

常食(A)

| | 平成29年06月01日(木) | 平成29年06月02日(金) | 平成29年06月03日(土) | 平成29年06月04日(日) | 平成29年06月05日(月) | 平成29年06月06日(火) | 平成29年06月07日(水) | | | | | | |
|-------------|--|--|---|---|---|---|--|--------|----------|--------|----------|--------|----------|
| 朝 | 米飯 おかか和え(白菜) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ) | 米飯 キャベツの炒めもの 味噌汁(玉葱) 牛乳 たいみそ | 米飯 卵とじ 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(しそ) | 米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 うめびしお | 米飯 がんも煮 味噌汁(うまい菜) ふりかけ(かつお) 牛乳 | 米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(かつお) | パン ウィンナー炒め コンソメスープ(玉葱) 牛乳 | | | | | | |
| 昼 | 米飯 天ぷら 酢の物(長芋) フルーツ(マンゴー缶) 汁(ワカメ) | 米飯 煮込みハンバーグ 付け合わせ 野菜サラダ(ドレッシング和) お吸い物(はんぺん) フルーツゼリー | 舞茸御飯 鮭フライ 付け合わせ(キャベツ・地) かぼちゃの土佐煮 お吸い物(豆腐) デザート | 米飯 肉豆腐 胡瓜サラダ お吸い物(えのき) フルーツ(パイン缶) | 米飯 蒲焼き 付け合わせ(サニーレタス) ナムル 味噌汁(豆腐) フルーツ(白桃缶) | 米飯 チキン南蛮(宮崎) 南蛮酢 タルタルソース 煮しめ お吸い物(卵) フルーツ | スパゲティミートソース ゆかりむすび 卵サラダ フルーツ | | | | | | |
| 15時食 | コーヒー | 紅茶 | ココア・お菓子 | コーヒー | コーヒー | 紅茶 | コーヒー | | | | | | |
| 夕 | 米飯 鶏肉と野菜煮 おろし酢の物 のりつく(Fe入り) | 米飯 魚のから揚げ 付け合わせ 酢の物 低塩のり佃煮 | 米飯 鶏の照り焼き 付け合わせ(ブロッコリ0) きんぴら(ごぼう) かつお味噌 | 米飯 カレームニエル(サバ) 付け合わせ(いんげん・ かに卵焼き さくら大根漬 | 米飯 豚角と大根の煮込み 野菜サラダ 低塩のり佃煮 | 米飯 おろし煮(赤魚) ほうれん草と卵の中華サ のりつく | 米飯 香味焼き(鶏肉) 付け合わせ レンコンのきんぴら 低塩のり佃煮 | | | | | | |
| エネルギー | 1335kcal | エネルギー | 1547kcal | エネルギー | 1649kcal | エネルギー | 1719kcal | エネルギー | 1548kcal | エネルギー | 1603kcal | エネルギー | 1615kcal |
| 蛋白質 | 44.3g | 蛋白質 | 52g | 蛋白質 | 59g | 蛋白質 | 54.3g | 蛋白質 | 52.8g | 蛋白質 | 57.1g | 蛋白質 | 53.8g |
| カルシウム | 522mg | カルシウム | 497mg | カルシウム | 417mg | カルシウム | 499mg | カルシウム | 457mg | カルシウム | 488mg | カルシウム | 345mg |
| 鉄 | 5.9mg | 鉄 | 5mg | 鉄 | 8.5mg | 鉄 | 5.7mg | 鉄 | 5.7mg | 鉄 | 6.1mg | 鉄 | 4.4mg |
| βカロテン | 2391 μg | βカロテン | 2540 μg | βカロテン | 3710 μg | βカロテン | 2283 μg | βカロテン | 4729 μg | βカロテン | 2809 μg | βカロテン | 2260 μg |
| ビタミンB1 | 0.53mg | ビタミンB1 | 0.73mg | ビタミンB1 | 0.59mg | ビタミンB1 | 0.87mg | ビタミンB1 | 0.79mg | ビタミンB1 | 0.53mg | ビタミンB1 | 0.91mg |
| ビタミンB2 | 0.61mg | ビタミンB2 | 0.72mg | ビタミンB2 | 1.03mg | ビタミンB2 | 0.95mg | ビタミンB2 | 0.86mg | ビタミンB2 | 0.92mg | ビタミンB2 | 0.92mg |
| ビタミンC | 90mg | ビタミンC | 68mg | ビタミンC | 108mg | ビタミンC | 44mg | ビタミンC | 61mg | ビタミンC | 37mg | ビタミンC | 59mg |

常食(A)

| | 平成29年06月08日(木) | 平成29年06月09日(金) | 平成29年06月10日(土) | 平成29年06月11日(日) | 平成29年06月12日(月) | 平成29年06月13日(火) | 平成29年06月14日(水) |
|---------------|---|--|---|--|--|--|---|
| 朝 | 米飯 卸し和え 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ) | 米飯 だし巻き卵 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ) | 米飯 冷豆腐 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(かつおFe) | 米飯 大根煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(のりたま) | 米飯 煮浸し 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ | 米飯 冷奴 味噌汁おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(さけ) | パン プレーンオムレツ 味噌汁(豆腐) 牛乳 |
| 昼 | 米飯 鶏肉の生姜煮 付け合わせ(サニーレタス) 大根といか煮 味噌汁(ホウレン草) フルーツ | マグロのトロ井 ごま和え(ホウレン草) フルーツ 味噌汁(あさり) | 米飯 魚のアクアパッツァ コールスローサラダ 煮豆(白花生) フルーツ | 米飯 梅煮(あじ) 付け合わせ(茄子) ポテトサラダ ゼリー 味噌汁(あさり) | 米飯 蒸し魚ゴマたれ 付け合わせ(牛蒡・人参) 酢の物(オクラ・ほたて風) けんちん汁 フルーツ(ジョア) | スープカレー ツナサラダ コーヒーゼリー 福神漬 | 米飯 豚の生姜焼き 大根とコーンサラダ ジョア 味噌汁 |
| 15時食 | コーヒー | 紅茶 | ココア・お菓子 | コーヒー | コーヒー | 紅茶 | コーヒー |
| 夕 | 米飯 赤魚の粕漬焼き 付け合わせ(キャベツ) 花野菜のレモン和え 昆布佃煮 | 米飯 照り焼き 付け合わせ(牛蒡・人参) 豆腐の揚げおろし 昆布佃煮 | 米飯 豚肉と野菜の炒め物 卵豆腐 のりつく | 米飯 すき焼き風 煮豆(サラダ豆) 低塩のり佃煮 | 米飯 麻婆豆腐 ちんげん菜とちりめん炒 低塩のり佃煮 | 米飯 チンジャオロースー 花野菜のレモン和え 低塩のり佃煮 | 米飯 鮭とじゃがのスープ煮 小松菜とがんと煮 ごま昆布佃煮 |
| エネルギー | 1247kcal | 1397kcal | 1514kcal | 1526kcal | 1512kcal | 1456kcal | 1476kcal |
| 蛋白質 | 52.1g | 60.8g | 54.4g | 53.4g | 54.3g | 51.4g | 56.5g |
| カルシウム | 401mg | 512mg | 513mg | 438mg | 859mg | 434mg | 616mg |
| 鉄 | 3.8mg | 10.7mg | 8.4mg | 11.4mg | 7.3mg | 4.9mg | 5mg |
| βカロテン | 2229 μg | 5398 μg | 2391 μg | 1352 μg | 5688 μg | 3256 μg | 2710 μg |
| ビタミンB1 | 0.5mg | 0.44mg | 0.95mg | 0.51mg | 0.77mg | 0.54mg | 0.89mg |
| ビタミンB2 | 0.68mg | 0.75mg | 0.8mg | 0.75mg | 0.92mg | 0.8mg | 1.05mg |
| ビタミンC | 91mg | 59mg | 73mg | 28mg | 45mg | 87mg | 65mg |

常食(A)

| | | 平成29年06月15日(木) | 平成29年06月16日(金) | 平成29年06月17日(土) | 平成29年06月18日(日) | 平成29年06月19日(月) | 平成29年06月20日(火) | 平成29年06月21日(水) |
|--------|---------------------------------------|---|---|---|---|---|-------------------------------------|--|
| 朝 | 米飯 じゃがいも煮 味噌汁(麩) 牛乳 うめびしお | 米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ) | 米飯 半熟卵 味噌汁(なめたけ) 牛乳 ふりかけ(たらこ) | 米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(かつお) | 米飯 卸し和え 味噌汁(なめこ) 牛乳 たいみそ | 米飯 茶福豆煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 梅びしお | パン スクランブルエッグ 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 | |
| | 昼 | 米飯 焼き魚の南蛮漬け 茶碗蒸し 味噌汁(あさり) フルーツ(ゼリー) | 鳴門うどん(梅入り) 塩ごまむすび 野菜天ぷら ゼリー | 米飯 魚の揚げ出し風 白和え フルーツ お吸い物(そうめん) | 米飯 マヨネーズ焼き 金平牛蒡 味噌汁(オクラ) デザート | 米飯 肉じゃが 白和え 汁(卵) デザート(ぶどうゼリー) | 五目寿司 ミニ天ぷら お吸い物(冬瓜) フルーツ | 米飯 八宝菜 餃子 お吸い物 フルーツ(グレープゼリー) |
| 15時食 | コーヒー | 紅茶 | ココア・お菓子 | コーヒー | コーヒー | 紅茶 | コーヒー | |
| 夕 | 米飯 牛肉ともやし炒め 含め煮(凍り豆腐) 昆布佃煮 | 米飯 煮魚 付け合わせ(豆腐) 茄子炒め煮 まぐろ佃煮 | 米飯 焼き肉 さといもの煮物 昆布佃煮 | 米飯 肉団子の黒酢あん 炒り豆腐 低塩のり佃煮 | 米飯 魚のマリネ レンコンと揚げ半煮 のり佃煮 | 米飯 牛肉・ブロッコリー炒め じゃがいも煮 ごま昆布佃煮 | 米飯 鱈のマリネ カボチャ煮 低塩のり佃煮 | |
| | エネルギー | 1451kcal | エネルギー 1688kcal | エネルギー 1609kcal | エネルギー 1424kcal | エネルギー 1542kcal | エネルギー 1577kcal | エネルギー 1538kcal |
| 蛋白質 | 58.4g | 蛋白質 52.2g | 蛋白質 57g | 蛋白質 49.7g | 蛋白質 52.5g | 蛋白質 51.4g | 蛋白質 51.3g | |
| カルシウム | 461mg | カルシウム 567mg | カルシウム 476mg | カルシウム 475mg | カルシウム 461mg | カルシウム 407mg | カルシウム 407mg | |
| 鉄 | 9.8mg | 鉄 6.8mg | 鉄 6.9mg | 鉄 4.9mg | 鉄 6mg | 鉄 5.3mg | 鉄 4.3mg | |
| βカロテン | 2865 μg | βカロテン 2577 μg | βカロテン 4896 μg | βカロテン 3019 μg | βカロテン 5430 μg | βカロテン 2449 μg | βカロテン 5124 μg | |
| ビタミンB1 | 1.14mg | ビタミンB1 0.53mg | ビタミンB1 0.57mg | ビタミンB1 0.6mg | ビタミンB1 0.56mg | ビタミンB1 0.54mg | ビタミンB1 0.65mg | |
| ビタミンB2 | 1.53mg | ビタミンB2 0.69mg | ビタミンB2 0.95mg | ビタミンB2 0.79mg | ビタミンB2 0.86mg | ビタミンB2 0.83mg | ビタミンB2 0.85mg | |
| ビタミンC | 92mg | ビタミンC 18mg | ビタミンC 45mg | ビタミンC 67mg | ビタミンC 44mg | ビタミンC 54mg | ビタミンC 59mg | |

常食(A)

| | | 平成29年06月22日(木) | 平成29年06月23日(金) | 平成29年06月24日(土) | 平成29年06月25日(日) | 平成29年06月26日(月) | 平成29年06月27日(火) | 平成29年06月28日(水) | | | | | |
|--------|--|--|--|--|---|--|---|---|----------|--------|----------|--------|----------|
| 朝 | 米飯 ほうれんそうのお浸し 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 たいみそ | 米飯 キャベツと厚揚げ煮 味噌汁(大根) 牛乳 いりこ味噌鉄強化 | 米飯 卵とじ(葱) 味噌汁(花麩) 牛乳 ふりかけ(さけ) | 米飯 煮豆腐 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(たらこ) | 米飯 だし巻卵 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(のりたま) | 米飯 切干大根の卵とじ 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ) | パン キャベツとツナサラダ 味噌汁(畑菜) 牛乳 | | | | | | |
| | 昼 | ちゃんぽん 枝豆ピラフ 煮豆(金時豆) フルーツ | 米飯 チキンかつ 付け合わせ(キャベツ) 煮豆(金時豆) 味噌汁(白玉) フルーツ(みかん缶) | 米飯 牛角焼き マカロニサラダ 若竹汁 フルーツ | 米飯 スペイン風オムレツ 茄子の味噌炒め 汁(茶そば) フルーツ(バナナ) | 米飯 唐揚げ 付け合わせ(キャベツ) 胡瓜とワカメの酢物 豚汁 フルーツ(白桃缶) | 瓦そば サラダ 大学芋 デザート | 米飯 豚肉とニラの炒め じゃが芋と昆布煮 味噌汁(かぼちゃ) フルーツ | | | | | |
| 15時食 | コーヒー | 紅茶 | ココア・お菓子 | コーヒー | コーヒー | 紅茶 | コーヒー | | | | | | |
| 夕 | 米飯 ほたてと大根煮煮 卵の花 昆布佃煮 | 米飯 ホタテのバター炒め 玉葱と胡瓜のドレッシング 千切りたくわん | 米飯 魚の磯焼き 付け合わせ(キャベツ・プロ とろろいも 胡瓜漬 | 米飯 魚の野菜添え べっこう煮(大根) 低塩のり佃煮 | 米飯 魚の木の芽焼き 茄子の味噌炒め 低塩のり佃煮 | 米飯 ホイル焼き お浸し(ホウレン草) 梅干 | 米飯 レモン焼き 付け合わせ チンゲン菜炒め 小女子の佃煮 | | | | | | |
| エネルギー | 1634kcal | エネルギー | 1442kcal | エネルギー | 1653kcal | エネルギー | 1595kcal | エネルギー | 1464kcal | エネルギー | 1406kcal | エネルギー | 1468kcal |
| 蛋白質 | 56.1g | 蛋白質 | 49.1g | 蛋白質 | 54.6g | 蛋白質 | 50.4g | 蛋白質 | 53.4g | 蛋白質 | 46.3g | 蛋白質 | 49.2g |
| カルシウム | 489mg | カルシウム | 439mg | カルシウム | 428mg | カルシウム | 445mg | カルシウム | 386mg | カルシウム | 487mg | カルシウム | 487mg |
| 鉄 | 6.3mg | 鉄 | 10.2mg | 鉄 | 5.4mg | 鉄 | 5.3mg | 鉄 | 4.4mg | 鉄 | 6.3mg | 鉄 | 4.4mg |
| βカロテン | 4265 μg | βカロテン | 832 μg | βカロテン | 1357 μg | βカロテン | 559 μg | βカロテン | 758 μg | βカロテン | 5099 μg | βカロテン | 3824 μg |
| ビタミンB1 | 0.59mg | ビタミンB1 | 0.51mg | ビタミンB1 | 0.55mg | ビタミンB1 | 0.63mg | ビタミンB1 | 0.54mg | ビタミンB1 | 0.49mg | ビタミンB1 | 0.67mg |
| ビタミンB2 | 0.78mg | ビタミンB2 | 0.68mg | ビタミンB2 | 0.98mg | ビタミンB2 | 0.83mg | ビタミンB2 | 0.78mg | ビタミンB2 | 0.91mg | ビタミンB2 | 0.75mg |
| ビタミンC | 60mg | ビタミンC | 69mg | ビタミンC | 84mg | ビタミンC | 53mg | ビタミンC | 46mg | ビタミンC | 58mg | ビタミンC | 93mg |

常食(A)

| 平成29年06月29日(木) | | 平成29年06月30日(金) | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------|----------------|----------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|
| 朝 | 米飯 | 米飯 | | | | | | | | | | | |
| | 大根の炒め煮 | 昆布豆 | | | | | | | | | | | |
| 昼 | 味噌汁 | 味噌汁(とろろ) | | | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | | | | |
| | 梅びしお | ふりかけ | | | | | | | | | | | |
| | 三色丼 | 米飯 | | | | | | | | | | | |
| 15時食 | グリーンサラダ | カレームニエル(サバ) | | | | | | | | | | | |
| | 味噌汁(しじみ) | 付け合わせ(キャベツ) | | | | | | | | | | | |
| 夕 | デザート | マカロニサラダ | | | | | | | | | | | |
| | ゼリー | 味噌汁 | | | | | | | | | | | |
| 紅茶 | コーヒー | | | | | | | | | | | | |
| 夕 | 米飯 | 米飯 | | | | | | | | | | | |
| | 魚の梅焼き | 豚肉とふき煮物 | | | | | | | | | | | |
| ひじきの煮物(大豆入) | 酢の物(はるさめ) | | | | | | | | | | | | |
| のり佃煮 | つぼ漬 | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 1316kcal | エネルギー | 1717kcal | エネルギー | kcal |
| 蛋白質 | 54.2g | 蛋白質 | 52.8g | 蛋白質 | g |
| カルシウム | 506mg | カルシウム | 440mg | カルシウム | mg |
| 鉄 | 6.5mg | 鉄 | 5.7mg | 鉄 | mg |
| βカロテン | 2605 μg | βカロテン | 1741 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 | 0.53mg | ビタミンB1 | 0.83mg | ビタミンB1 | mg |
| ビタミンB2 | 0.93mg | ビタミンB2 | 0.94mg | ビタミンB2 | mg |
| ビタミンC | 31mg | ビタミンC | 32mg | ビタミンC | mg |