

常食(A)

	平成29年09月25日(月)	平成29年09月26日(火)	平成29年09月27日(水)	平成29年09月28日(木)	平成29年09月29日(金)	平成29年09月30日(土)	平成29年10月01日(日)
朝	米飯 小女子佃煮 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 切干大根の炒め煮 味噌汁(ホレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン スクランブルエッグ(Mix) オニオンスープ 牛乳	米飯 出し巻き卵 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 煮豆腐 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)
昼	米飯 さんま蒲焼き 付け合わせ 卵サラダ お吸い物(はんぺん) フルーツ	ネバネバ丼 ごま豆腐 フルーツ お吸い物(卵)	米飯 揚げ鶏の香味ソース 大根の酢物 フルーツ お吸い物	米飯 豚の角煮 酢の物(長いもとろろ) フルーツ 味噌汁	ちゃんぽん 肉まんじゅう デザート	米飯 スペイン風オムレツ 付け合わせ 切干大根の炒め煮 お吸い物(はんぺん) フルーツ	米飯 カレームニエル 付け合わせ 帆立とオクラの酢の物 フルーツ(イチゴゼリー) 味噌汁(茶そば)
夕	米飯 牛肉のしぐれ煮 豆腐のそぼろあん 低塩のり佃煮	米飯 魚のラタトゥーユ添え 茄子の揚げひたし ごま昆布佃煮	米飯 ホタテのバター炒め キャベツサラダ いりこ味噌	米飯 塩焼き(さば) 付け合わせ(大根) 旨煮(小松菜) 漬物(胡瓜 青)	米飯 赤魚の塩焼き 付け合わせ(マッシュポテト) 含め煮(かぼちゃ) しば漬	米飯 煮魚 付け合わせ(・インゲン) 里芋の土佐煮 きゅうりのぬか漬	米飯 鶏の照り焼き 付け合わせ(ブロッコリー) じゃが芋とベーコン炒め 昆布佃煮
エネルギー	1513kcal	エネルギー 1241kcal	エネルギー 1339kcal	エネルギー 1411kcal	エネルギー 1307kcal	エネルギー 1380kcal	エネルギー 1583kcal
蛋白質	55g	蛋白質 52.4g	蛋白質 43.3g	蛋白質 46.7g	蛋白質 51.4g	蛋白質 48.1g	蛋白質 55g
カルシウム	490mg	カルシウム 441mg	カルシウム 380mg	カルシウム 490mg	カルシウム 431mg	カルシウム 438mg	カルシウム 521mg
鉄	6.5mg	鉄 7.3mg	鉄 7.8mg	鉄 6.3mg	鉄 4.5mg	鉄 5.7mg	鉄 6.9mg
βカロテン	964 μg	βカロテン 2123 μg	βカロテン 2938 μg	βカロテン 3724 μg	βカロテン 2994 μg	βカロテン 3271 μg	βカロテン 3432 μg
ビタミンB1	0.4mg	ビタミンB1 0.47mg	ビタミンB1 0.4mg	ビタミンB1 0.74mg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB1 0.65mg	ビタミンB1 0.66mg
ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2 0.63mg	ビタミンB2 0.72mg	ビタミンB2 0.93mg	ビタミンB2 0.62mg	ビタミンB2 0.85mg	ビタミンB2 0.89mg
ビタミンC	59mg	ビタミンC 47mg	ビタミンC 128mg	ビタミンC 75mg	ビタミンC 71mg	ビタミンC 52mg	ビタミンC 54mg

常食(A)

	平成29年10月02日(月)	平成29年10月03日(火)	平成29年10月04日(水)	平成29年10月05日(木)	平成29年10月06日(金)	平成29年10月07日(土)	平成29年10月08日(日)
朝	米飯 和え物 味噌汁(ワカメ) 牛乳 梅びしお	米飯 ふんわりがんも煮 味噌汁(おくら) 牛乳 ふりかけ(さけ)	ばん キャベツ炒め コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 うずら豆煮 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(栄養強化のり)	米飯 出し巻き卵焼き 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 じゃが芋の含め煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 大根の卸しあえ 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(のりたま)
昼	鶏南蛮そば むすび 大根の酢物 杏仁豆腐	米飯 鮭カツ ポテトサラダ オレンジゼリー お吸い物	ちらし寿司 焼き栗コロッケ デザート お吸い物(はんぺん)	米飯 信州蒸し 胡瓜とワカメの酢物 フルーツ(みかん缶) 味噌汁(白菜)	米飯 八宝菜 シューマイ アミノゼリー 大学芋	きのこごはん たちうおの塩焼き 煮豆(金時豆) フルーツ 味噌汁(あさり)	米飯 豚しゃぶ 酢の物(長芋) お吸い物(花麩) 洋梨缶
夕	米飯 塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根) 煮しめ いりこ味噌	米飯 千草焼き 大根のドレッシング和え 胡瓜の漬物	米飯 ゴマ焼き 付け合わせ 畑菜煮 漬物	米飯 かに卵あんかけ ナムル のりつく	米飯 かれのいのみニエルレモン 付け合わせ(ブロッコリー) ごぼうごまサラダ 漬物(野沢菜漬)	米飯 千草焼き 長芋とオクラの酢の物 昆布煮	米飯 レモン蒸し(さけ) かぼちゃのいとこ煮 低塩のり佃煮
エネルギー	1471kcal	エネルギー 1370kcal	エネルギー 1458kcal	エネルギー 1261kcal	エネルギー 1664kcal	エネルギー 1410kcal	エネルギー 1271kcal
蛋白質	51.3g	蛋白質 49g	蛋白質 57.5g	蛋白質 44.2g	蛋白質 53.9g	蛋白質 54.1g	蛋白質 49.1g
カルシウム	404mg	カルシウム 377mg	カルシウム 414mg	カルシウム 454mg	カルシウム 467mg	カルシウム 405mg	カルシウム 348mg
鉄	5.2mg	鉄 5.3mg	鉄 3.8mg	鉄 6.1mg	鉄 5.6mg	鉄 10.6mg	鉄 5mg
βカロテン	3834 μg	βカロテン 1824 μg	βカロテン 2688 μg	βカロテン 4081 μg	βカロテン 2696 μg	βカロテン 1788 μg	βカロテン 2966 μg
ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1 0.51mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 0.44mg	ビタミンB1 0.59mg	ビタミンB1 0.52mg	ビタミンB1 0.86mg
ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2 0.81mg	ビタミンB2 0.83mg	ビタミンB2 0.82mg	ビタミンB2 0.96mg	ビタミンB2 0.75mg	ビタミンB2 0.75mg
ビタミンC	60mg	ビタミンC 74mg	ビタミンC 79mg	ビタミンC 36mg	ビタミンC 52mg	ビタミンC 99mg	ビタミンC 94mg

常食(A)

	平成29年10月09日(月)	平成29年10月10日(火)	平成29年10月11日(水)	平成29年10月12日(木)	平成29年10月13日(金)	平成29年10月14日(土)	平成29年10月15日(日)
朝	米飯 大根のつや煮 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 白花豆煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(さけ)	ばん プレーンオムレツ 人参スープ 牛乳	米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 炒り豆腐 味噌汁(ワカメ) 牛乳 たいみそ	米飯 きぬさやの卵とじ 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 卸し和え 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(しそ)
昼	牛筋カレー コールスローサラダ フルーツ(ライチ) 漬物(福神)	米飯 魚の水炊き 茶碗蒸し お吸い物(とろろ) フルーツ(グレープ)	とんこつラーメン ごまむすび 餃子 フルーツ(ブドウゼリー)	米飯 酢豚 小籠包 卵とカニの中華スープ フルーツ	米飯 おでん 酢の物(きゅうり) フルーツ 茶福豆	米飯 鶏肉のタラコマヨネーズ もやしのナムル フルーツ(モモゼリー) 味噌汁(しじみ)	米飯 煮魚(鯡) 付け合わせ(牛蒡・人参) 冬瓜の煮物 お吸い物(ワカメ) フルーツ
夕	米飯 筑前煮 餃子 しそ昆布 漬物(野沢菜漬)	米飯 鯡の昆布煮 付け合わせ かぼちゃの土佐煮 低塩のり佃煮	米飯 照り焼き 付け合わせ(小松菜) いんげんのあえもの さつまいもの甘煮	米飯 生姜煮(かれい) 付け合わせ(ごぼう) 揚げなすの柚子味噌か ごま昆布佃煮	米飯 レモン焼き ニラ玉 漬物	米飯 さんま蒲焼き 付け合わせ(キャベツ) きんぴら(ごぼう) のり佃煮	米飯 青椒肉絲 もやしのごま和え ごま昆布佃煮
エネルギー	1526kcal	1494kcal	1724kcal	1651kcal	1436kcal	1408kcal	1230kcal
蛋白質	56g	61g	61.5g	53.3g	58.2g	54.3g	52g
カルシウム	462mg	482mg	448mg	443mg	455mg	472mg	382mg
鉄	5.6mg	6.2mg	4.4mg	4.9mg	5.5mg	7.1mg	9.8mg
βカロテン	6406 μg	4426 μg	4085 μg	3346 μg	2268 μg	3283 μg	686 μg
ビタミンB1	0.57mg	0.62mg	0.58mg	0.8mg	0.45mg	0.51mg	0.45mg
ビタミンB2	0.77mg	1.04mg	0.79mg	0.68mg	0.85mg	1.08mg	0.72mg
ビタミンC	134mg	98mg	69mg	65mg	71mg	92mg	75mg

常食(A)

	平成29年10月16日(月)	平成29年10月17日(火)	平成29年10月18日(水)	平成29年10月19日(木)	平成29年10月20日(金)	平成29年10月21日(土)	平成29年10月22日(日)
朝	米飯 含め煮(じゃが芋) 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(強化のりたま)	米飯 じゃが芋煮 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン ポテトサラダ コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯 卸しあえ 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 キャベツと厚揚げ煮 味噌汁(なす) 牛乳 梅びしお	米飯 ほうれんそうの煮浸し 味噌汁(さつまい) 牛乳 ふりかけ(のりたま)
昼	卵焼き風お好み焼き 野沢菜のむすび しめじ和え フルーツ	昔ながらのにゅうめん いなり寿司 金時豆 フルーツ	米飯 豚肉の焼肉風 春雨酢物 お吸い物 フルーツ	米飯 さばのみそ煮 付け合わせ ポテトサラダ フルーツ(マスカット) お吸い物(豆腐)	米飯 肉じゃが 胡瓜の酢の物 デザート(グレープ) お吸い物(そば)	米飯 鶏肉と大根煮 サラダ 味噌汁(しめじ) デザート	米飯 鶏照り焼き がめ煮 デザート 味噌汁(豆腐)
夕	米飯 ポテト焼き 付け合わせ ごま和え(フレークキャベツ) いりこみそ(鉄強化)	米飯 ピカタ(豚肉) 付け合わせ 小松菜の炒め煮 低塩のり佃煮	米飯 幽庵焼き 付け合わせ(豆腐・インゲ) 青菜の炒め煮 低塩のり佃煮	米飯 牛肉と野菜煮 ニラ卵 低塩のり佃煮	米飯 春雨とえびつみれスープ ふろふき大根 低塩のり佃煮	米飯 レモン蒸し もやしのカレーソテー あみ佃煮	米飯 ムニエルのタルタルソー 付け合わせ 山芋の酢物 ごま昆布佃煮
エネルギー	1395kcal	1406kcal	1454kcal	1472kcal	1296kcal	1363kcal	1366kcal
蛋白質	49.3g	46.6g	45.1g	49.4g	43.7g	50.9g	54.6g
カルシウム	489mg	456mg	436mg	402mg	475mg	390mg	414mg
鉄	9.7mg	5.3mg	3.8mg	8.3mg	6.3mg	5.6mg	5.1mg
βカロテン	3650 μg	4276 μg	2128 μg	3144 μg	2817 μg	2490 μg	4808 μg
ビタミンB1	0.74mg	0.8mg	0.69mg	0.56mg	0.5mg	0.65mg	0.54mg
ビタミンB2	0.91mg	0.63mg	0.64mg	0.94mg	0.62mg	0.76mg	0.78mg
ビタミンC	119mg	78mg	57mg	38mg	67mg	77mg	111mg

常食(A)

	平成29年10月23日(月)	平成29年10月24日(火)	平成29年10月25日(水)	平成29年10月26日(木)	平成29年10月27日(金)	平成29年10月28日(土)	平成29年10月29日(日)						
朝	米飯 半熟たまご 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 豆腐と白菜煮 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	パン 炒り卵 スープ 牛乳	米飯 大根煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 お浸し(ホウレン草) 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 卸し煮(ちりめん) 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 野菜炒め 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(栄養強化しそ)						
昼	米飯 ビーフシチュ りんごとカリフラワーのサラダ 白豆煮 フルーツ	米飯 豚肉の角煮 スパゲティナポリタン コンソメスープ(卵) フルーツ(リンゴセリー)	米飯 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ ツナポテトサラダ 味噌汁(小松菜) フルーツ(洋梨缶)	坦々麺 栗ごはん さつま芋サラダ フルーツ(オレンジ)	行事食 炊き込み御飯 えび天ぷら フルーツ 煮しめ 卵焼き 煮豆	米飯 鶏の唐揚げ 付け合わせ(キャベツ) グリーンサラダ 青梗菜スープ デザート(フクトウゼリー)	米飯 すき焼き風 ごま和え(ホウレン草) デザート お吸い物(えのき)						
夕	米飯 味噌煮 付け合わせ(里芋) うの花 ミニひたし	米飯 魚の和風マリネ しめじと青菜の和え物 のりつく	米飯 魚と豆腐の水炊き風 茄子の生姜煮 のりつく さつまいもの甘煮	米飯 グリルハーブチキン ひじきの煮物 低塩のり佃煮	米飯 ロールキャベツ しゅうまい のり佃煮	米飯 ホイル蒸し(さけ) 春雨酢の物 低塩のり佃煮	米飯 あじの照り焼き 胡瓜とワカメの酢物 アミ佃煮						
エネルギー	1797kcal	エネルギー	1357kcal	エネルギー	1439kcal	エネルギー	1531kcal	エネルギー	1529kcal	エネルギー	1442kcal	エネルギー	1242kcal
蛋白質	64.7g	蛋白質	48.6g	蛋白質	56.1g	蛋白質	46.5g	蛋白質	49.7g	蛋白質	46.9g	蛋白質	50.3g
カルシウム	411mg	カルシウム	580mg	カルシウム	478mg	カルシウム	463mg	カルシウム	433mg	カルシウム	386mg	カルシウム	528mg
鉄	7.1mg	鉄	5.8mg	鉄	5.1mg	鉄	4.9mg	鉄	5.6mg	鉄	3.9mg	鉄	6mg
βカロテン	4302 μg	βカロテン	3399 μg	βカロテン	3443 μg	βカロテン	1387 μg	βカロテン	6107 μg	βカロテン	2840 μg	βカロテン	3810 μg
ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.72mg	ビタミンB1	0.69mg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.6mg
ビタミンB2	1.16mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.81mg
ビタミンC	61mg	ビタミンC	64mg	ビタミンC	65mg	ビタミンC	79mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	98mg	ビタミンC	94mg