

常食(A)

	平成29年01月01日(日)	平成29年01月02日(月)	平成29年01月03日(火)	平成29年01月04日(水)	平成29年01月05日(木)	平成29年01月06日(金)	平成29年01月07日(土)						
朝	米飯 昆布巻き 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 出し巻き卵 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 がんも煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン キャベツとウインナーソ コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯 ほうれん草の煮浸し 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 まぐろの佃煮 味噌汁(大根) 牛乳 梅干	米飯 大根煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)						
昼	おせち料理 赤飯 栗きんとん 二色卵 紅白生酢 煮物 照り焼き 黒豆煮 絵馬蒲鉾 和菓子 数の子	米飯 ミートローフ 付け合わせ(粉ふき芋) マカロニサラダ フルーツ(ゼリー) 汁	米飯 豚肉と野菜のスタミナ炒 和風和え かき卵汁 フルーツ(パイン缶)	五目寿司 茶碗蒸し 饅頭 お吸い物	ラーメン シーチキンむすび 酢和え(大根・錦糸) ゼリー	米飯 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ(ブロッコリー) 含め煮(凍り豆腐) フルーツ 味噌汁(じゃが芋)	七草粥 かき揚げ天ぷら 長芋とろろ 汁 白玉ぜんざい						
15時食	コーヒー	紅茶	コーヒー	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子						
夕	米飯 鶏肉の八幡巻 含め煮(きんちやく) えびみそ	米飯 煮付け(かれい) 付け合わせ(ごぼう) 豆腐シュウマイ 低塩のり佃煮	米飯 ホタテのバター炒め 揚げなすの柚子味噌か 低塩のり佃煮	米飯 鶏の照り焼き 付け合わせ 切り干し大根煮 昆布佃煮	米飯 筑前煮 豆腐とえび煮 煮豆(豆)	米飯 ホイル蒸し(さけ) ふろふき大根 あみ佃煮	米飯 ポテト焼き 付け合わせ(グラッセ) ごま和え(ササミ・インゲン) のりつく						
エネルギー	1739kcal	エネルギー	1449kcal	エネルギー	1466kcal	エネルギー	1479kcal	エネルギー	1757kcal	エネルギー	1372kcal	エネルギー	1606kcal
蛋白質	62.5g	蛋白質	49.5g	蛋白質	46.8g	蛋白質	56.5g	蛋白質	62.3g	蛋白質	60.1g	蛋白質	53.6g
カルシウム	563mg	カルシウム	409mg	カルシウム	393mg	カルシウム	395mg	カルシウム	534mg	カルシウム	446mg	カルシウム	527mg
鉄	6.9mg	鉄	4.5mg	鉄	6mg	鉄	3.5mg	鉄	6.3mg	鉄	4.9mg	鉄	6.4mg
βカロテン	2632 μg	βカロテン	2298 μg	βカロテン	2154 μg	βカロテン	1705 μg	βカロテン	4877 μg	βカロテン	2137 μg	βカロテン	3661 μg
ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.47mg	ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1	0.59mg
ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.69mg
ビタミンC	37mg	ビタミンC	32mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	37mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	71mg	ビタミンC	103mg

常食(A)

	平成29年01月08日(日)	平成29年01月09日(月)	平成29年01月10日(火)	平成29年01月11日(水)	平成29年01月12日(木)	平成29年01月13日(金)	平成29年01月14日(土)
朝	米飯 大根煮 味噌汁(小松菜) 牛乳 梅びしお	米飯 煮浸し(小松菜) 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 切干大根煮 味噌汁(とろろ昆布) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン コールスローサラダ コーンスープ 牛乳	米飯 おろし大根 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 京がんもの含め煮 味噌汁 牛乳 たいみそ
昼	米飯 肉焼き フレッシュサラダ フルーツ わかめスープ	米飯 煮魚(さば) 付け合わせ(ごぼう) 大根サラダ デザート お吸い物(そうめん)	カツカレー カラフルサラダ フルーツポンチ 福神漬	きつねうどん 鶏牛蒡御飯 なすの含め煮 ゼリー	米飯 鶏肉の照り焼き 付け合わせ(ホウレン草) 煮物 お吸い物(そうめん) デザート(ピーチゼリー)	米飯 鶏の白葱ソースかけ えびとポテトのサラダ お吸い物(巻麩) フルーツ(みかんゼリー)	卵焼き風お好み焼き ワカメすじ 大根酢の物 フルーツ
15時食	コーヒー	紅茶	コーヒー	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子
夕	米飯 照り焼き 付け合わせ(シメジ) 里芋煮 低塩のり佃煮	米飯 豚肉と野菜煮 卵豆腐 低塩のり佃煮	米飯 魚のムニエル 付け合わせ(人参・ブロッコリー) 揚げなすのゆず味噌か のり佃煮	米飯 水たき 味噌煮(里芋) ごま昆布佃煮	米飯 ホイル焼き 含め煮(かぼちゃ) あみ佃煮	米飯 牛肉と野菜の卵とじ ほうれん草のポン酢和え 低塩のり佃煮	米飯 魚の揚げ出し風 ひじきの旨煮 漬物(胡瓜 青)
エネルギー	1547kcal	エネルギー 1558kcal	エネルギー 1598kcal	エネルギー 1195kcal	エネルギー 1456kcal	エネルギー 1595kcal	エネルギー 1514kcal
蛋白質	47.1g	蛋白質 47.9g	蛋白質 43.1g	蛋白質 39.7g	蛋白質 51.4g	蛋白質 57.4g	蛋白質 51.6g
カルシウム	479mg	カルシウム 557mg	カルシウム 404mg	カルシウム 461mg	カルシウム 404mg	カルシウム 448mg	カルシウム 456mg
鉄	5.7mg	鉄 7.8mg	鉄 3.8mg	鉄 3.4mg	鉄 3.7mg	鉄 6.1mg	鉄 6.1mg
βカロテン	3738 μg	βカロテン 3517 μg	βカロテン 3266 μg	βカロテン 1263 μg	βカロテン 6263 μg	βカロテン 4924 μg	βカロテン 1754 μg
ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1 0.69mg	ビタミンB1 0.63mg	ビタミンB1 0.44mg	ビタミンB1 0.6mg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB1 0.65mg
ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2 0.86mg	ビタミンB2 0.61mg	ビタミンB2 0.61mg	ビタミンB2 0.88mg	ビタミンB2 1.02mg	ビタミンB2 0.92mg
ビタミンC	108mg	ビタミンC 44mg	ビタミンC 64mg	ビタミンC 48mg	ビタミンC 116mg	ビタミンC 54mg	ビタミンC 65mg

常食(A)

		平成29年01月15日(日)	平成29年01月16日(月)	平成29年01月17日(火)	平成29年01月18日(水)	平成29年01月19日(木)	平成29年01月20日(金)	平成29年01月21日(土)					
朝	米飯 じゃが芋煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 卵とじ(葱) 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 温玉 味噌汁(ワカメ) 牛乳 たいみそ	パン オムレツ 味噌汁(ホウレン草) 牛乳	米飯 卸し和え 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 お浸し 味噌汁(まき麩) 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 たいみそ						
	昼	米飯 麻婆豆腐 炒め煮(レンコン) フルーツ(あんず缶) 味噌汁(大根)	米飯 グリルハーブチキン 大根のゆず和え すまし汁 ブルーベリーゼリー	五目ラーメン ゆかりむすび 肉しゅうまい 杏仁フルーツ	米飯 鶏肉の照り焼き 付け合わせ(ブロッコリー) スパゲティナポリタン フルーツ 味噌汁(しじみ)	洋風ちらし 煮豆(黒豆) お吸い物(彩りさつま) デザート(杏仁豆腐)	米飯 水餃子スープ煮 酢の物(はるさめ) フルーツ 豚汁	米飯 豆腐ハンバーグ 付け合わせ(人参・ブロッコリー) えびしゅうまい 味噌汁 フルーツ(みかん缶)					
15時食	コーヒー	紅茶	コーヒー	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子						
夕	米飯 酒かす漬け焼き 焼きなす しそ昆布	米飯 煮付け 付け合わせ 炒り豆腐 漬物	米飯 魚のピカタ ひじきの旨煮 低塩のり佃煮	米飯 塩焼き 付け合わせ(大根) 含め煮(かぼちゃ) 低塩のり佃煮	米飯 豚肉の炒め物 お魚豆腐のだし掛け 低塩のり佃煮	米飯 肉じゃが ニラ玉 低塩のり佃煮	米飯 酒粕焼き 付け合わせ 和風ドレッシング和え 白菜漬						
	エネルギー	1353kcal	エネルギー	1388kcal	エネルギー	1550kcal	エネルギー	1517kcal	エネルギー	1696kcal	エネルギー	1474kcal	エネルギー
蛋白質	48.6g	蛋白質	57.5g	蛋白質	59.8g	蛋白質	57.7g	蛋白質	59.6g	蛋白質	42.9g	蛋白質	56.3g
カルシウム	634mg	カルシウム	564mg	カルシウム	472mg	カルシウム	409mg	カルシウム	439mg	カルシウム	450mg	カルシウム	536mg
鉄	9.8mg	鉄	12.2mg	鉄	5.5mg	鉄	5.4mg	鉄	5.8mg	鉄	5.2mg	鉄	6.6mg
βカロテン	1512 μg	βカロテン	4583 μg	βカロテン	2369 μg	βカロテン	5043 μg	βカロテン	667 μg	βカロテン	7937 μg	βカロテン	5299 μg
ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.94mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.7mg
ビタミンB2	0.65mg	ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.85mg
ビタミンC	55mg	ビタミンC	44mg	ビタミンC	28mg	ビタミンC	74mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	66mg	ビタミンC	108mg

常食(A)

	平成29年01月22日(日)	平成29年01月23日(月)	平成29年01月24日(火)	平成29年01月25日(水)	平成29年01月26日(木)	平成29年01月27日(金)	平成29年01月28日(土)						
朝	米飯 豆腐煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ	米飯 煮豆腐 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(かつおFe)	米飯 じゃが芋の含め煮 味噌汁 牛乳 梅びしお	パン キャベツとツナの和え物 オニオンスープ 牛乳	米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 ほうれん草ソテー 味噌汁 牛乳 たいみそ	米飯 卵とじ(きぬさや) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)						
昼	米飯 スペイン風オムレツ かぼちゃの含め煮 味噌汁(小松菜) フルーツ	米飯 カレーとグリル野菜のハニー 辛子和え(菜の花) フルーツ(バナナ) お吸い物	米飯 鯖のみりん焼き マカロニサラダ オレンジゼリー 豚汁	米飯 すき焼き スイートポテトの甘煮 フルーツ(グレープゼリー) お吸い物	米飯 コロッケ(シーチキン) 付け合わせ 酢の物(きゅうり) 味噌汁(豆腐) フルーツ	カレー南蛮うどん 十五穀米むすび 酢の物 ヨーグルト	深川御飯 牛肉のアスパラ巻き ほうれん草のごま和え デザート お吸い物(まき麩)						
15時食	コーヒー	紅茶	コーヒー	コーヒー	コーヒー	紅茶	ココア・お菓子						
夕	米飯 西京焼き 付け合わせ(オクラ) 重ね蒸し 漬物	米飯 鶏肉と大根の煮込み 酢の物(はるさめ) ごま昆布佃煮	米飯 鶏肉のハーブ焼き レンコンのきんぴら しそ昆布	米飯 幽庵焼き 付け合わせ 菜の花のごまあえ さくら漬	米飯 豚肉のポン酢かけ もやしのナムル 低塩のり佃煮	米飯 白身魚のピカタ 付け合わせ(キャベツ) 白菜フレンチサラダ 低塩のり佃煮	米飯 レモン蒸し サリナスのカレーソテー きゅうり漬						
エネルギー	1565kcal	エネルギー	1409kcal	エネルギー	1583kcal	エネルギー	1490kcal	エネルギー	1592kcal	エネルギー	1459kcal	エネルギー	1383kcal
蛋白質	53g	蛋白質	52.4g	蛋白質	48.6g	蛋白質	51.8g	蛋白質	52.4g	蛋白質	50.3g	蛋白質	56.2g
カルシウム	579mg	カルシウム	551mg	カルシウム	360mg	カルシウム	552mg	カルシウム	595mg	カルシウム	699mg	カルシウム	427mg
鉄	7.6mg	鉄	7.4mg	鉄	4mg	鉄	6mg	鉄	8mg	鉄	4.5mg	鉄	8.7mg
βカロテン	4235 μg	βカロテン	1922 μg	βカロテン	2371 μg	βカロテン	2703 μg	βカロテン	4600 μg	βカロテン	4671 μg	βカロテン	4051 μg
ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.94mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.53mg
ビタミンB2	1.07mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	1.01mg	ビタミンB2	0.69mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.96mg
ビタミンC	91mg	ビタミンC	115mg	ビタミンC	74mg	ビタミンC	132mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	72mg	ビタミンC	51mg

常食(A)

		平成29年01月29日(日)	平成29年01月30日(月)	平成29年01月31日(火)									
朝	米飯 白花豆煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 出し巻き卵 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 温豆腐 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 梅びしお										
	昼	米飯 西京焼き(トラウト) 大根とホタテ煮 お吸い物(そば) フルーツ(マンゴ缶)	米飯 チキン南蛮タルタルソー 付け合わせ(サニーレタス) 土佐酢和え(きゅうり) フルーツみつめ 味噌汁(麩)	米飯 蒲焼き風(さんま) 中華酢の物(春雨) デザート 味噌汁(里芋)									
15時食	コーヒー	紅茶	コーヒー										
夕	米飯 すき焼き風 卵豆腐 のりつく(鉄) エネルギー	米飯 魚のジュレソース 豆腐のかに玉あんかけ 低塩のり佃煮 エネルギー	米飯 筑前煮 温泉卵 漬物(しば漬) エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
	蛋白質	54.4g	蛋白質	60.7g	蛋白質	56.3g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	
カルシウム	413mg	カルシウム	476mg	カルシウム	447mg	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	6.6mg	鉄	7.4mg	鉄	5.5mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	1095 μg	βカロテン	869 μg	βカロテン	2420 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	0.59mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.57mg	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	0.83mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.94mg	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	34mg	ビタミンC	42mg	ビタミンC	31mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg