

常食(A)

	平成29年09月01日(金)	平成29年09月02日(土)	平成29年09月03日(日)	平成29年09月04日(月)	平成29年09月05日(火)	平成29年09月06日(水)	平成29年09月07日(木)						
朝	米飯 お浸し 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米飯 卸し和え 味噌汁(白菜) 牛乳 たいみそ	米飯 白菜煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 卵とじ 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン 炒りたまご(ベーコン入り) 味噌汁(白菜) 牛乳	米飯 お浸し 味噌汁 牛乳 梅びしお						
昼	米飯 鮭のたまごのせ焼き 付け合わせ 大豆とひじきの煮物 イタリアンスープ フルーツ	銀杏ときのこの炊き込み あじの煮付け 付け合わせ かぼちゃのサラダ フルーツ(ゼリー) お吸い物(そば)	米飯 鰯の西京焼き 付け合わせ 炒り豆腐 お吸い物 みかん缶	米飯 西京漬け焼き(あじ) 付け合わせ(ほうれん草) かにとなすの和風煮 フルーツ 味噌汁	塩焼きそば ワカメむすび かぼちゃのサラダ フルーツ	チキンバターカレー コールスローサラダ あんみつ 漬物	米飯 魚の山芋蒸し 茄子のマリネ フルーツ お吸い物(ささみ)						
夕	米飯 豚肉の生姜焼き 付け合わせ 大根の酢の物 低塩のり佃煮	米飯 豚肉と野菜のみそ炒め 卵とじ 白豆煮	米飯 チキン南蛮タルタルソース 付け合わせ おろし酢のもの 低塩のり佃煮	米飯 鶏肉と豆腐の水炊き風 ジャーマンポテト 漬物	米飯 牛と玉葱のたれやき おかか和え 低塩のり佃煮	米飯 赤魚の粕焼き 五目煮 減塩うめびしお(繊維)	米飯 かに卵あんかけ あん) 付け合わせ 豆腐サラダ風(和風) 胡瓜漬						
エネルギー	1443kcal	エネルギー	1443kcal	エネルギー	1390kcal	エネルギー	1421kcal	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1443kcal	エネルギー	1256kcal
蛋白質	57.4g	蛋白質	49.9g	蛋白質	46.8g	蛋白質	60.6g	蛋白質	54g	蛋白質	50.7g	蛋白質	56.8g
カルシウム	526mg	カルシウム	406mg	カルシウム	458mg	カルシウム	460mg	カルシウム	419mg	カルシウム	377mg	カルシウム	480mg
鉄	6.5mg	鉄	5.5mg	鉄	4.9mg	鉄	8.5mg	鉄	6.1mg	鉄	4.2mg	鉄	5.3mg
βカロテン	4973 μg	βカロテン	4436 μg	βカロテン	2642 μg	βカロテン	4376 μg	βカロテン	6959 μg	βカロテン	3137 μg	βカロテン	5222 μg
ビタミンB1	0.95mg	ビタミンB1	0.77mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.58mg
ビタミンB2	0.98mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.98mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	1.28mg
ビタミンC	70mg	ビタミンC	86mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	58mg	ビタミンC	121mg	ビタミンC	67mg	ビタミンC	94mg

常食(A)

	平成29年09月08日(金)	平成29年09月09日(土)	平成29年09月10日(日)	平成29年09月11日(月)	平成29年09月12日(火)	平成29年09月13日(水)	平成29年09月14日(木)
朝	米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 炒め煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 大根のつや煮 味噌汁(チンゲン菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 煮豆(茶福豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 豆サラダ 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	米飯 厚焼き卵 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)
昼	米飯 魚の磯揚げ 付け合わせ さつま芋のサラダ(マヨネーズ) フルーツ(ブドウゼリー) お吸い物	米飯 クラムチャウダー だし巻卵 フルーツゼリー 金時豆の甘煮	米飯 ハンバーグ ミモザサラダ お吸い物 フルーツ	五目うどん 栗御飯 南瓜のマッシュ デザート	米飯 酢豚 焼きぎょうざ お吸い物(巻麩) フルーツ	米飯 コロケ 海藻とえのきの酢物 デザート お吸い物	米飯 さばのみそ煮 れんこんまんじゅう お吸い物 ゼリー
夕	米飯 すき焼き風 卵豆腐 低塩のり佃煮	米飯 魚七味煮 付け合わせ(牛蒡・人参) もやしの中華和え のりつく	米飯 魚の梅煮(さば) 付け合わせ あさりの卵とじ 低塩のり佃煮	米飯 ちり鍋 卵豆腐 のりつく	米飯 塩焼き 付け合わせ(大根) ひじきの煮物(大豆入) しそ昆布	米飯 利休焼き 付け合わせ(茄子) 卵の花 のりつく	米飯 鮭と野菜焼き あさりと大根の炒め煮 のりつく
エネルギー	1429kcal	エネルギー 1545kcal	エネルギー 1482kcal	エネルギー 1300kcal	エネルギー 1513kcal	エネルギー 1338kcal	エネルギー 1509kcal
蛋白質	49.4g	蛋白質 49.8g	蛋白質 51.9g	蛋白質 49.7g	蛋白質 53g	蛋白質 42.7g	蛋白質 56.3g
カルシウム	435mg	カルシウム 581mg	カルシウム 394mg	カルシウム 729mg	カルシウム 553mg	カルシウム 374mg	カルシウム 364mg
鉄	4.4mg	鉄 5.5mg	鉄 7.8mg	鉄 5.5mg	鉄 6.6mg	鉄 3.6mg	鉄 6mg
βカロテン	1258 μg	βカロテン 5501 μg	βカロテン 2505 μg	βカロテン 4479 μg	βカロテン 3119 μg	βカロテン 1076 μg	βカロテン 1294 μg
ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1 0.59mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB1 0.89mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 0.62mg
ビタミンB2	0.55mg	ビタミンB2 1.15mg	ビタミンB2 0.99mg	ビタミンB2 0.87mg	ビタミンB2 0.74mg	ビタミンB2 0.6mg	ビタミンB2 0.98mg
ビタミンC	51mg	ビタミンC 53mg	ビタミンC 54mg	ビタミンC 39mg	ビタミンC 65mg	ビタミンC 63mg	ビタミンC 56mg

常食(A)

	平成29年09月15日(金)	平成29年09月16日(土)	平成29年09月17日(日)	平成29年09月18日(月)	平成29年09月19日(火)	平成29年09月20日(水)	平成29年09月21日(木)
朝	米飯 大豆と昆布の煮物 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 煮浸し(ホウレン草) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 梅びしお	米飯 だし巻たまご 味噌汁おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 ふんわりたまご 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 白菜煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン ほうれん草のソテー コンソメスープ(にんじん) 牛乳	米飯 冷奴 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)
昼	五目寿司 かき揚げ デザート すまし汁(そうめん)	米飯 牛角焼き 酢の物(とろろ) フルーツ お吸い物	米飯 焼き肉風 マカロニサラダ フルーツ お吸い物	赤飯 ムニエル かぼちやの土佐煮 デザート 味噌汁(あさり)	米飯 鰯の西京焼き 付け合わせ 煮物 お吸い物 みかん缶	レモン塩ラーメン 生姜ご飯 金時豆 フルーツ	紅葉ご飯 西京焼き 付け合わせ(ほうれん草) 昆布煮 ゼリー(イチゴ) 汁(ワカメ)
夕	米飯 豚肉と野菜の煮物 ほうれん草炒め物 低塩のり佃煮	米飯 あさりと豆腐の卵とじ きゅうりとシーチキンのご 昆布佃煮	米飯 ぶりの照り焼き オクラとホタテの梅和え しそ昆布	米飯 いかと根菜の旨煮 しゅうまい のりつく	米飯 チキン南蛮タルタルソー 付け合わせ 酢の物(きゅうり) 低塩のり佃煮	米飯 鮭の塩焼き 冷や鉢(冬瓜) 低塩のり佃煮	米飯 回鍋肉 温泉卵 梅びしお
エネルギー	1367kcal	エネルギー 1403kcal	エネルギー 1534kcal	エネルギー 1328kcal	エネルギー 1406kcal	エネルギー 1321kcal	エネルギー 1456kcal
蛋白質	47.3g	蛋白質 44.6g	蛋白質 51.8g	蛋白質 52.3g	蛋白質 47.8g	蛋白質 52.7g	蛋白質 53.5g
カルシウム	500mg	カルシウム 485mg	カルシウム 368mg	カルシウム 479mg	カルシウム 425mg	カルシウム 379mg	カルシウム 395mg
鉄	4.7mg	鉄 11.2mg	鉄 4.7mg	鉄 8.7mg	鉄 5.1mg	鉄 3.4mg	鉄 5.3mg
βカロテン	5310 μg	βカロテン 4760 μg	βカロテン 1280 μg	βカロテン 4855 μg	βカロテン 3761 μg	βカロテン 2803 μg	βカロテン 3076 μg
ビタミンB1	0.68mg	ビタミンB1 0.49mg	ビタミンB1 0.8mg	ビタミンB1 0.48mg	ビタミンB1 0.56mg	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB1 0.82mg
ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2 0.74mg	ビタミンB2 0.89mg	ビタミンB2 0.66mg	ビタミンB2 0.73mg	ビタミンB2 0.74mg	ビタミンB2 0.95mg
ビタミンC	68mg	ビタミンC 117mg	ビタミンC 71mg	ビタミンC 56mg	ビタミンC 47mg	ビタミンC 53mg	ビタミンC 89mg

常食(A)

平成29年09月22日(金)		平成29年09月23日(土)		平成29年09月24日(日)									
朝	米飯 卸し和え 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 白花豆 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 オムレツ 味噌汁 牛乳 梅びしお										
昼	米飯 あじの竜田揚げ 茄子の生姜煮 フルーツ 冬瓜汁	米飯 鯖のカレームニエル 付け合わせ ポテトサラダ フルーツ お吸い物(京風五目豆腐)	米飯 味噌マヨネーズ焼き(ピ) 付け合わせ(ブロッコリー・ト) しゅまい(3種) フルーツ(ももゼリー) 味噌汁(豆腐)										
夕	米飯 つみれとじゃが煮 ごま和え 低塩のり佃煮	米飯 豚肉と夏野菜のスタミナ 煮物 しば漬	米飯 鶏じゃがカレー味 春雨サラダ のりつく										
エネルギー	1416kcal	エネルギー	1594kcal	エネルギー	1480kcal	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	44.1g	蛋白質	49.8g	蛋白質	49.6g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	401mg	カルシウム	394mg	カルシウム	435mg	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	4.3mg	鉄	5.2mg	鉄	5.5mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	2087 μg	βカロテン	3392 μg	βカロテン	3946 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	0.49mg	ビタミンB1	0.77mg	ビタミンB1	0.49mg	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	0.66mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.73mg	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	71mg	ビタミンC	56mg	ビタミンC	104mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg