

## 常食(A)

	平成29年11月01日(水)	平成29年11月02日(木)	平成29年11月03日(金)	平成29年11月04日(土)	平成29年11月05日(日)	平成29年11月06日(月)	平成29年11月07日(火)
<b>朝</b>	パン コールスローサラダ コンソメスープ(ワカメ) 牛乳	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(ホレン草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 卵とじ(葱) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米飯 金時豆煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 切干大根煮 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 出し巻き卵 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 昆布豆 味噌汁(おつゆ) 牛乳 ふりかけ(たまご)
<b>昼</b>	沖縄そば(豚角煮)風 塩卵むすび もずく酢 デザート	米飯 鶏肉の水たき 茶碗蒸し ゼリー 汁(ワカメ)	米飯 メンチかつ・ 付け合わせ(クラッセ) マカロニサラダ デザート スープ	栗御飯 きのこソースかけ(豚肉) ごま和え かき卵汁 フルーツ	米飯 八宝菜 焼き餃子 みかん缶 わかめ汁	米飯 魚西京焼き 付け合わせ(大根) 白和え 洋梨缶 お吸い物(えのき)	江戸寿司 里芋饅頭 デザート お吸い物(まきふ)
<b>夕</b>	米飯 塩焼き ちくわと里芋の煮物 ごま昆布佃煮	米飯 魚のごま味噌漬焼き 青菜とシーチキンの炒め しそ昆布	米飯 サバのカレー風味 付け合わせ(小松菜) いかときゃべつの和え物 たいみそ	米飯 ちり鍋 シューマイ 低塩のり佃煮	米飯 鰯の生姜煮 付け合わせ スパゲティサラダ 胡瓜漬物	米飯 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ(キャベツ) ちくわと里芋の煮物 しそ昆布	米飯 牛肉と野菜炒め じゃがいもとベーコンの しそ昆布
エネルギー	1502kcal	エネルギー 1296kcal	エネルギー 1653kcal	エネルギー 1468kcal	エネルギー 1481kcal	エネルギー 1303kcal	エネルギー 1477kcal
蛋白質	56.7g	蛋白質 56.8g	蛋白質 53.7g	蛋白質 51.1g	蛋白質 50.4g	蛋白質 51.9g	蛋白質 53.4g
カルシウム	404mg	カルシウム 551mg	カルシウム 439mg	カルシウム 418mg	カルシウム 389mg	カルシウム 532mg	カルシウム 360mg
鉄	4.3mg	鉄 6.2mg	鉄 6.6mg	鉄 5mg	鉄 4.9mg	鉄 6.5mg	鉄 5.2mg
βカロテン	1285 μg	βカロテン 6445 μg	βカロテン 5183 μg	βカロテン 1495 μg	βカロテン 3692 μg	βカロテン 2507 μg	βカロテン 1006 μg
ビタミンB1	0.69mg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB1 0.51mg	ビタミンB1 0.9mg	ビタミンB1 0.65mg	ビタミンB1 0.95mg	ビタミンB1 0.52mg
ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2 0.83mg	ビタミンB2 0.98mg	ビタミンB2 0.8mg	ビタミンB2 0.71mg	ビタミンB2 0.79mg	ビタミンB2 0.83mg
ビタミンC	45mg	ビタミンC 62mg	ビタミンC 52mg	ビタミンC 83mg	ビタミンC 53mg	ビタミンC 40mg	ビタミンC 91mg

## 常食(A)

	平成29年11月08日(水)	平成29年11月09日(木)	平成29年11月10日(金)	平成29年11月11日(土)	平成29年11月12日(日)	平成29年11月13日(月)	平成29年11月14日(火)
<b>朝</b>	パン キャベツのごまドレ和え スープ 牛乳	米飯 冷奴 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 温奴 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 大根煮 味噌汁(あさり) 牛乳 たいみそ	米飯 きぬさやの卵とじ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 いりこみそ	米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ・たらこ
<b>昼</b>	米飯 青椒肉絲 さつまいも甘煮 お吸い物(とろろ) フルーツゼリー(青りんご)	米飯 サイコロステーキ ミモザサラダ フルーツ(りんご缶) お吸い物(巻麩)	ほうとう ワカメむすび ごま豆腐 フルーツ(ゼリー)	米飯 信州蒸し 揚げ茄子の生姜醤油煮 ゼリー 味噌汁(卵)	米飯 照り焼き ハムとポテトのサラダ デザート(青りんごゼリー) お吸い物	米飯 鶏肉のトマト煮 付け合わせ ぴりから炒め(コンニャク) ワンタンスープ フルーツゼリー	焼きそば ゆかりむすび さつまいもマッシュ フルーツ
<b>夕</b>	米飯 揚げ煮(カラスカレイ) 和え物 低塩のり佃煮	米飯 魚のから揚げ 付け合わせ(マッシュポテト) なすの生姜煮 漬物(青しその実漬)	米飯 炊き合わせ 海老と卵の炒り煮 ごま昆布佃煮	米飯 回鍋肉 含め煮(かぼちゃ) さくら漬(キサミ)	米飯 筑前煮 豆腐のあんかけ 漬物	米飯 塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根卸し) 含め煮 しそ昆布	米飯 ポテト焼き 付け合わせ(グラッセ) ごま和え(ツナ・キャベツ) 低塩のり佃煮
<b>エネルギー</b>	1391kcal	1536kcal	1454kcal	1510kcal	1296kcal	1504kcal	1652kcal
<b>蛋白質</b>	43.6g	49.2g	50.6g	48.8g	51.1g	55.7g	47.3g
<b>カルシウム</b>	388mg	458mg	403mg	444mg	418mg	398mg	410mg
<b>鉄</b>	3.5mg	4.9mg	5.4mg	4.9mg	8.7mg	5.5mg	4.4mg
<b>βカロテン</b>	3047 μg	1674 μg	2380 μg	3784 μg	1138 μg	2151 μg	2710 μg
<b>ビタミンB1</b>	0.35mg	0.5mg	0.7mg	0.87mg	0.53mg	0.5mg	0.58mg
<b>ビタミンB2</b>	0.58mg	0.71mg	0.84mg	0.94mg	0.59mg	0.91mg	0.56mg
<b>ビタミンC</b>	114mg	48mg	46mg	143mg	77mg	90mg	91mg

## 常食(A)

	平成29年11月15日(水)	平成29年11月16日(木)	平成29年11月17日(金)	平成29年11月18日(土)	平成29年11月19日(日)	平成29年11月20日(月)	平成29年11月21日(火)
<b>朝</b>	パン キャベツ炒め コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯 キャベツとがんと煮 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 湯豆腐 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 おひたし 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 豆のごまあえ 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ・しそ	米飯 煮浸し 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(たらこ)
<b>昼</b>	米飯 鰹の塩焼き かぼちゃのそぼろあん 味噌汁(卵) フルーツカクテル	米飯 かき揚げ 大根なます フルーツ(黄桃缶) お吸い物(とろろ)	ビビンバ丼(韓国) ワンタンスープ 煮豆(金時豆) フルーツ	米飯 豚のしょうが焼き 酢物 味噌汁(豆腐) フルーツ(みかん缶)	米飯 豚肉と大根煮 ポテトサラダ フルーツカクテル お吸い物(はんぺん)	米飯 すき焼き風 温泉卵 デザート 味噌汁(里芋)	洋風寿司 野菜天ぷら お吸い物(そうめん) デザート
<b>夕</b>	米飯 牛肉炒め(牛肉) ポン酢和え 低塩のり佃煮	米飯 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ 焼きなす かつおみそ(亜鉛)	米飯 たらの味噌ホイル焼き 冬瓜とかにの煮物 ゆずみそ	米飯 スペイン風オムレツ 付け合わせ ひじきの旨煮 低塩のり佃煮	米飯 煮魚 付け合わせ(茄子) ほうれん草のまぐろ和え ごま昆布佃煮	米飯 鰹の磯香フライ 中華酢の物(春雨) ごま昆布佃煮	米飯 ホイル蒸し(さけ) 酢の物 梅びしお
エネルギー	1281kcal	エネルギー 1378kcal	エネルギー 1519kcal	エネルギー 1357kcal	エネルギー 1484kcal	エネルギー 1495kcal	エネルギー 1569kcal
蛋白質	49.4g	蛋白質 46.5g	蛋白質 55g	蛋白質 47.5g	蛋白質 59.7g	蛋白質 55.5g	蛋白質 61.7g
カルシウム	422mg	カルシウム 365mg	カルシウム 555mg	カルシウム 495mg	カルシウム 411mg	カルシウム 646mg	カルシウム 538mg
鉄	4.9mg	鉄 4.4mg	鉄 7.4mg	鉄 5.7mg	鉄 5mg	鉄 5.7mg	鉄 6.3mg
βカロテン	5824 μg	βカロテン 2814 μg	βカロテン 3013 μg	βカロテン 5268 μg	βカロテン 3672 μg	βカロテン 519 μg	βカロテン 3383 μg
ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1 0.98mg	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB1 0.88mg	ビタミンB1 0.87mg	ビタミンB1 0.62mg	ビタミンB1 0.61mg
ビタミンB2	0.97mg	ビタミンB2 0.67mg	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 1.05mg	ビタミンB2 1.3mg
ビタミンC	56mg	ビタミンC 59mg	ビタミンC 58mg	ビタミンC 61mg	ビタミンC 34mg	ビタミンC 30mg	ビタミンC 41mg

## 常食(A)

	平成29年11月22日(水)	平成29年11月23日(木)	平成29年11月24日(金)	平成29年11月25日(土)	平成29年11月26日(日)	平成29年11月27日(月)	平成29年11月28日(火)
<b>朝</b>	ぼん ほうれん草ソティ コンソメスープ(卵) 牛乳	米飯 じゃが芋煮 味噌汁(まき麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 煮豆腐 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 おろし土佐和え 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)	米飯 だし巻卵 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 ほうれん草と卵とじ 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ・さけ
<b>昼</b>	米飯 チキンかつ ポテトサラダ 味噌汁(白菜) フルーツ	五目うどん 舞茸御飯 厚焼き卵 フルーツ(コーヒーゼリー)	米飯 肉じゃが ブロッコリーと卵のサラダ ヨーグルト和え 味噌汁(えのき)	米飯 かれいのバター焼き えび水晶包み 味噌汁 フルーツ(りんごゼリー)	米飯 ポークソティ 春雨酢物 フルーツ お吸い物	米飯 煮魚 付け合わせ ジャーマンポテト フルーツ 豚汁	米飯 ハンバーグ さつま芋サラダ デザート お吸い物
<b>夕</b>	米飯 焼魚のマリネ ゆず風味和え あみ佃煮	米飯 さば塩焼き 付け合わせ(茄子) ほうれん草とじゃこ炒め あみ佃煮	米飯 鮭のバター炒め 付け合わせ 含め煮 しそ昆布	米飯 豚しゃぶ 切り干し大根煮 ごま昆布佃煮	米飯 幽庵焼き 付け合わせ(茄子・かぼ 和風卵焼き 低塩のり佃煮	米飯 鶏肉と大根の煮込み 辛子和え ごま昆布佃煮	米飯 煮付け 付け合わせ(小松菜) 炒り煮 煮豆(茶福豆)
エネルギー	1406kcal	エネルギー 1515kcal	エネルギー 1551kcal	エネルギー 1352kcal	エネルギー 1529kcal	エネルギー 1380kcal	エネルギー 1451kcal
蛋白質	51.7g	蛋白質 53.7g	蛋白質 55.5g	蛋白質 53.8g	蛋白質 52.2g	蛋白質 55.5g	蛋白質 49.5g
カルシウム	478mg	カルシウム 410mg	カルシウム 484mg	カルシウム 485mg	カルシウム 336mg	カルシウム 399mg	カルシウム 445mg
鉄	4.7mg	鉄 4.8mg	鉄 6mg	鉄 4.5mg	鉄 4.8mg	鉄 5.3mg	鉄 5.6mg
βカロテン	9016 μg	βカロテン 4552 μg	βカロテン 6051 μg	βカロテン 2571 μg	βカロテン 1177 μg	βカロテン 4463 μg	βカロテン 7254 μg
ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.74mg	ビタミンB1 0.89mg	ビタミンB1 0.81mg	ビタミンB1 0.61mg	ビタミンB1 0.62mg
ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2 1.04mg	ビタミンB2 0.96mg	ビタミンB2 0.85mg	ビタミンB2 0.87mg	ビタミンB2 0.93mg	ビタミンB2 0.84mg
ビタミンC	195mg	ビタミンC 29mg	ビタミンC 86mg	ビタミンC 84mg	ビタミンC 21mg	ビタミンC 54mg	ビタミンC 121mg

## 常食(A)

平成29年11月29日(水)		平成29年11月30日(木)											
<b>朝</b>	パン ウィンナーと野菜炒め コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米飯 卸し和え(ちりめん) 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(しそたらこ)											
<b>昼</b>	米飯 鶏の白葱ソースかけ 含め煮(凍り豆腐) デザート 味噌汁(じゃが芋)	肉玉丼 南瓜煮 豚汁 フルーツ											
<b>夕</b>	米飯 蒸し魚のごまダレ 付け合わせ(ブロッコリー) 大豆と昆布の煮物 白菜漬	米飯 立田揚げ 付け合わせ(キャベツ) 白菜とベーコンサラダ 低塩のり佃煮											
エネルギー	1309kcal	エネルギー	1657kcal	エネルギー	kcal								
蛋白質	55g	蛋白質	51.5g	蛋白質	g								
カルシウム	452mg	カルシウム	395mg	カルシウム	mg								
鉄	4.1mg	鉄	5.2mg	鉄	mg								
βカロテン	5105 μg	βカロテン	4281 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	0.49mg	ビタミンB1	0.74mg	ビタミンB1	mg								
ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	1.01mg	ビタミンB2	mg								
ビタミンC	79mg	ビタミンC	111mg	ビタミンC	mg								