

常食(A)

	平成30年08月01日(水)	平成30年08月02日(木)	平成30年08月03日(金)	平成30年08月04日(土)	平成30年08月05日(日)	平成30年08月06日(月)	平成30年08月07日(火)
<b>朝</b>	米飯 じゃがいも煮 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 煮浸し 味噌汁(大根) 牛乳 たいみそ	米飯 昆布豆 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)	米飯 卸し和え 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)	菓子パン 牛乳	米飯 甘辛煮(じゃが芋) 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(ごまなしかつお)	米飯 昆布豆煮 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 うめびしお
<b>昼</b>	冷やし中華 おにぎり 餃子 フルーツ	米飯 スペイン風オムレツ 含め煮 フルーツ(杏仁) かき卵汁	冷汁(宮崎) 酢の物(オクラ・ほたて風) フルーツ	米飯 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ(キャベツ) ポテトサラダ フルーツ(洋梨缶) 味噌汁(わかめ)	夏祭り行事 いなり寿司 おでん そうめん フルーツ かき氷 雑炊(限定の人のみ) たこ焼き	ナシゴレン フレッシュサラダ フルーツ 中華スープ(春雨)	米飯 蒸し魚ゴマたれ 付け合わせ 炒め煮(ぜんまい) フルーツ お吸い物(そうめん)
<b>夕</b>	米飯 鯖のあんかけ 切り干し大根煮 昆布豆	米飯 煮魚 付け合わせ 玉葱と胡瓜のドレッシング 昆布佃煮	米飯 鶏の空揚げ 付け合わせ(キャベツ・人参) 梅和え(大根) しそ昆布	米飯 いかと野菜炒め 煮付け 鮪の佃煮	米飯 塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根) うの花 のり佃煮	米飯 塩焼き 付け合わせ うの花 のりつく	米飯 チキン南蛮 きのこの白和え 昆布佃煮
エネルギー	1483kcal	1387kcal	1363kcal	1386kcal	1808kcal	1442kcal	1372kcal
蛋白質	47.9g	54.2g	51.9g	56.6g	69.5g	50g	46.8g
カルシウム	389mg	515mg	612mg	378mg	704mg	407mg	388mg
鉄	4.2mg	6.7mg	6.3mg	5.7mg	9.4mg	6.4mg	4.8mg
βカロテン	1249 μg	3755 μg	1159 μg	2382 μg	1993 μg	826 μg	2314 μg
ビタミンB1	0.58mg	0.51mg	0.79mg	0.51mg	0.55mg	0.68mg	0.46mg
ビタミンB2	0.78mg	0.85mg	0.72mg	0.86mg	1.03mg	1.02mg	0.61mg
ビタミンC	114mg	41mg	44mg	69mg	59mg	43mg	45mg

## 常食(A)

	平成30年08月08日(水)	平成30年08月09日(木)	平成30年08月10日(金)	平成30年08月11日(土)	平成30年08月12日(日)	平成30年08月13日(月)	平成30年08月14日(火)
<b>朝</b>	パン キャベツのソテー コンソメスープ 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱) うまい菜煮ひたし 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 やわらか白豆 味噌汁 牛乳 ふりかけ(梅)	米飯 キャベツとがんと煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 豆腐煮 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 卵とじ 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(玉葱) 牛乳
<b>昼</b>	米飯 鰯の塩焼き 付け合わせ(キュウリ) ナムル フルーツ(洋梨缶) 味噌汁	スパゲッティーナポリタン おじゃこチャーハン うぐいす豆煮 フルーツ	米飯 ホイル焼き ゴーヤチャンプルー フルーツ お吸い物(はんぺん)	米飯 魚の味噌焼き マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	米飯 グリルチキン 付け合わせ(イタリアン) 切干大根の炒め煮 フルーツカクテル お吸い物(卵)	米飯 コロケ マカロニサラダ フルーツ お吸い物(ホウレンソウ)	冷そうめん 北海寿司 フルーツ(モモゼリー)
<b>夕</b>	米飯 鶏肉と牛蒡煮 付け合わせ 胡瓜とかかまのサラダ のり佃煮	米飯 塩焼き 付け合わせ かぼちゃの含め煮 昆布佃煮	米飯 ほたてと野菜炒め かぼちゃ煮 低塩のり佃煮	米飯 牛肉卵煮 ジャマンポテト 低塩のり佃煮	米飯 味噌ごま焼き 付け合わせ ポテトサラダ 低塩のり佃煮	米飯 カレームニエル(サバ) ジャーマンポテト 茶福豆	米飯 肉じゃが しめじソテー 漬物
エネルギー	1225kcal	エネルギー 1604kcal	エネルギー 1403kcal	エネルギー 1468kcal	エネルギー 1465kcal	エネルギー 1670kcal	エネルギー 1399kcal
蛋白質	47.7g	蛋白質 52.7g	蛋白質 48.2g	蛋白質 56.1g	蛋白質 49.7g	蛋白質 47.3g	蛋白質 48.2g
カルシウム	356mg	カルシウム 486mg	カルシウム 386mg	カルシウム 394mg	カルシウム 430mg	カルシウム 360mg	カルシウム 382mg
鉄	3.7mg	鉄 6.4mg	鉄 6.8mg	鉄 7.5mg	鉄 6.3mg	鉄 5mg	鉄 5.4mg
βカロテン	4298 μg	βカロテン 6466 μg	βカロテン 5621 μg	βカロテン 2766 μg	βカロテン 1521 μg	βカロテン 2964 μg	βカロテン 1078 μg
ビタミンB1	0.42mg	ビタミンB1 0.69mg	ビタミンB1 0.51mg	ビタミンB1 0.51mg	ビタミンB1 0.56mg	ビタミンB1 0.64mg	ビタミンB1 0.6mg
ビタミンB2	0.69mg	ビタミンB2 0.92mg	ビタミンB2 0.81mg	ビタミンB2 0.91mg	ビタミンB2 0.85mg	ビタミンB2 0.91mg	ビタミンB2 0.83mg
ビタミンC	54mg	ビタミンC 117mg	ビタミンC 70mg	ビタミンC 64mg	ビタミンC 49mg	ビタミンC 105mg	ビタミンC 83mg

## 常食(A)

	平成30年08月15日(水)	平成30年08月16日(木)	平成30年08月17日(金)	平成30年08月18日(土)	平成30年08月19日(日)	平成30年08月20日(月)	平成30年08月21日(火)
<b>朝</b>	パン プレーンオムレツ コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 煮豆(豆) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 うの花 味噌汁(大根) 牛乳 梅びしお	米飯 シーフード卵焼き 味噌汁(玉葱) 牛乳 たいみそ	米飯 がんも煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米飯 煮浸し(白菜) 味噌汁(おつゆふ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 厚焼き卵 味噌汁(オクラ) 牛乳
<b>昼</b>	焼きカレー 白玉フルーツ らっきょう漬	米飯 煮付け 春雨酢物 お吸い物(豆腐) フルーツ	米飯 ハンバーグ 付け合わせ 胡瓜とかにのサラダ お吸い物(はんぺん) フルーツ	炊き込みご飯 鰯のマリネ 冬瓜とかにのどろみ煮 デザート(アップルゼリー) 味噌汁(とろろ)	米飯 鶏肉の照り焼き とろろ芋 フルーツ 味噌汁(白菜)	米飯 メンチカツ 付け合わせ(キャベツ) ごま和え(ホウレン草) 杏仁 お吸い物(巻麩)	米飯 炒り鶏 えびと野菜のサラダ フルーツ お吸い物(そうめん)
<b>夕</b>	米飯 ロールキャベツ 里芋煮 のりつく	米飯 かに卵 レンコンのピリ辛煮 低塩のり佃煮	米飯 ピカタ 付け合せ エリンギとしめじの炒め物 昆布佃煮	米飯 鶏肉と野菜の洋風煮込 里芋煮 しそ昆布	米飯 煮付け(さば) 付け合わせ ごま醤油和え 昆布佃煮	米飯 魚の照り焼き 付け合わせ 旨煮 低塩のり佃煮	米飯 味噌焼き 付け合わせ もずく うぐいす豆
エネルギー	1558kcal	エネルギー 1425kcal	エネルギー 1355kcal	エネルギー 1426kcal	エネルギー 1421kcal	エネルギー 1538kcal	エネルギー 1337kcal
蛋白質	62g	蛋白質 48.6g	蛋白質 47.4g	蛋白質 50.5g	蛋白質 51.6g	蛋白質 55.1g	蛋白質 50.5g
カルシウム	604mg	カルシウム 451mg	カルシウム 607mg	カルシウム 408mg	カルシウム 456mg	カルシウム 452mg	カルシウム 407mg
鉄	7mg	鉄 6.7mg	鉄 8.2mg	鉄 4.7mg	鉄 6.2mg	鉄 7.8mg	鉄 4.5mg
βカロテン	4986 μg	βカロテン 2832 μg	βカロテン 3059 μg	βカロテン 1926 μg	βカロテン 3045 μg	βカロテン 4612 μg	βカロテン 2721 μg
ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1 0.49mg	ビタミンB1 0.59mg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB1 0.59mg	ビタミンB1 0.65mg	ビタミンB1 0.52mg
ビタミンB2	1.01mg	ビタミンB2 0.84mg	ビタミンB2 0.86mg	ビタミンB2 0.82mg	ビタミンB2 0.86mg	ビタミンB2 0.93mg	ビタミンB2 0.79mg
ビタミンC	85mg	ビタミンC 49mg	ビタミンC 60mg	ビタミンC 72mg	ビタミンC 133mg	ビタミンC 61mg	ビタミンC 56mg

## 常食(A)

	平成30年08月22日(水)	平成30年08月23日(木)	平成30年08月24日(金)	平成30年08月25日(土)	平成30年08月26日(日)	平成30年08月27日(月)	平成30年08月28日(火)
<b>朝</b>	パン 野菜サラダ 味噌汁(麩) 牛乳	米飯 大根煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 梅びしお	米飯 ほうれん草とじゃこ炒め 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(青海苔)	米飯 大根煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 卵とじ 味噌汁(大根) 牛乳 たいみそ	パン ふんわり炒り卵 コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯 がんも煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)
<b>昼</b>	米飯 レモン焼き 付け合わせ(キャベツ) ポテトのカレー煮 フルーツ(カクテル缶) お吸い物(そば)	サラダ寿司 かぼちゃのいとこ煮 フルーツ(ゼリー) お吸い物(そうめん)	おろしうどん かきあげ(がね) 半熟卵 フルーツ(グレープゼリー)	米飯 麻婆豆腐 えびしゅうまい フルーツ(ゼリー) わかめスープ	米飯 ムニエル 付け合わせ(サニーレタス) 胡瓜とワカメの酢物 フルーツ(オレンジゼリー) 味噌汁(あさり)	米飯 焼き肉 胡瓜とワカメの酢物 桃ゼリー 味噌汁(卵)	米飯 牛肉の野菜巻き スパゲティサラダ デザート 味噌汁(白玉)
<b>夕</b>	米飯 豚肉のすき焼き風 酢の物 千切りたくわん	米飯 筑前煮 酢の物(はるさめ) ごま昆布佃煮	米飯 牛肉ときゃべつ炒め煮 かぼちゃの土佐煮 低塩のり佃煮	米飯 鰯の西京焼き じゃが芋とベーコンスー 佃煮	米飯 和風ハンバーグ オロシ) 揚げ茄子煮 低塩のり佃煮	米飯 白身魚のピカタ 付け合わせ(インゲン・人) ポテトサラダ 漬物	米飯 鯖煮付け 付け合わせ 切干し大根の炒め煮 昆布佃煮
エネルギー	1408kcal	エネルギー 1369kcal	エネルギー 1387kcal	エネルギー 1388kcal	エネルギー 1371kcal	エネルギー 1379kcal	エネルギー 1545kcal
蛋白質	45.3g	蛋白質 44.3g	蛋白質 42.7g	蛋白質 51.5g	蛋白質 48.5g	蛋白質 47.8g	蛋白質 56g
カルシウム	387mg	カルシウム 386mg	カルシウム 429mg	カルシウム 454mg	カルシウム 384mg	カルシウム 356mg	カルシウム 394mg
鉄	3.4mg	鉄 5mg	鉄 7.3mg	鉄 4.8mg	鉄 10.8mg	鉄 3.2mg	鉄 6.1mg
βカロテン	1536 μg	βカロテン 3883 μg	βカロテン 6892 μg	βカロテン 404 μg	βカロテン 842 μg	βカロテン 846 μg	βカロテン 3002 μg
ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1 0.49mg	ビタミンB1 0.46mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.46mg	ビタミンB1 0.66mg	ビタミンB1 0.53mg
ビタミンB2	0.53mg	ビタミンB2 0.83mg	ビタミンB2 0.97mg	ビタミンB2 0.72mg	ビタミンB2 0.75mg	ビタミンB2 0.65mg	ビタミンB2 0.86mg
ビタミンC	85mg	ビタミンC 79mg	ビタミンC 131mg	ビタミンC 60mg	ビタミンC 54mg	ビタミンC 103mg	ビタミンC 72mg

## 常食(A)

平成30年08月29日(水)		平成30年08月30日(木)		平成30年08月31日(金)									
<b>朝</b>	米飯 うぐいす豆煮 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁 牛乳 たいみそ	米飯 うの花 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)										
<b>昼</b>	鯉そば むすび 野菜のだし フルーツみつ豆	米飯 おろし煮 付け合わせ 里芋のそぼろ煮 フルーツ お吸い物(とろろ)	米飯 魚のケール野菜添え なすの含め煮 フルーツ お吸い物										
<b>夕</b>	米飯 豚肉の胡椒焼き 付け合わせ(キャベツ) きんぴらごぼう のり佃煮	米飯 グリルチキン 南瓜のサラダ なめたけ	米飯 鶏肉と根菜煮 冬瓜とえび煮 ごま昆布佃煮										
エネルギー	1459kcal	エネルギー	1316kcal	エネルギー	1354kcal	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	50.8g	蛋白質	47.1g	蛋白質	53.6g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	403mg	カルシウム	330mg	カルシウム	400mg	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	11.1mg	鉄	4.4mg	鉄	4.5mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	1558 μg	βカロテン	2905 μg	βカロテン	1518 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	0.82mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.53mg	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	0.71mg	ビタミンB2	0.6mg	ビタミンB2	0.62mg	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	39mg	ビタミンC	74mg	ビタミンC	81mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg