

## 常食(A)

	平成29年12月01日(金)	平成29年12月02日(土)	平成29年12月03日(日)	平成29年12月04日(月)	平成29年12月05日(火)	平成29年12月06日(水)	平成29年12月07日(木)
<b>朝</b>	米飯 うの花 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(かつおFe)	米飯 だし巻たまご 味噌汁(あさり) 牛乳 梅びしお	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 やわらか小女子佃煮 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 大根の炒め煮 味噌汁(なす) 牛乳 たいみそ	パン かに風味卵焼き オニオンスープ 牛乳	米飯 含め煮(じゃがいも) 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(さけ)
<b>昼</b>	瓦そば 栗おこわ おろし和え(酢風味) フルーツ	米飯 鮭のバター焼き 大根サラダ フルーツ お吸い物	米飯 梅煮 付け合わせ(牛蒡・人参) 卵豆腐 デザート 味噌汁(白菜)	米飯 鶏肉の胡椒焼き コールスローサラダ わかめスープ フルーツ	牛筋カレー サラダ フルーツ(コーヒーマー) 福神漬	ペスカトールレ(スパゲティ) 酢和え(大根・錦糸) 白玉ぜんざい	米飯 牛肉とこんにゃく炒め 酢の物(サリナス) フルーツ お吸い物(京風五目豆腐)
<b>夕</b>	米飯 蒸し魚のきのこ添え 炒り豆腐 漬物(青しその実漬)	米飯 筑前煮 焼き茄子 漬物(しば漬)	米飯 牛肉と野菜煮 小松菜のポン酢和え 漬物	米飯 魚の南蛮漬け 揚げなす 千切りたくわん	米飯 おろし煮(赤魚) レンコンのきんぴら 低塩のり佃煮	米飯 照り焼き 付け合わせ ごま和え(ササミ・キャベツ) まぐろ佃煮	米飯 味噌煮(さば) オクラとなめたけの和え のりつく
エネルギー	1432kcal	エネルギー 1271kcal	エネルギー 1310kcal	エネルギー 1357kcal	エネルギー 1472kcal	エネルギー 1411kcal	エネルギー 1362kcal
蛋白質	53.6g	蛋白質 53g	蛋白質 54.5g	蛋白質 50.3g	蛋白質 54.3g	蛋白質 57.9g	蛋白質 49.7g
カルシウム	490mg	カルシウム 367mg	カルシウム 460mg	カルシウム 425mg	カルシウム 385mg	カルシウム 397mg	カルシウム 445mg
鉄	6.4mg	鉄 10.1mg	鉄 6.3mg	鉄 4.1mg	鉄 4.6mg	鉄 6.6mg	鉄 5.6mg
βカロテン	1441 μg	βカロテン 2331 μg	βカロテン 4467 μg	βカロテン 1285 μg	βカロテン 2682 μg	βカロテン 2764 μg	βカロテン 3174 μg
ビタミンB1	0.68mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.5mg	ビタミンB1 0.51mg	ビタミンB1 0.48mg	ビタミンB1 0.62mg	ビタミンB1 0.64mg
ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2 0.84mg	ビタミンB2 0.85mg	ビタミンB2 0.78mg	ビタミンB2 0.68mg	ビタミンB2 0.85mg	ビタミンB2 0.9mg
ビタミンC	64mg	ビタミンC 42mg	ビタミンC 34mg	ビタミンC 74mg	ビタミンC 82mg	ビタミンC 67mg	ビタミンC 42mg

## 常食(A)

	平成29年12月08日(金)	平成29年12月09日(土)	平成29年12月10日(日)	平成29年12月11日(月)	平成29年12月12日(火)	平成29年12月13日(水)	平成29年12月14日(木)
<b>朝</b>	米飯 京がんもの含め煮 味噌汁 牛乳 たいみそ	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 角あげと白菜煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 煮浸し 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン キャベツ炒め 味噌汁(豆腐) 牛乳	米飯 卸し和え 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)
<b>昼</b>	米飯 マグロかつ 付け合わせ(キャベツ・ブロッコリー) 煮め お吸い物(はんぺん) デザート(ぶどうゼリー)	米飯 麻婆豆腐 野菜ぎょうざ デザート コンソメスープ(人参)	米飯 魚の味噌ごま焼き 付け合わせ(サニーレタス) ハムとポテトのサラダ 味噌汁(豆腐) ゼリー	米飯 おでん 南瓜とトマトのサラダ お吸い物(巻麩) フルーツ	米飯 南蛮漬け 里芋饅頭 お吸い物 フルーツゼリー	三色丼 白和え デザート お吸い物(エビツミレ)	昆布うどん 北海ミ寿司 大根とシーチキンのサラダ デザート
<b>夕</b>	米飯 いかつみれの甘酢あん 大根サラダ 低塩のり佃煮	米飯 太刀魚の柚子香焼き 切干大根煮 低塩のり佃煮	米飯 グリルチキン ごま和え(春菊) 漬物	米飯 たらの味噌ホイル焼き うの花 低塩のり佃煮	米飯 いかと野菜の煮物 あさりの卵とじ しそ昆布	米飯 豚肉のしゃぶしゃぶ おひたし(菜の花) 漬物(胡瓜 キザミ)	米飯 煮付け(あじ) 付け合わせ(小松菜) 海老卵蒸し ゆずみそ
エネルギー	1464kcal	エネルギー 1403kcal	エネルギー 1358kcal	エネルギー 1476kcal	エネルギー 1406kcal	エネルギー 1522kcal	エネルギー 1323kcal
蛋白質	47.8g	蛋白質 50.3g	蛋白質 55.3g	蛋白質 57.4g	蛋白質 52.3g	蛋白質 60.5g	蛋白質 49.3g
カルシウム	362mg	カルシウム 483mg	カルシウム 532mg	カルシウム 423mg	カルシウム 460mg	カルシウム 526mg	カルシウム 408mg
鉄	4.5mg	鉄 5mg	鉄 6mg	鉄 4.9mg	鉄 8mg	鉄 5.5mg	鉄 4.6mg
βカロテン	2347 μg	βカロテン 1514 μg	βカロテン 5683 μg	βカロテン 2795 μg	βカロテン 5204 μg	βカロテン 5315 μg	βカロテン 2733 μg
ビタミンB1	0.46mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.65mg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 0.79mg	ビタミンB1 0.42mg
ビタミンB2	0.55mg	ビタミンB2 0.6mg	ビタミンB2 0.95mg	ビタミンB2 0.76mg	ビタミンB2 0.88mg	ビタミンB2 0.95mg	ビタミンB2 0.81mg
ビタミンC	81mg	ビタミンC 22mg	ビタミンC 83mg	ビタミンC 80mg	ビタミンC 38mg	ビタミンC 76mg	ビタミンC 48mg

## 常食(A)

	平成29年12月15日(金)	平成29年12月16日(土)	平成29年12月17日(日)	平成29年12月18日(月)	平成29年12月19日(火)	平成29年12月20日(水)	平成29年12月21日(木)
<b>朝</b>	米飯 炒り豆腐 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 かに風味卵焼き 味噌汁 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 煮豆(黒豆) 味噌汁(玉葱) 牛乳 たいみそ	米飯 だし巻たまご 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 いんげんの卵とじ 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン スクランブルエッグ 味噌汁(さつま芋) 牛乳	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(さけ)
<b>昼</b>	米飯 魚のムニエル(きのこあ) ふろふき大根(ゆず味噌) フルーツ お吸い物(えのき)	米飯 サイコロステーキ スパゲッティ(ナポリタン) デザート 味噌汁(大根)	米飯 ナゲット ポテトサラダ フルーツ(パイナップル) お吸い物	海鮮焼きそば おにぎり(ゆかり) グリーンサラダ フルーツ	米飯 焼肉(豚肉) 山芋の酢物 フルーツ(ピーチゼリー) お吸い物(はんぺん)	米飯 すき焼き風 なすの揚げ浸し 煮豆(昆布豆) フルーツ	米飯 塩焼き(さば) 付け合わせ(大根卸し) ひじきの煮物 味噌汁(卵) ゼリー
<b>夕</b>	米飯 青椒肉絲(豚) 卵焼き(葱入り) ごま昆布佃煮	米飯 鮭のたまごのせ焼き 煮豆(大豆・金時豆) うめびしお(減塩)	米飯 魚のカレームニエル 付け合わせ 旨煮 のりつく	米飯 レモン蒸し(さけ) かぼちゃのいとこ煮 のりつく	米飯 塩焼き 付け合わせ(大根) 含め煮 さくら大根	米飯 おろしかけ(赤魚) 付け合わせ(うまい菜) スパゲティサラダ かつおみそ	米飯 鶏肉と豆腐の中華煮 花野菜のレモン和え ごま昆布佃煮
エネルギー	1403kcal	1602kcal	1617kcal	1398kcal	1334kcal	1413kcal	1329kcal
蛋白質	55.3g	58.6g	48.7g	52.3g	51.1g	49.1g	57.6g
カルシウム	430mg	420mg	368mg	366mg	450mg	450mg	591mg
鉄	5.2mg	5mg	5mg	4.5mg	4.9mg	4.8mg	8.8mg
βカロテン	1272 μg	1804 μg	1475 μg	3067 μg	2447 μg	2982 μg	3182 μg
ビタミンB1	0.95mg	0.55mg	0.56mg	0.54mg	0.63mg	0.6mg	0.59mg
ビタミンB2	0.92mg	0.81mg	0.67mg	0.8mg	0.8mg	0.76mg	0.94mg
ビタミンC	57mg	51mg	38mg	71mg	138mg	47mg	87mg

## 常食(A)

	平成29年12月22日(金)	平成29年12月23日(土)	平成29年12月24日(日)	平成29年12月25日(月)	平成29年12月26日(火)	平成29年12月27日(水)	平成29年12月28日(木)
<b>朝</b>	米飯 ふくさ焼き 味噌汁(白菜) 牛乳 たいみそ	米飯 卵とじ(きぬさや) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 温奴 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 和え物 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 切干大根煮 味噌汁(とろろ昆布) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン 卵サラダ オニオンスープ 牛乳	米飯 白豆煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)
<b>昼</b>	米飯 南瓜コロッケ 付け合わせ(キャベツ) 大根と若布のゆず酢の物 フルーツ(フルチェゆず) お吸い物(かにしんじょ)	鶏牛蒡御飯 牛肉のアスパラ巻き ほうれん草のごま和え デザート お吸い物(まき麩)	米飯 さわらの韓国風味噌焼き きんぴら 中華スープ(春雨) フルーツ	パエリア風 からあげ コンソメスープ(人参) デザート(ケーキ) 味噌汁(卵)	米飯 コロッケ グリーンサラダ 味噌汁(あさり) ゼリー	米飯 豚豆腐 スイートポテトの甘煮 フルーツ(オレンジゼリー) お吸い物(まき麩)	米飯 ボルシチ(豚肉) 白菜フレンチサラダ ブルーベリーゼリー
<b>夕</b>	米飯 鶏の甘酢あん レンコンのきんぴら 低塩のり佃煮	米飯 レモン蒸し サリナスのカレーソテー きゅうり漬	米飯 筑前煮 卵とじ 低塩のり佃煮	米飯 さんまの蒲焼き風 酢の物(きゅうり) しそ昆布	米飯 魚の水たき 温泉卵 ごま昆布佃煮	米飯 西京焼き 付け合わせ(茄子・かぼ 中華酢の物(はるさめ) しそ昆布	米飯 太刀魚の柚子焼き レンコンと揚げ半煮 金山寺味噌
エネルギー	1532kcal	1242kcal	1362kcal	1445kcal	1322kcal	1351kcal	1333kcal
蛋白質	38.7g	54.7g	55.6g	54.7g	44.3g	42g	45.2g
カルシウム	382mg	397mg	466mg	389mg	432mg	373mg	453mg
鉄	3.9mg	5.4mg	5.5mg	5.3mg	9.1mg	3.1mg	8.3mg
βカロテン	4358 μg	4390 μg	4003 μg	1389 μg	987 μg	1496 μg	1630 μg
ビタミンB1	0.54mg	0.52mg	0.55mg	0.46mg	0.49mg	0.6mg	0.81mg
ビタミンB2	0.69mg	0.92mg	0.96mg	0.9mg	0.65mg	0.63mg	0.64mg
ビタミンC	70mg	65mg	39mg	74mg	67mg	58mg	77mg

## 常食(A)

平成29年12月29日(金)		平成29年12月30日(土)		平成29年12月31日(日)									
<b>朝</b>	米飯 煮豆腐 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ	米飯 キャベツとがんも煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ	米飯 卵焼き 味噌汁おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(しそ)										
<b>昼</b>	野菜巻き ごま豆腐 杏仁フルーツ お吸い物	米飯 豚肉の生姜焼き ナムル フルーツ(バナナ) お吸い物(はんぺん)	米飯 天ぷらそば いなり寿司 ごまあえ デザート										
<b>夕</b>	米飯 豚肉のしゃぶしゃぶ おひたし(菜の花) 漬物(胡瓜 キザミ)	米飯 えび卵あんかけ ごま酢和え 小女子佃煮	米飯 鶏照り うの花 低塩のり佃煮										
エネルギー	1515kcal	エネルギー	1337kcal	エネルギー	1489kcal	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	53.7g	蛋白質	51.7g	蛋白質	50.2g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	611mg	カルシウム	488mg	カルシウム	506mg	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	7.4mg	鉄	5.7mg	鉄	5.8mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	3081μg	βカロテン	3391μg	βカロテン	5285μg	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	0.83mg	ビタミンB1	0.99mg	ビタミンB1	0.5mg	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	0.92mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.79mg	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	45mg	ビタミンC	79mg	ビタミンC	32mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg