

## 常食(A)

	平成29年07月01日(土)	平成29年07月02日(日)	平成29年07月03日(月)	平成29年07月04日(火)	平成29年07月05日(水)	平成29年07月06日(木)	平成29年07月07日(金)
<b>朝</b>	米飯 煮豆腐 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 ちくわと野菜の煮物 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(強化かつお)	米飯 大根煮 味噌汁 牛乳 梅びしお	パン きゃべつ炒め 味噌汁(じゃが芋) 牛乳	米飯 きぬさやの卵とじ 味噌汁(ワカメ) 牛乳 金山時味噌(鉄)	米飯 がんも煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 たいみそ
<b>昼</b>	わかめ御飯 鮭のバター焼き ポテトサラダ フルーツ 味噌汁(あさり)	米飯 鶏肉の水たき かぼちゃのいとこ煮 お吸い物 フルーツ(バナナ)	米飯 ハンバー(星) 付け合わせ(粉ふき芋) おかか和え フルーツ 味噌汁	米飯 煮付け 付け合わせ(牛蒡・人参) きぬさやの卵とじ フルーツカクテル 味噌汁(しじみ)	ビビンバ丼(韓国) しゅうまい スープ(ワカメ) デザート	米飯 カレームニエル りんごとカブフラワのサラダ フルーツ お吸い物(はんぺん)	五色そうめん 押し寿司(ニ) フルーツ
<b>15時食</b>	コー・お菓子	ココア	紅茶	コーヒー	アイスクリーム	コーヒー	紅茶
<b>夕</b>	米飯 味噌焼き(豚肉) 付け合わせ ひじきの煮物(大豆入) 低塩のり佃煮	米飯 煮魚 付け合わせ(インゲン・人参) 三色酢物 煮豆	米飯 生姜煮 付け合わせ(焼き豆腐) 三色酢物 刻みきゅうり漬	米飯 豚肉の炒め煮 ごま和え こうなご佃煮	米飯 鮭のバター焼き 角揚げとなすの煮物 しそ昆布	米飯 焼き肉 スイートポテトの甘煮 低塩のり佃煮	米飯 鶏肉のレモンマヨだれ 付け合わせ(サニーレタス) 三色シュウマイ 刻み胡瓜漬
エネルギー	1517kcal	エネルギー 1485kcal	エネルギー 1329kcal	エネルギー 1353kcal	エネルギー 1703kcal	エネルギー 1483kcal	エネルギー 1467kcal
蛋白質	64.6g	蛋白質 53.2g	蛋白質 52.2g	蛋白質 52.1g	蛋白質 60.7g	蛋白質 46.3g	蛋白質 56.1g
カルシウム	590mg	カルシウム 470mg	カルシウム 646mg	カルシウム 508mg	カルシウム 429mg	カルシウム 383mg	カルシウム 355mg
鉄	11mg	鉄 6.3mg	鉄 7.2mg	鉄 6.1mg	鉄 5.4mg	鉄 6.9mg	鉄 4.9mg
βカロテン	6576 μg	βカロテン 7367 μg	βカロテン 3049 μg	βカロテン 6827 μg	βカロテン 2487 μg	βカロテン 1412 μg	βカロテン 1297 μg
ビタミンB1	1.11mg	ビタミンB1 0.68mg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB1 0.71mg	ビタミンB1 0.56mg	ビタミンB1 0.47mg	ビタミンB1 0.46mg
ビタミンB2	1.01mg	ビタミンB2 0.97mg	ビタミンB2 0.82mg	ビタミンB2 0.97mg	ビタミンB2 0.96mg	ビタミンB2 0.79mg	ビタミンB2 0.68mg
ビタミンC	74mg	ビタミンC 59mg	ビタミンC 53mg	ビタミンC 55mg	ビタミンC 69mg	ビタミンC 65mg	ビタミンC 27mg

## 常食(A)

		平成29年07月08日(土)	平成29年07月09日(日)	平成29年07月10日(月)	平成29年07月11日(火)	平成29年07月12日(水)	平成29年07月13日(木)	平成29年07月14日(金)					
朝	米飯 うずら豆煮 味噌汁(麩) 牛乳 梅びしお	米飯 冷奴 味噌汁(大根) 牛乳 金山寺味噌鉄強化	米飯 出し巻き卵 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(まき麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン コールスローサラダ コンソメスープ(ジャガイモ) 牛乳	米飯 冷奴 味噌汁(ほうれん草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 卸し和え(ちりめん) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)						
	屋	米飯 鰯の磯フライ 卵サラダ フルーツ(グレープゼリー) お吸い物(とろろ)	米飯 鰯の味噌焼き 付け合わせ(オクラ) 刻み昆布とじゃがいもの フルーツカクテル お吸い物	米飯 魚の塩焼 煮しめ デザート お吸い物	肉玉丼(広) 酢の(そうめんかぼちゃ) フルーツ お吸い物(そば)	ソーキそば(沖縄)風 むすび ゴーヤチャンプルー ゼリー	米飯 炊き合わせ 卵豆腐 フルーツ 茶福豆	米飯 回鍋肉 ごま和え デザート(ゼリー) 味噌汁(しめじ)					
15時食	コーヒー・お菓子	ココア	紅茶	コーヒー	アイスクリーム	コーヒー	紅茶						
夕	米飯 鶏のハーブ焼き レンコンのピリ辛煮 低塩のり佃煮	米飯 ポークソテー 煮豆(金時豆) しそ昆布	米飯 肉じゃが 三色和え 低塩のり佃煮	米飯 鯖の塩焼き 付け合わせ(大根おろし) 含め煮(凍り豆腐) 低塩のり佃煮	米飯 塩焼き 付け合わせ(大根) ほうれん草としめじの浸 昆布佃煮	米飯 煮魚 付け合わせ(茄子) 胡瓜の酢の物 たいみそ	米飯 蒸し魚のあんかけ 揚げ茄子の生姜醤油和 低塩のり佃煮						
	エネルギー	1546kcal	エネルギー	1524kcal	エネルギー	1532kcal	エネルギー	1683kcal	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1361kcal	エネルギー
蛋白質	45g	蛋白質	52.8g	蛋白質	48.5g	蛋白質	60.6g	蛋白質	56.6g	蛋白質	48.7g	蛋白質	47.4g
カルシウム	367mg	カルシウム	356mg	カルシウム	392mg	カルシウム	478mg	カルシウム	411mg	カルシウム	401mg	カルシウム	529mg
鉄	5.7mg	鉄	7.8mg	鉄	5.6mg	鉄	6.1mg	鉄	4mg	鉄	3.9mg	鉄	5.9mg
βカロテン	973 μg	βカロテン	1125 μg	βカロテン	4038 μg	βカロテン	340 μg	βカロテン	3091 μg	βカロテン	2579 μg	βカロテン	5432 μg
ビタミンB1	0.41mg	ビタミンB1	0.89mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.78mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.71mg
ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.99mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.69mg	ビタミンB2	0.81mg
ビタミンC	40mg	ビタミンC	30mg	ビタミンC	40mg	ビタミンC	18mg	ビタミンC	92mg	ビタミンC	29mg	ビタミンC	73mg

## 常食(A)

		平成29年07月15日(土)	平成29年07月16日(日)	平成29年07月17日(月)	平成29年07月18日(火)	平成29年07月19日(水)	平成29年07月20日(木)	平成29年07月21日(金)					
朝	米飯 卵とじ 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(しそたらこ)	米飯 がんも煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 豆腐煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 豆腐と白菜煮 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	パン 炒り卵 味噌汁 牛乳	米飯 鮪の生姜煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 煮豆(うずら) 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)						
	昼	米飯 すき焼き風 ジャガイモとベーコン炒 フルーツ おひたし(小皿)	米飯 魚の塩焼き 春雨酢物 味噌汁(里芋) フルーツ	きのこ野菜カレー 卵サラダ フルーツ 漬物(福神)	米飯 魚のラビゴットソース(ホ) 大根のきんぴら デザート 味噌汁(なめこ)	米飯 牛肉のいんげん巻き 付け合わせ トマトサラダ デザート(フルーツゼリー) 味噌汁	卵焼き風お好み焼き 生姜御飯 煮豆 フルーツ(ももゼリー)	米飯 チキンカツ 付け合わせ(キャベツ) 茄子の味噌炒め フルーツ お吸い物					
15時食	コーヒー・お菓子	ココア	紅茶	コーヒー	アイスクリーム	コーヒー	紅茶						
夕	米飯 ママレード焼き 付け合わせ 炒り豆腐 しそ昆布	米飯 冷やし豚しゃぶ 冬瓜とえびの煮物 低塩のり佃煮	米飯 鶏つみれと野菜のコンソ 里芋の土佐煮 しそ昆布	米飯 牛肉の甘辛煮 サラダ うめびしお	米飯 味噌煮(さば) 付け合わせ(玉葱) 炒り豆腐 低塩のり佃煮	米飯 焼肉 和え物(畑菜) しそ昆布	米飯 水炊き風 ほうれん草と卵の炒り煮 低塩のり佃煮						
	エネルギー	1657kcal	エネルギー	1490kcal	エネルギー	1459kcal	エネルギー	1568kcal	エネルギー	1589kcal	エネルギー	1470kcal	エネルギー
蛋白質	60.2g	蛋白質	53.3g	蛋白質	43.1g	蛋白質	45g	蛋白質	57.9g	蛋白質	53.4g	蛋白質	47g
カルシウム	543mg	カルシウム	413mg	カルシウム	390mg	カルシウム	454mg	カルシウム	438mg	カルシウム	552mg	カルシウム	461mg
鉄	7.4mg	鉄	5.4mg	鉄	4.6mg	鉄	5.3mg	鉄	5.9mg	鉄	7.2mg	鉄	5.5mg
βカロテン	3379 μg	βカロテン	2336 μg	βカロテン	2673 μg	βカロテン	1603 μg	βカロテン	2744 μg	βカロテン	2053 μg	βカロテン	2202 μg
ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1	0.75mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.45mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.75mg	ビタミンB1	0.49mg
ビタミンB2	1.02mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.64mg	ビタミンB2	1.04mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.75mg
ビタミンC	107mg	ビタミンC	42mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	64mg	ビタミンC	135mg	ビタミンC	41mg

## 常食(A)

		平成29年07月22日(土)	平成29年07月23日(日)	平成29年07月24日(月)	平成29年07月25日(火)	平成29年07月26日(水)	平成29年07月27日(木)	平成29年07月28日(金)					
朝	米飯 うの花 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(のりたまご)	米飯 厚焼き卵 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮浸し(白菜) 味噌汁(まき麩) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 ほうれん草のおひたし 味噌汁 牛乳 ふりかけ(青海苔)	パン プレーンオムレツ オニオンスープ 牛乳	米飯 甘辛煮(じゃが芋) 味噌汁(たまご) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 卵とじ 味噌汁(大根) 牛乳 たいみそ						
	昼	米飯 おろし煮 酢の物 味噌汁(えのき) デザート	米飯 鯨のマリネ 豆腐と海老のとろみ煮 フルーツ 味噌汁(わかめ)	米飯 魚フライ *タルタルソース 付け合わせ(ブロッコリー) かぼちゃの含め煮 お吸い物 フルーツ	ざるそば ミニ丼 とろろ芋の酢の物 デザート	米飯 鮭のムニエル 付け合わせ(グリル野菜) ひじきの煮物(大豆入) フルーツ 味噌汁(畑菜)	米飯 魚のそば蒸し 白和え フルーツ お吸い物	米飯 魚のハニーツース 胡瓜とワカメの酢物 フルーツ(みかんゼリー) 味噌汁					
15時食	コーヒー・お菓子	ココア	紅茶	コーヒー	アイスクリーム	コーヒー	紅茶						
夕	米飯 豚肉の香味焼き 和え物 しそ昆布	米飯 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ(キャベツ) しめじの卵とじ 梅干	米飯 ロールキャベツ 切り干し大根煮 のり佃煮	米飯 豚肉と野菜のみそ炒め かぼちゃのサラダ 低塩のり佃煮	米飯 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ(ブロッコリー) ほうれん草の土佐和え しそ昆布	米飯 鶏煮と大根煮 茄子の生姜ひたし 低塩のり佃煮	米飯 豆腐野菜ハンバーグ オロン) 焼き茄子 低塩のり佃煮						
エネルギー	1485kcal	エネルギー	1520kcal	エネルギー	1447kcal	エネルギー	1453kcal	エネルギー	1364kcal	エネルギー	1439kcal	エネルギー	1260kcal
蛋白質	51.8g	蛋白質	57.2g	蛋白質	51.9g	蛋白質	46.5g	蛋白質	57.6g	蛋白質	52g	蛋白質	49.1g
カルシウム	492mg	カルシウム	371mg	カルシウム	651mg	カルシウム	437mg	カルシウム	479mg	カルシウム	455mg	カルシウム	382mg
鉄	6mg	鉄	5.7mg	鉄	8.5mg	鉄	5mg	鉄	5.1mg	鉄	4.9mg	鉄	5mg
βカロテン	3584 μg	βカロテン	1411 μg	βカロテン	3710 μg	βカロテン	6011 μg	βカロテン	4713 μg	βカロテン	3917 μg	βカロテン	887 μg
ビタミンB1	0.94mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.96mg	ビタミンB1	0.94mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.46mg
ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	1.03mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	0.97mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.71mg
ビタミンC	52mg	ビタミンC	42mg	ビタミンC	75mg	ビタミンC	101mg	ビタミンC	97mg	ビタミンC	56mg	ビタミンC	40mg

## 常食(A)

平成29年07月29日(土)		平成29年07月30日(日)		平成29年07月31日(月)									
<b>朝</b>	米飯 冷奴 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(梅)	米飯 じゃが芋煮っころがし 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(しそたらこ)	米飯 卵とじ 味噌汁(わかめ) 牛乳 ふりかけ(しそ)										
<b>昼</b>	鶏牛蒡御飯 グリルチキンとラタトゥーユ さつま芋サラダ デザート 汁(そうめん)	米飯 牛肉とこんにゃく炒め シーフード卵 味噌汁(まき麩) デザート	米飯 鰹の生姜煮 付け合わせ 山芋の酢の物 お吸い物(京風五目豆腐) フルーツ										
<b>15時食</b>	コーヒー・お菓子	ココア	紅茶										
<b>夕</b>	米飯 黄身焼き 付け合わせ(グラッセ) 煮しめ しそ昆布	米飯 海の幸煮 花野菜サラダ 低塩のり佃煮	米飯 野菜と鶏肉の焼肉風 旨煮(里芋) 低塩のり佃煮										
エネルギー	1610kcal	エネルギー	1433kcal	エネルギー	1377kcal	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	49.3g	蛋白質	51.1g	蛋白質	52.5g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	342mg	カルシウム	505mg	カルシウム	390mg	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	3.8mg	鉄	7.3mg	鉄	4.9mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	1907μg	βカロテン	3015μg	βカロテン	3023μg	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	0.49mg	ビタミンB1	0.46mg	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	0.61mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.85mg	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	38mg	ビタミンC	64mg	ビタミンC	123mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg