

## 常食(A)

	平成30年01月01日(月)	平成30年01月02日(火)	平成30年01月03日(水)	平成30年01月04日(木)	平成30年01月05日(金)	平成30年01月06日(土)	平成30年01月07日(日)
<b>朝</b>	米飯 昆布巻き 味噌汁(白玉) 牛乳 梅びしお	米飯 出し巻き卵 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン コールスローサラダ コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 がんと煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 じゃが芋の含め煮 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 大根煮 味噌汁(小松菜) 牛乳 梅びしお	米飯 まぐろの佃煮 味噌汁(卵) 牛乳 梅干
<b>昼</b>	おせち料理 赤飯 栗きんとん 二色卵 紅白生酢 煮物 照り焼き 黒豆煮 蒲鉾 和菓子 数の子	米飯 ミートローフ 付け合わせ(MB) マカロニサラダ フルーツ(ぶどうゼリー) コンソメスープ(玉葱)	米飯 すき焼き 温泉卵 フルーツ(オレンジゼリー) 味噌汁(さつま芋)	五目寿司 揚げ物 干支饅頭 お吸い物	カレー南蛮うどん 十五穀米むすび 酢の物 ヨーグルト合え	米飯 肉焼き フレッシュサラダ フルーツ わかめスープ	米飯 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ(ブロッコリー) 含め煮(凍り豆腐) フルーツ 味噌汁(じゃが芋)
<b>夕</b>	米飯 鶏肉の八幡巻 含め煮(高野豆腐) えびみそ	米飯 煮付け(かれい) 付け合わせ(ごぼう) シュウマイ ゆずみそ	米飯 魚のムニエル 付け合わせ(人参・ブロッコリー) 揚げなすのゆず味噌か のり佃煮	米飯 鶏の照り焼き 付け合わせ 切り干し大根煮 昆布佃煮	米飯 幽庵焼き 付け合わせ 菜の花のごまあえ さくら漬	米飯 鯿の塩焼き 付け合わせ(シメジ) 里芋煮 低塩のり佃煮	米飯 ホイル蒸し(さけ) ふろふき大根 あみ佃煮
エネルギー	1611kcal	エネルギー 1380kcal	エネルギー 1345kcal	エネルギー 1495kcal	エネルギー 1308kcal	エネルギー 1361kcal	エネルギー 1356kcal
蛋白質	61.7g	蛋白質 49.9g	蛋白質 48.9g	蛋白質 57g	蛋白質 46g	蛋白質 44.5g	蛋白質 61.7g
カルシウム	585mg	カルシウム 365mg	カルシウム 420mg	カルシウム 387mg	カルシウム 518mg	カルシウム 444mg	カルシウム 422mg
鉄	9.3mg	鉄 4.1mg	鉄 6.5mg	鉄 4.9mg	鉄 5.5mg	鉄 6.4mg	鉄 5.1mg
βカロテン	981μg	βカロテン 2273μg	βカロテン 2998μg	βカロテン 2518μg	βカロテン 3178μg	βカロテン 3258μg	βカロテン 2107μg
ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1 0.46mg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB1 0.47mg	ビタミンB1 0.48mg	ビタミンB1 0.47mg	ビタミンB1 0.62mg
ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2 0.83mg	ビタミンB2 0.86mg	ビタミンB2 0.75mg	ビタミンB2 0.83mg	ビタミンB2 0.67mg	ビタミンB2 0.83mg
ビタミンC	36mg	ビタミンC 32mg	ビタミンC 74mg	ビタミンC 45mg	ビタミンC 59mg	ビタミンC 103mg	ビタミンC 63mg

## 常食(A)

	平成30年01月08日(月)	平成30年01月09日(火)	平成30年01月10日(水)	平成30年01月11日(木)	平成30年01月12日(金)	平成30年01月13日(土)	平成30年01月14日(日)
<b>朝</b>	米飯 白菜と角あげ煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 大根煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ	パン キャベツ炒め炒め コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 おろし大根 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)	米飯 白花豆煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)
<b>昼</b>	七草粥 かき揚げ天ぷら 長芋とろろ 白玉ぜんざい	米飯 スペイン風オムレツ かぼちゃのサラダ 味噌汁(小松菜) フルーツ	ちゃんぽん ゆかりむすび 肉しゅうまい 杏仁フルーツ	米飯 鶏の白葱ソースかけ えびとポテトのサラダ お吸い物(巻麩) フルーツ(みかんゼリー)	米飯 豚の生姜焼き 付け合わせ(ホウレン草) 煮物 お吸い物(そうめん) デザート(ピーチゼリー)	米飯 えびつみれの水炊き ぎょうざ フルーツ 中華スープ(ワカメ)	米飯 西京焼き(トラウト) 大根とホタテ煮 お吸い物(そば) フルーツ(マンゴ缶)
<b>夕</b>	米飯 ポテト焼き 付け合わせ(グラッセ) ごま和え(ササミ・インゲン) のりつく	米飯 西京焼き 付け合わせ(オクラ) 重ね蒸し 漬物	米飯 煮付け 付け合わせ 炒り豆腐 漬物	米飯 牛肉と野菜の卵とじ ほうれん草のポン酢和え 低塩のり佃煮	米飯 ホイル焼き 含め煮(かぼちゃ) あみ佃煮	米飯 白身魚のピカタ 付け合わせ 茶碗蒸し 昆布佃煮	米飯 ワントンスープ 卵豆腐 のりつく(鉄)
エネルギー	1464kcal	エネルギー 1483kcal	エネルギー 1390kcal	エネルギー 1490kcal	エネルギー 1394kcal	エネルギー 1373kcal	エネルギー 1206kcal
蛋白質	49.7g	蛋白質 50.5g	蛋白質 55g	蛋白質 54.5g	蛋白質 50.3g	蛋白質 53.5g	蛋白質 47.8g
カルシウム	586mg	カルシウム 497mg	カルシウム 430mg	カルシウム 422mg	カルシウム 375mg	カルシウム 473mg	カルシウム 375mg
鉄	5.9mg	鉄 6.7mg	鉄 4.5mg	鉄 7.3mg	鉄 3.8mg	鉄 5.3mg	鉄 5.1mg
βカロテン	3119 μg	βカロテン 3802 μg	βカロテン 6762 μg	βカロテン 4850 μg	βカロテン 6257 μg	βカロテン 3637 μg	βカロテン 1089 μg
ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1 0.61mg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB1 0.56mg	ビタミンB1 0.92mg	ビタミンB1 0.52mg	ビタミンB1 0.55mg
ビタミンB2	0.58mg	ビタミンB2 0.98mg	ビタミンB2 0.8mg	ビタミンB2 0.97mg	ビタミンB2 0.85mg	ビタミンB2 0.82mg	ビタミンB2 0.69mg
ビタミンC	100mg	ビタミンC 91mg	ビタミンC 40mg	ビタミンC 74mg	ビタミンC 119mg	ビタミンC 34mg	ビタミンC 34mg

## 常食(A)

	平成30年01月15日(月)	平成30年01月16日(火)	平成30年01月17日(水)	平成30年01月18日(木)	平成30年01月19日(金)	平成30年01月20日(土)	平成30年01月21日(日)
<b>朝</b>	米飯 じゃが芋煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米飯 卵とじ(葱) 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(梅風味)	パン キャベツとツナの和え物 オニオンスープ 牛乳	米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 卸し和え 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 温玉 味噌汁(ワカメ) 牛乳 たいみそ	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(青のり)
<b>昼</b>	米飯 麻婆豆腐 炒め煮(レンコン) フルーツ(りんご缶) 味噌汁(大根)	スパゲティミートソース ワカメむすび ツナサラダ フルーツヨーグルト和え	洋風ちらし 煮豆(黒豆) デザート(杏仁豆腐) お吸い物(生麩)	米飯 コロケ(シーチキン) 付け合わせ 酢の物(きゅうり) 味噌汁(豆腐) フルーツ	米飯 魚のピカタ ひじきの旨煮 豚汁 ブルーベリーゼリー	米飯 鶏肉の照り焼き 付け合わせ(ブロッコリー) スパゲティナポリタン フルーツ 味噌汁(しじみ)	米飯 豆腐ハンバーグ 付け合わせ(人参・ブロッコリー) えびしゅうまい 味噌汁 フルーツ(みかん缶)
<b>夕</b>	米飯 酒かす漬け焼き 焼きなす しそ昆布	米飯 青椒肉絲(豚) にらの卵とじ 低塩のり佃煮	米飯 豚肉の炒め物 お魚豆腐のだし掛け きゅうり漬	米飯 豚肉のポン酢かけ もやしのナムル 低塩のり佃煮	米飯 グリルハーブチキン 大根のゆず和え 低塩のり佃煮	米飯 塩焼き 付け合わせ(大根) 含め煮(かぼちゃ) 低塩のり佃煮	米飯 酒粕焼き 付け合わせ 和風ドレッシング和え 白菜漬
エネルギー	1220kcal	エネルギー 1581kcal	エネルギー 1422kcal	エネルギー 1488kcal	エネルギー 1215kcal	エネルギー 1338kcal	エネルギー 1334kcal
蛋白質	45.2g	蛋白質 59.7g	蛋白質 52g	蛋白質 51.4g	蛋白質 48.2g	蛋白質 56.2g	蛋白質 55.1g
カルシウム	422mg	カルシウム 412mg	カルシウム 373mg	カルシウム 525mg	カルシウム 410mg	カルシウム 382mg	カルシウム 498mg
鉄	5.4mg	鉄 12.4mg	鉄 7.1mg	鉄 8.2mg	鉄 5.3mg	鉄 7.6mg	鉄 5.7mg
βカロテン	1311 μg	βカロテン 1775 μg	βカロテン 970 μg	βカロテン 4531 μg	βカロテン 1887 μg	βカロテン 3768 μg	βカロテン 5392 μg
ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1 1mg	ビタミンB1 0.78mg	ビタミンB1 0.9mg	ビタミンB1 0.49mg	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB1 0.62mg
ビタミンB2	0.6mg	ビタミンB2 1.04mg	ビタミンB2 0.78mg	ビタミンB2 0.63mg	ビタミンB2 0.64mg	ビタミンB2 0.97mg	ビタミンB2 0.73mg
ビタミンC	46mg	ビタミンC 50mg	ビタミンC 69mg	ビタミンC 50mg	ビタミンC 75mg	ビタミンC 42mg	ビタミンC 61mg

## 常食(A)

	平成30年01月22日(月)	平成30年01月23日(火)	平成30年01月24日(水)	平成30年01月25日(木)	平成30年01月26日(金)	平成30年01月27日(土)	平成30年01月28日(日)
<b>朝</b>	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 ほうれん草にびたし 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(のりたまご)	パン キャベツとソーセージ コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 昆布豆煮 味噌汁 牛乳 たいみそ	米飯 お浸し 味噌汁(まき麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮豆腐 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米飯 大根のつや煮 味噌汁(うまい菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)
<b>昼</b>	米飯 鶏肉のトマト煮 付け合わせ びりから炒め(コンニャク) ワンドンスープ フルーツゼリー	カツカレー カラフルサラダ フルーツポンチ 福神漬	米飯 豚肉と野菜のスタミナ炒 和風和え かき卵汁 フルーツ(パイン缶)	卵焼き風お好み焼き ワカメむすび 大根酢の物 フルーツ(パイン)	米飯 水餃子スープ煮 酢の物(はるさめ) 大学芋 フルーツ	米飯 カレイとグリーン野菜のハニーツ 辛子和え(菜の花) フルーツ(白桃缶) 味噌汁(しじみ)	米飯 かに卵あんかけ 酢の物(春雨) フルーツ(ミカンゼリー) お吸い物(ワカメ)
<b>夕</b>	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 白身魚のピカタ 付け合わせ(キャベツ) 白菜と五目豆腐煮 低塩のり佃煮	米飯 いかのバター炒め 揚げなすの柚子味噌か 漬物(しば漬)	米飯 魚の揚げ出し風 ひじきの旨煮 漬物(胡瓜 青)	米飯 肉じゃが 卵焼き 高菜漬	米飯 鶏肉と大根の煮込み ビーフン炒め ごま昆布佃煮	米飯 鮭のタルタル焼き 里芋のそぼろ煮 のりつく
エネルギー	1484kcal	エネルギー 1655kcal	エネルギー 1364kcal	エネルギー 1337kcal	エネルギー 1506kcal	エネルギー 1363kcal	エネルギー 1482kcal
蛋白質	55.2g	蛋白質 53.2g	蛋白質 46.4g	蛋白質 48.4g	蛋白質 42.9g	蛋白質 53.9g	蛋白質 53.3g
カルシウム	398mg	カルシウム 608mg	カルシウム 428mg	カルシウム 436mg	カルシウム 436mg	カルシウム 569mg	カルシウム 409mg
鉄	5.4mg	鉄 6.2mg	鉄 4.3mg	鉄 5.3mg	鉄 5.6mg	鉄 7.5mg	鉄 5mg
βカロテン	2041 μg	βカロテン 4511 μg	βカロテン 2941 μg	βカロテン 1444 μg	βカロテン 6874 μg	βカロテン 2042 μg	βカロテン 1890 μg
ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1 0.84mg	ビタミンB1 0.64mg	ビタミンB1 0.65mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.58mg
ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2 0.74mg	ビタミンB2 0.71mg	ビタミンB2 0.84mg	ビタミンB2 0.89mg	ビタミンB2 0.73mg	ビタミンB2 0.95mg
ビタミンC	90mg	ビタミンC 98mg	ビタミンC 72mg	ビタミンC 67mg	ビタミンC 93mg	ビタミンC 78mg	ビタミンC 54mg

## 常食(A)

平成30年01月29日(月)		平成30年01月30日(火)		平成30年01月31日(水)									
<b>朝</b>	米飯 キャベツと厚揚げ煮 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 しらすのおろしあえ 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(さけ)		パン オムレツ 味噌汁(ホウレン草) 牛乳									
<b>昼</b>	博多らーめん 御飯(舞茸) ぎょうざ ゼリー	米飯 チキン南蛮タルタルソ 付け合わせ(サニーレタス) 土佐酢和え(きゅうり) フルーツみつめ 味噌汁(麩)		米飯 鯖のみりん焼き ブロッコリーサラダ オレンジゼリー けんちん汁									
<b>夕</b>	米飯 塩焼き 付け合わせ 含め煮(かぼちゃ) のりつく	米飯 魚のジュレソース 豆腐のかに玉あんかけ 白菜漬		米飯 鶏肉のハーブ焼き レンコンのきんぴら しそ昆布									
エネルギー	1571kcal	エネルギー	1427kcal	エネルギー	1276kcal	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	60.4g	蛋白質	56.6g	蛋白質	47.9g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	513mg	カルシウム	365mg	カルシウム	396mg	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	5.9mg	鉄	4.5mg	鉄	4.4mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	4521μg	βカロテン	799μg	βカロテン	3443μg	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	0.74mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.51mg	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	0.87mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	1.01mg	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	87mg	ビタミンC	44mg	ビタミンC	118mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg