

## 常食(A)

	平成30年06月01日(金)	平成30年06月02日(土)	平成30年06月03日(日)	平成30年06月04日(月)	平成30年06月05日(火)	平成30年06月06日(水)	平成30年06月07日(木)
<b>朝</b>	米飯 味噌汁(玉葱) 煮豆(うぐいす豆) 牛乳 しそふりかけかつお	米飯 厚焼き卵 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 キャベツの炒めもの 味噌汁(玉葱) 牛乳 たいみそ	米飯 煮浸し 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ	米飯 がんも煮 味噌汁(うまい菜) ふりかけ(かつお) 牛乳	パン スープ(もやし) キャベツとソーセージ炒め 牛乳	米飯 味噌汁(大根) 煮豆(金時豆) 牛乳 ふりかけ(たらこ)
<b>昼</b>	卵焼き風お好み焼き 舞茸御飯 切干大根のサラダ フルーツ	米飯 鯔のマリネ 豆腐と海老のとろみ煮 フルーツ 味噌汁(わかめ)	米飯 煮込みハンバーグ 付け合わせ 野菜サラダ(ドレッシング和) お吸い物(はんぺん) フルーツゼリー	米飯 蒸し魚ゴマたれ 付け合わせ(牛蒡・人参) 酢の物(オクラ・ほたて風) けんちん汁 フルーツ(ジョア)	米飯 蒲焼き 付け合わせ(サニーレタス) ナムル 味噌汁(豆腐) フルーツ(白桃缶)	サラダ巻き寿司 魚のしそソース デザート 汁	カレーうどん 十五穀米むすび 卵サラダ フルーツ(ゼリー)
<b>夕</b>	米飯 豚肉と豆腐煮 茄子のひたし ごま昆布佃煮	米飯 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ(キャベツ) しめじの卵とじ 梅干	米飯 魚のムニエル 付け合わせ 酢の物 低塩のり佃煮	米飯 麻婆豆腐 ちんげん菜とちりめん炒 低塩のり佃煮	米飯 豚角と大根の煮込み 野菜サラダ 低塩のり佃煮	米飯 鯖の七味煮 付け合わせ(茄子) 卵とじ(きぬさや) オクラ和え	米飯 さばのみそ煮 スパゲティサラダ 昆布佃煮
エネルギー	1381kcal	1452kcal	1410kcal	1334kcal	1406kcal	1322kcal	1502kcal
蛋白質	47.7g	56.8g	49.6g	48.8g	49.1g	52.9g	45.3g
カルシウム	457mg	359mg	470mg	811mg	424mg	404mg	343mg
鉄	5.6mg	5.4mg	5.9mg	7.7mg	6.5mg	4.3mg	4.1mg
βカロテン	413 μg	1411 μg	2568 μg	4999 μg	4614 μg	1456 μg	654 μg
ビタミンB1	1.04mg	0.52mg	0.65mg	0.63mg	0.72mg	0.41mg	0.46mg
ビタミンB2	0.86mg	0.99mg	0.68mg	0.8mg	0.79mg	1.16mg	0.62mg
ビタミンC	73mg	42mg	66mg	42mg	63mg	56mg	44mg

## 常食(A)

	平成30年06月08日(金)	平成30年06月09日(土)	平成30年06月10日(日)	平成30年06月11日(月)	平成30年06月12日(火)	平成30年06月13日(水)	平成30年06月14日(木)						
<b>朝</b>	米飯 卵とじ(葱) 味噌汁(花麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 冷豆腐 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 うめびしお	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 冷奴 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン プレーンオムレツ 味噌汁(豆腐) 牛乳	米飯 大根煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)						
<b>昼</b>	米飯 牛角焼き マカロニサラダ 若竹汁 フルーツ	米飯 魚のアクアパッツァ コールスローサラダ 煮豆(白花豆) フルーツ	米飯 肉豆腐 胡瓜サラダ お吸い物(えのき) フルーツ(パイン缶)	米飯 豚の生姜焼き 大根とコーンサラダ ジョア 味噌汁	スープカレー ツナサラダ コーヒーゼリー 福神漬	ちゃんぽん 葱チャハン 煮豆(金時豆) フルーツ	米飯 梅煮(あじ) 付け合わせ(茄子) ポテトサラダ ゼリー 味噌汁(あさり)						
<b>夕</b>	米飯 魚の磯焼き 付け合わせ(キャベツ・ブロッコリー) とろろいも 胡瓜漬	米飯 豚肉と野菜の炒め物 卵豆腐 のりつく	米飯 カレームニエル(サバ) 付け合わせ(いんげん・かにか) 卵焼き さくら大根漬	米飯 煮魚 付け合わせ(豆腐) 茄子炒め煮 まぐろ佃煮	米飯 チンジャオロースー 花野菜のレモン和え 低塩のり佃煮	米飯 魚のマリネ レンコンと揚げ半煮 のり佃煮	米飯 すき焼き風 煮豆(サラダ豆) 低塩のり佃煮						
エネルギー	1522kcal	エネルギー	1379kcal	エネルギー	1594kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1432kcal	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1456kcal
蛋白質	52.6g	蛋白質	53.8g	蛋白質	53.2g	蛋白質	56.2g	蛋白質	46.6g	蛋白質	59.4g	蛋白質	51.4g
カルシウム	414mg	カルシウム	487mg	カルシウム	455mg	カルシウム	734mg	カルシウム	396mg	カルシウム	424mg	カルシウム	397mg
鉄	4.8mg	鉄	8.3mg	鉄	5.2mg	鉄	7mg	鉄	6mg	鉄	5.3mg	鉄	11.1mg
βカロテン	1360 μg	βカロテン	2312 μg	βカロテン	2250 μg	βカロテン	2643 μg	βカロテン	3189 μg	βカロテン	2473 μg	βカロテン	1282 μg
ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.95mg	ビタミンB1	0.77mg	ビタミンB1	0.97mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.51mg
ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.98mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.7mg
ビタミンC	79mg	ビタミンC	71mg	ビタミンC	43mg	ビタミンC	32mg	ビタミンC	88mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	46mg

常食(A)

	平成30年06月15日(金)	平成30年06月16日(土)	平成30年06月17日(日)	平成30年06月18日(月)	平成30年06月19日(火)	平成30年06月20日(水)	平成30年06月21日(木)
<b>朝</b>	米飯 じゃがいも煮 味噌汁(麩) 牛乳 うめびしお	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 半熟卵 味噌汁(なめたけ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 卸し和え 味噌汁(なめこ) 牛乳 たいみそ	米飯 キャベツと厚揚げ煮 味噌汁(大根) 牛乳 いりこ味噌鉄強化	パン キャベツとツナサラダ 味噌汁(畑菜) 牛乳	米飯 茶福豆煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 梅びしお
<b>昼</b>	米飯 焼き魚の南蛮漬け 茶碗蒸し 味噌汁(あさり) フルーツ(ゼリー)	米飯 チキン南蛮(宮崎) タルタルソース 煮しめ お吸い物(卵) フルーツ	米飯 魚の揚げ出し風 白和え フルーツ お吸い物(そうめん)	鳴門うどん(梅入り) 塩ごまむすび ごぼう天ぶら ゼリー	米飯 チキンかつ 付け合わせ(キャベツ) 煮豆(金時豆) 味噌汁(白玉) フルーツ(みかん缶)	米飯 マヨネーズ焼き 金平牛蒡 味噌汁(オクラ) デザート	ちらし寿司 ごま豆腐 フルーツ お吸い物(冬瓜)
<b>夕</b>	米飯 牛肉ともやし炒め 含め煮(凍り豆腐) 昆布佃煮	米飯 おろし煮(赤魚) ほうれん草と卵の中華炒め のりつく	米飯 焼き肉 さといもの煮物 昆布佃煮	米飯 鮭とじゃがのスープ煮 小松菜とがんと煮 ごま昆布佃煮	米飯 ホタテのバター炒め 玉葱と胡瓜のドレッシング 千切りたくわん	米飯 肉団子の黒酢あん 炒り豆腐 低塩のり佃煮	米飯 牛肉・ブロッコリー炒め じゃがいも煮 ごま昆布佃煮
<b>エネルギー</b>	1408kcal	1480kcal	1459kcal	1561kcal	1407kcal	1355kcal	1385kcal
<b>蛋白質</b>	56.3g	56.4g	55g	48.5g	49.5g	48.8g	43.7g
<b>カルシウム</b>	431mg	423mg	455mg	400mg	402mg	469mg	471mg
<b>鉄</b>	9.9mg	5.6mg	5.6mg	5.1mg	9.6mg	5.8mg	5.5mg
<b>βカロテン</b>	2864 μg	2567 μg	4899 μg	2612 μg	870 μg	3423 μg	1553 μg
<b>ビタミンB1</b>	0.52mg	0.5mg	0.55mg	0.48mg	0.55mg	0.5mg	0.49mg
<b>ビタミンB2</b>	0.82mg	0.87mg	0.88mg	0.62mg	0.74mg	0.76mg	0.73mg
<b>ビタミンC</b>	60mg	47mg	46mg	49mg	74mg	93mg	44mg

## 常食(A)

	平成30年06月22日(金)	平成30年06月23日(土)	平成30年06月24日(日)	平成30年06月25日(月)	平成30年06月26日(火)	平成30年06月27日(水)	平成30年06月28日(木)
<b>朝</b>	米飯 ほうれんそうのお浸し 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 たいみそ	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 卸し和え 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 大根の炒め煮 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 切干大根の卵とじ 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン スクランブルエッグ 味噌汁(ホウレン草) 牛乳	米飯 だし巻卵 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(のりたま)
<b>昼</b>	米飯 肉じゃが 白和え 汁(卵) デザート(ぶどうゼリー)	米飯 八宝菜 餃子 お吸い物 フルーツ(グレープゼリー)	米飯 赤魚の粕漬焼き 付け合わせ(かぼちゃ) 大根といか煮 味噌汁(ホウレン草) フルーツ	三色丼 グリーンサラダ 味噌汁(しじみ) デザート	瓦そば サラダ 大学芋 デザート	米飯 豚肉とニラの炒め じゃが芋と昆布煮 味噌汁(かぼちゃ) フルーツ	米飯 唐揚げ 付け合わせ(キャベツ) 胡瓜とワカメの酢物 豚汁 フルーツ(白桃缶)
<b>夕</b>	米飯 ほたてと大根煮 卵の花 昆布佃煮	米飯 鯨焼きのマリネ カボチャ煮 低塩のり佃煮	米飯 鶏肉の生姜煮 付け合わせ(サニーレタス) 花野菜のレモン和え 昆布佃煮	米飯 魚の梅焼き ひじきの煮物(大豆入) のり佃煮	米飯 ホイル焼き お浸し(ホウレン草) 梅干	米飯 レモン焼き 付け合わせ チンゲン菜炒め 小女子の佃煮	米飯 魚の木の芽焼き 茄子の味噌炒め 低塩のり佃煮
エネルギー	1333kcal	エネルギー 1429kcal	エネルギー 1196kcal	エネルギー 1267kcal	エネルギー 1344kcal	エネルギー 1466kcal	エネルギー 1364kcal
蛋白質	47.4g	蛋白質 48.5g	蛋白質 51.5g	蛋白質 54.6g	蛋白質 45.4g	蛋白質 51g	蛋白質 52.8g
カルシウム	486mg	カルシウム 380mg	カルシウム 373mg	カルシウム 464mg	カルシウム 432mg	カルシウム 443mg	カルシウム 360mg
鉄	6.9mg	鉄 5.9mg	鉄 3.9mg	鉄 6mg	鉄 5.8mg	鉄 4.1mg	鉄 5.8mg
βカロテン	7393 μg	βカロテン 3841 μg	βカロテン 2941 μg	βカロテン 2486 μg	βカロテン 5100 μg	βカロテン 4552 μg	βカロテン 689 μg
ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1 0.73mg	ビタミンB1 0.48mg	ビタミンB1 0.69mg	ビタミンB1 0.48mg	ビタミンB1 0.64mg	ビタミンB1 0.53mg
ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2 0.75mg	ビタミンB2 0.66mg	ビタミンB2 0.82mg	ビタミンB2 0.88mg	ビタミンB2 0.74mg	ビタミンB2 0.74mg
ビタミンC	63mg	ビタミンC 77mg	ビタミンC 78mg	ビタミンC 52mg	ビタミンC 72mg	ビタミンC 67mg	ビタミンC 46mg

常食(A)

平成30年06月29日(金)		平成30年06月30日(土)											
朝	米飯 がんと煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮豆腐 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)											
昼	米飯 スペイン風オムレツ 茄子の味噌炒め 汁(茶そば) フルーツ(バナナ)	わかめ御飯 鮭のバター焼き ポテトサラダ フルーツ 味噌汁(あさり)											
夕	米飯 魚の野菜添え べっこう煮(大根) 低塩のり佃煮	米飯 味噌焼き(豚肉) 付け合わせ ひじきの煮物(大豆入) 低塩のり佃煮											
エネルギー	1508kcal	エネルギー	1365kcal	エネルギー	kcal								
蛋白質	49.8g	蛋白質	57.6g	蛋白質	g								
カルシウム	352mg	カルシウム	518mg	カルシウム	mg								
鉄	6.4mg	鉄	11mg	鉄	mg								
βカロテン	530 μg	βカロテン	3243 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	0.59mg	ビタミンB1	1.01mg	ビタミンB1	mg								
ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	mg								
ビタミンC	51mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	mg								