレタス) ハムとポテトのサラダ 味噌汁(豆腐) ゼリー	炊き込み 梅煮 付け合わせ(牛蒡・人参) 茶碗蒸し デザート お吸い物(とろろ)	米飯 南蛮漬け 白和え お吸い物 フルーツゼリー	ポークカレー 卵サラダ フルーツ(コーヒーマー) 福神漬	米飯 魚のムニエル(きのこあ) ふろふき大根(ゆず味噌) フルーツ お吸い物(えのき)	米飯 肉焼き フレッシュサラダ わかめスープ フルーツ					
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 太刀魚の柚子焼き レンコンと揚げ半煮 のりつく	米飯 グリルチキン ごま和え(春菊) 漬物	米飯 牛肉と野菜煮 小松菜のポン酢和え 漬物	米飯 さばのみそ煮 あさりの卵とじ しそ昆布	米飯 鶏の甘酢あん レンコンのきんぴら 低塩のり佃煮	米飯 青椒肉絲(豚) 卵焼き(葱入り) ごま昆布佃煮	米飯 魚の南蛮漬け 揚げなす 千切りたくわん						
	エネルギー	1426kcal	エネルギー	1446kcal	エネルギー	1562kcal	エネルギー	1596kcal	エネルギー	1964kcal	エネルギー	1562kcal	エネルギー
蛋白質	45.5g	蛋白質	55g	蛋白質	61.6g	蛋白質	52.9g	蛋白質	52.1g	蛋白質	55g	蛋白質	45.2g
カルシウム	503mg	カルシウム	531mg	カルシウム	535mg	カルシウム	545mg	カルシウム	418mg	カルシウム	386mg	カルシウム	414mg
鉄	6.2mg	鉄	5.8mg	鉄	10.3mg	鉄	8.8mg	鉄	6.5mg	鉄	5.6mg	鉄	3.1mg
βカロテン	2899 μg	βカロテン	8006 μg	βカロテン	4719 μg	βカロテン	7670 μg	βカロテン	3061 μg	βカロテン	889 μg	βカロテン	1865 μg
ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.67mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.9mg	ビタミンB1	1.05mg	ビタミンB1	0.38mg
ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	1.02mg	ビタミンB2	1.04mg	ビタミンB2	1.1mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.8mg
ビタミンC	40mg	ビタミンC	84mg	ビタミンC	29mg	ビタミンC	39mg	ビタミンC	73mg	ビタミンC	56mg	ビタミンC	58mg

常食(A)

		平成28年12月15日(木)	平成28年12月16日(金)	平成28年12月17日(土)	平成28年12月18日(日)	平成28年12月19日(月)	平成28年12月20日(火)	平成28年12月21日(水)							
朝	米飯 お浸し 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 だし巻たまご 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(とうふ) 牛乳 梅びしお	米飯 煮豆腐 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 梅びしお	米飯 卸し和え 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン コールスロー 味噌汁(豆腐) 牛乳								
	昼	米飯 鮭のカルパッチョ 卵とじ デザート お吸い物(おつゆ麩)	野菜たっぷり塩ラーメン おにぎり(ゆかり) えびシューマイ フルーツ	米飯 塩焼き(さば) 付け合わせ(大根卸し) ひじきの煮物 味噌汁(卵) ゼリー	米飯 かに卵あんかけ マカロニサラダ フルーツ(ゼリー) お吸い物(ワカメ)	米飯 さわらの韓国風味噌焼き きんぴら 中華スープ(春雨) フルーツ	昆布うどん 北海ニ寿司 大根とシーチキンのサラダ デザート	米飯 南瓜コロッケ 付け合わせ(キャベツ) 大根と若布のゆず酢の物 フルーツ(フルーチェゆず) お吸い物(かにしんじょう)							
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 豚肉のしゃぶしゃぶ おひたし(菜の花) 漬物(胡瓜 キザミ)	米飯 レモン蒸し(さけ) かぼちゃのいとこ煮 のりつく	米飯 鶏肉と豆腐の中華煮 花野菜のレモン和え ごま昆布佃煮	米飯 幽庵焼き 付け合わせ 菜の花のごまあえ いりこみそ	米飯 筑前煮 卵豆腐 低塩のり佃煮	米飯 煮付け(あじ) 付け合わせ(小松菜) 海老卵蒸し ゆずみそ	米飯 さばの香味焼き 煮浸し のりつく								
	エネルギー	1482kcal	エネルギー	1549kcal	エネルギー	1493kcal	エネルギー	1441kcal	エネルギー	1425kcal	エネルギー	1431kcal	エネルギー	1442kcal	
蛋白質	58.3g	蛋白質	59.1g	蛋白質	59.7g	蛋白質	52.2g	蛋白質	56.5g	蛋白質	50.5g	蛋白質	50.5g	蛋白質	42.6g
カルシウム	481mg	カルシウム	605mg	カルシウム	641mg	カルシウム	570mg	カルシウム	496mg	カルシウム	438mg	カルシウム	438mg	カルシウム	499mg
鉄	5.5mg	鉄	4.8mg	鉄	10.6mg	鉄	11.7mg	鉄	6mg	鉄	4.8mg	鉄	4.8mg	鉄	4.1mg
βカロテン	5187 μg	βカロテン	3361 μg	βカロテン	3218 μg	βカロテン	2971 μg	βカロテン	5143 μg	βカロテン	2734 μg	βカロテン	2734 μg	βカロテン	4713 μg
ビタミンB1	0.75mg	ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.69mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.43mg	ビタミンB1	0.43mg	ビタミンB1	0.51mg
ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	1.06mg	ビタミンB2	1.04mg	ビタミンB2	1.05mg	ビタミンB2	1.01mg	ビタミンB2	1.01mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.83mg
ビタミンC	97mg	ビタミンC	43mg	ビタミンC	70mg	ビタミンC	91mg	ビタミンC	35mg	ビタミンC	30mg	ビタミンC	30mg	ビタミンC	88mg

常食(A)

	平成28年12月22日(木)	平成28年12月23日(金)	平成28年12月24日(土)	平成28年12月25日(日)	平成28年12月26日(月)	平成28年12月27日(火)	平成28年12月28日(水)
朝	米飯 豆のごまあえ 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 白菜煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 たいみそ	米飯 和え物 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 キャベツとがんと煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 たいみそ	米飯 だし巻たまご 味噌汁(あさり) 牛乳 梅びしお	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(麩) 牛乳 たいみそ	パン かぼちゃのサラダ オニオンスープ 牛乳
昼	米飯 豚肉と大根煮 ほうれん草のまぐろ和え フルーツカクテル お吸い物(はんぺん)	米飯 おでん 酢の物(春雨) フルーツ(パイン缶) 煮豆(茶福豆)	クリスマスプレート パエリア風 からあげ コンソメスープ(人参) デザート(ケーキ)	米飯 豚肉の生姜焼き ナムル フルーツ(バナナ) お吸い物(はんぺん)	米飯 鮭のバター焼き 大根サラダ フルーツ お吸い物	米飯 鶏肉の水たき ほうれん草としめじの浸 フルーツ 漬物	米飯 すき焼き スイートポテトの甘煮 フルーツ(オレンジゼリー) 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 煮魚 付け合わせ(茄子) ポテトサラダ ごま昆布佃煮	米飯 魚のカレームニエル 付け合わせ 里芋煮煮 のりつく	米飯 さんまの蒲焼き風 酢の物(きゅうり) しそ昆布	米飯 えび卵あんかけ ごま酢和え 小女子佃煮	米飯 筑前煮 焼き茄子 漬物(しば漬)	米飯 白身魚のピカタ 付け合わせ 茶碗蒸し あみ佃煮	米飯 西京焼き 付け合わせ 豆腐サラダ風(和風) しそ昆布
エネルギー	1543kcal	エネルギー 1595kcal	エネルギー 1568kcal	エネルギー 1449kcal	エネルギー 1326kcal	エネルギー 1469kcal	エネルギー 1441kcal
蛋白質	59.8g	蛋白質 58.4g	蛋白質 53.7g	蛋白質 52.6g	蛋白質 53.5g	蛋白質 62.3g	蛋白質 45.4g
カルシウム	460mg	カルシウム 432mg	カルシウム 401mg	カルシウム 463mg	カルシウム 388mg	カルシウム 610mg	カルシウム 517mg
鉄	4.9mg	鉄 5.4mg	鉄 5.4mg	鉄 5.2mg	鉄 10.2mg	鉄 9.2mg	鉄 4.3mg
βカロテン	3673 μg	βカロテン 1339 μg	βカロテン 1360 μg	βカロテン 3392 μg	βカロテン 2332 μg	βカロテン 6685 μg	βカロテン 2720 μg
ビタミンB1	0.9mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.49mg	ビタミンB1 1mg	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB1 0.64mg	ビタミンB1 0.52mg
ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2 0.8mg	ビタミンB2 0.87mg	ビタミンB2 0.88mg	ビタミンB2 0.87mg	ビタミンB2 1.16mg	ビタミンB2 0.69mg
ビタミンC	35mg	ビタミンC 71mg	ビタミンC 74mg	ビタミンC 79mg	ビタミンC 28mg	ビタミンC 44mg	ビタミンC 47mg

常食(A)

平成28年12月29日(木)		平成28年12月30日(金)		平成28年12月31日(土)									
朝	米飯	米飯	米飯										
	きんぴら(れんこん)	がんも煮	卵焼き										
昼	味噌汁(おつゆ)	味噌汁(豆腐)	味噌汁おつゆ麩)										
	牛乳	牛乳	牛乳										
15時食	ふりかけ(かつおFe)	ふりかけ(かつお)	ふりかけ(しそ)										
	野菜巻き	米飯	天ぷらそば										
夕	野菜てんぷら	ミートローフ	いなり寿司										
	杏仁フルーツ	胡瓜のレモンドレッシング	デザート										
15時食	お吸い物	フルーツ(クレープセリ)	ごまあえ										
	コーヒー	味噌汁(なめこ)											
夕	ココア	ココア・お菓子	紅茶										
	米飯	米飯	米飯										
夕	豚肉のしゃぶしゃぶ	鮭の塩焼き	鶏照り										
	おひたし(菜の花)	付け合わせ(粉ふき芋)	うの花										
夕	漬物(胡瓜 キザミ)	なすの味噌炒め	低塩のり佃煮										
	しそ昆布												
エネルギー	1691kcal	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1617kcal	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	49.6g	蛋白質	53.1g	蛋白質	51.1g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	563mg	カルシウム	499mg	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	6.5mg	鉄	7.4mg	鉄	6.1mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	3719 μg	βカロテン	924 μg	βカロテン	5316 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	0.84mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.53mg	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	0.89mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2	0.81mg	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	96mg	ビタミンC	28mg	ビタミンC	17mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg