

常食(A)

	平成29年08月01日(火)	平成29年08月02日(水)	平成29年08月03日(木)	平成29年08月04日(金)	平成29年08月05日(土)	平成29年08月06日(日)	平成29年08月07日(月)						
朝	米飯 大根煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 梅びしお	米飯 厚焼き卵 味噌汁(オクラ) 牛乳	米飯 煮浸し 味噌汁(大根) 牛乳 たいみそ	米飯 卸し和え 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 昆布豆煮 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 うめびしお	パン コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 ほうれん草とじゃこ炒め 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(青海苔)						
昼	サラダ巻き寿司 かぼちゃのいとし煮 フルーツ(セリー) お吸い物(そうめん)	鰻そば むすび 野菜のだし フルーツみつ豆	米飯 スペイン風オムレツ 含め煮 フルーツ(杏仁) かき卵汁	米飯 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ(キャベツ) ポテトサラダ フルーツ(洋梨缶) 味噌汁(わかめ)	米飯 蒸し魚ゴマたれ 付け合わせ 炒め煮(ぜんまい) フルーツ お吸い物(そうめん)	夏祭り行事 いなり寿司 おでん そうめん 卵焼き風お好み焼き ロールケーキ フルーツ かき氷 雑炊(限定の人のみ)	おろしうどん かきあげ(がね) 半熟卵 フルーツ(グレープセリー)						
15時食	コーヒー	アイスクリーム	ココア	紅茶	コーヒー・お菓子	コーヒー	コーヒー						
夕	米飯 筑前煮 卵豆腐 ごま昆布佃煮	米飯 豚肉の胡椒焼き 付け合わせ(キャベツ) きんぴらごぼう のり佃煮	米飯 煮魚 付け合わせ 玉葱と胡瓜のドレッシング 昆布佃煮	米飯 いかと野菜炒め 煮付け 鮪の佃煮	米飯 チキン南蛮 きのこの白和え 昆布佃煮	米飯 塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根) うの花 のり佃煮	米飯 牛肉ときゃべつ炒め煮 かぼちゃの土佐煮 低塩のり佃煮						
エネルギー	1534kcal	エネルギー	1511kcal	エネルギー	1473kcal	エネルギー	1443kcal	エネルギー	1528kcal	エネルギー	2254kcal	エネルギー	1488kcal
蛋白質	47.4g	蛋白質	49.9g	蛋白質	58.9g	蛋白質	57.3g	蛋白質	48.9g	蛋白質	85g	蛋白質	43.9g
カルシウム	466mg	カルシウム	414mg	カルシウム	569mg	カルシウム	401mg	カルシウム	396mg	カルシウム	774mg	カルシウム	465mg
鉄	5.8mg	鉄	5.1mg	鉄	6.9mg	鉄	5.7mg	鉄	4.9mg	鉄	9.6mg	鉄	5.9mg
βカロテン	4201μg	βカロテン	1597μg	βカロテン	3836μg	βカロテン	2399μg	βカロテン	2434μg	βカロテン	3391μg	βカロテン	7111μg
ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.79mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.72mg	ビタミンB1	0.46mg
ビタミンB2	1.1mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.62mg	ビタミンB2	1.31mg	ビタミンB2	1.01mg
ビタミンC	62mg	ビタミンC	39mg	ビタミンC	38mg	ビタミンC	73mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	74mg	ビタミンC	107mg

常食(A)

	平成29年08月08日(火)	平成29年08月09日(水)	平成29年08月10日(木)	平成29年08月11日(金)	平成29年08月12日(土)	平成29年08月13日(日)	平成29年08月14日(月)
朝	米飯 煮豆腐 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(のりたまご)	パン 野菜サラダ 味噌汁(麩) 牛乳	米飯 卵とじ 味噌汁(大根) 牛乳 たいみそ	米飯 キャベツとがんと煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 豆腐煮 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 がんと煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米飯 煮豆(豆) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)
昼	米飯 炒り鶏 えびと野菜のサラダ フルーツ お吸い物(そうめん)	冷汁(宮崎) 酢の物(オクラ・ほたて風) フルーツ	米飯 ムニエル 付け合わせ(サニーレタス) 胡瓜とワカメの酢物 フルーツ(オレンジゼリー) 味噌汁(あさり)	米飯 ホイル焼き ゴーヤチャンプルー フルーツ お吸い物(ほんぺん)	米飯 グリルチキン 付け合わせ(イタリアン) 切干大根の炒め煮 フルーツカクテル お吸い物(卵)	米飯 鶏肉の照り焼き とろろ芋 フルーツ 味噌汁(白菜)	焼肉丼 フレッシュサラダ フルーツ 中華スープ(春雨)
15時食	ココア	アイスクリーム	紅茶	コーヒー	コーヒー・お菓子	紅茶	紅茶
夕	米飯 味噌焼き 付け合わせ もずく うぐいす豆	米飯 鶏の空揚げ 付け合わせ(キャベツ・人参) 梅和え(大根) しそ昆布	米飯 和風ハンバーグ オロシ) 揚げ茄子煮 低塩のり佃煮	米飯 ほたてと野菜炒め かぼちゃ煮 低塩のり佃煮	米飯 味噌ごま焼き 付け合わせ ポテトサラダ 低塩のり佃煮	米飯 煮付け(さば) 付け合わせ ごま醤油和え 昆布佃煮	米飯 塩焼き 付け合わせ うの花 のりつく
エネルギー	1389kcal	エネルギー 1498kcal	エネルギー 1435kcal	エネルギー 1503kcal	エネルギー 1612kcal	エネルギー 1431kcal	エネルギー 1458kcal
蛋白質	50.6g	蛋白質 46.5g	蛋白質 49.3g	蛋白質 50.2g	蛋白質 51.4g	蛋白質 54g	蛋白質 48.5g
カルシウム	532mg	カルシウム 541mg	カルシウム 414mg	カルシウム 439mg	カルシウム 459mg	カルシウム 484mg	カルシウム 366mg
鉄	5.9mg	鉄 4.5mg	鉄 9.5mg	鉄 5.4mg	鉄 5.1mg	鉄 6.3mg	鉄 5.6mg
βカロテン	2692 μg	βカロテン 1509 μg	βカロテン 740 μg	βカロテン 5657 μg	βカロテン 1377 μg	βカロテン 3226 μg	βカロテン 652 μg
ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 0.46mg	ビタミンB1 0.5mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.61mg	ビタミンB1 0.5mg
ビタミンB2	0.67mg	ビタミンB2 0.68mg	ビタミンB2 0.77mg	ビタミンB2 0.84mg	ビタミンB2 0.88mg	ビタミンB2 0.93mg	ビタミンB2 0.8mg
ビタミンC	37mg	ビタミンC 55mg	ビタミンC 39mg	ビタミンC 63mg	ビタミンC 48mg	ビタミンC 133mg	ビタミンC 60mg

常食(A)

		平成29年08月15日(火)	平成29年08月16日(水)	平成29年08月17日(木)	平成29年08月18日(金)	平成29年08月19日(土)	平成29年08月20日(日)	平成29年08月21日(月)					
朝	米飯 卵とじ 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン キャベツのソテー コンソメスープ 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱) うまい菜煮ひたし 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 うぐいす豆煮 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 高野豆腐煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 たいみそ	米飯 甘辛煮(じゃが芋) 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(ごまなしかつお)	米飯 うの花 味噌汁(大根) 牛乳 梅びしお						
	昼	米飯 コロッケ マカロニサラダ フルーツ お吸い物(ホウレンソウ)	米飯 魚の味噌焼き マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	スパゲッティーナポリタン おじゃこチャーハン うぐいす豆煮 フルーツ	米飯 牛肉の野菜巻き スパゲティサラダ デザート 味噌汁(白玉)	小えび炊き込みご飯 鰯のマリネ 冬瓜とかにののりみ煮 デザート(アップルゼリー) 味噌汁(とろろ)	米飯 鰯の塩焼き 付け合わせ(キュウリ) ナムル フルーツ(洋梨缶) 味噌汁	米飯 ハンバーグ 付け合わせ 胡瓜とかにのサラダ お吸い物(はんぺん) フルーツ					
15時食	コーヒー	アイスクリーム	コーヒー	紅茶	コーヒー・お菓子	紅茶	コーヒー						
夕	米飯 カレームニエル(サバ) ジャーマンポテト 茶福豆	米飯 牛肉卵煮 ジャーマンポテト 低塩のり佃煮	米飯 塩焼き 付け合わせ かぼちゃの含め煮 昆布佃煮	米飯 鯖煮付け 付け合わせ 切干し大根の炒め煮 昆布佃煮	米飯 鶏肉と野菜の洋風煮込 里芋煮 しそ昆布	米飯 鶏肉と牛蒡煮 付け合わせ 胡瓜とかかまのサラダ のり佃煮	米飯 ピカタ 付け合せ エリンギとしめじの炒め煮 昆布佃煮						
	エネルギー	1761kcal	エネルギー	1566kcal	エネルギー	1699kcal	エネルギー	1663kcal	エネルギー	1616kcal	エネルギー	1272kcal	エネルギー
蛋白質	49g	蛋白質	53.8g	蛋白質	53.9g	蛋白質	56.8g	蛋白質	56g	蛋白質	51g	蛋白質	48.7g
カルシウム	393mg	カルシウム	391mg	カルシウム	521mg	カルシウム	407mg	カルシウム	388mg	カルシウム	397mg	カルシウム	637mg
鉄	4.9mg	鉄	4.4mg	鉄	6.5mg	鉄	10.9mg	鉄	4.6mg	鉄	4.8mg	鉄	8.3mg
βカロテン	3200 μg	βカロテン	2930 μg	βカロテン	6657 μg	βカロテン	2465 μg	βカロテン	1702 μg	βカロテン	4194 μg	βカロテン	3047 μg
ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1	0.7mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.59mg
ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.98mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.86mg
ビタミンC	105mg	ビタミンC	84mg	ビタミンC	117mg	ビタミンC	64mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	60mg

常食(A)

		平成29年08月22日(火)	平成29年08月23日(水)	平成29年08月24日(木)	平成29年08月25日(金)	平成29年08月26日(土)	平成29年08月27日(日)	平成29年08月28日(月)					
朝	米飯 昆布豆 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)	パン スクランブルエッグ 味噌汁(玉葱) 牛乳	米飯 やわらか白豆 味噌汁 牛乳 ふりかけ(梅)	米飯 煮浸し(白菜) 味噌汁(おつゆふ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 大根煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 がんも煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁 牛乳 たいみそ						
	昼	米飯 レモン焼き 付け合わせ(キャベツ) ポテトのカレー煮 フルーツ(カクテル缶) お吸い物(そば)	米飯 メンチカツ 付け合わせ(キャベツ) ごま和え(ホウレン草) 杏仁 お吸い物(巻麩)	牛筋カレー 半熟卵 白玉ぜんざい らっきょう漬	冷そうめん 北海寿司 煮豆(金時豆) フルーツ(モモゼリー)	米飯 麻婆豆腐 えびしゅうまい フルーツ(ゼリー) わかめスープ	米飯 煮付け 春雨酢物 お吸い物(豆腐) フルーツ	米飯 おろし煮 付け合わせ 里芋のそぼろ煮 フルーツ お吸い物(とろろ)					
15時食	コーヒー	アイスクリーム	コーヒー	ココア	コーヒー・お菓子	紅茶	コーヒー						
夕	米飯 豚肉のすき焼き風 酢の物 千切りたくわん	米飯 魚の照り焼き 付け合わせ 旨煮 低塩のり佃煮	米飯 かに卵 レンコンのピリ辛煮 低塩のり佃煮	米飯 肉じゃが しめじの卵とじ 漬物	米飯 鰯の西京焼き じゃが芋とベーコンスー 佃煮	米飯 ロールキャベツ 里芋煮 のりつく	米飯 グリルチキン 南瓜のサラダ なめたけ						
	エネルギー	1487kcal	エネルギー	1762kcal	エネルギー	1693kcal	エネルギー	1707kcal	エネルギー	1502kcal	エネルギー	1358kcal	エネルギー
蛋白質	48.3g	蛋白質	60g	蛋白質	59.2g	蛋白質	56.2g	蛋白質	53.9g	蛋白質	48.9g	蛋白質	48g
カルシウム	500mg	カルシウム	448mg	カルシウム	475mg	カルシウム	383mg	カルシウム	461mg	カルシウム	470mg	カルシウム	354mg
鉄	5.1mg	鉄	5.3mg	鉄	6.5mg	鉄	5.8mg	鉄	4.7mg	鉄	6.5mg	鉄	4.3mg
βカロテン	1178 μg	βカロテン	4140 μg	βカロテン	3269 μg	βカロテン	1750 μg	βカロテン	434 μg	βカロテン	3185 μg	βカロテン	2903 μg
ビタミンB1	0.7mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.49mg
ビタミンB2	0.57mg	ビタミンB2	1mg	ビタミンB2	1mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.62mg
ビタミンC	73mg	ビタミンC	52mg	ビタミンC	58mg	ビタミンC	78mg	ビタミンC	42mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	56mg

常食(A)

平成29年08月29日(火)		平成29年08月30日(水)		平成29年08月31日(木)									
朝	米飯 じゃがいも煮 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン ふんわり炒り卵 コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯 うの花 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)										
昼	冷やし中華 おにぎり 餃子 フルーツ	米飯 焼き肉 胡瓜とワカメの酢物 桃ゼリー 味噌汁(卵)	米飯 魚のケール野菜添え なすの含め煮 フルーツ お吸い物										
15時食	紅茶	アイスクリーム	ココア										
夕	米飯 鯖のあんかけ 切り干し大根煮 昆布豆	米飯 白身魚のピカタ 付け合わせ(インゲン・人参) ポテトサラダ 漬物	米飯 鶏肉と根菜煮 冬瓜とえび煮 ごま昆布佃煮										
エネルギー	1533kcal	エネルギー	1459kcal	エネルギー	1414kcal	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	48.3g	蛋白質	48.3g	蛋白質	53.1g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	423mg	カルシウム	366mg	カルシウム	398mg	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	4.4mg	鉄	3.3mg	鉄	4.7mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	1259 μg	βカロテン	791 μg	βカロテン	1522 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	0.66mg	ビタミンB1	0.54mg	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	0.84mg	ビタミンB2	0.67mg	ビタミンB2	0.66mg	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	119mg	ビタミンC	103mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg