

常食(A)

	平成30年09月01日(土)	平成30年09月02日(日)	平成30年09月03日(月)	平成30年09月04日(火)	平成30年09月05日(水)	平成30年09月06日(木)	平成30年09月07日(金)
朝	米飯 大根のつや煮 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 煮浸し 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米飯 炒め煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 厚焼き卵 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン 炒りたまご 味噌汁(白菜) 牛乳	米飯 煮浸し(ホウレン草) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 梅びしお	米飯 煮豆腐 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)
昼	牛筋カレー コールスローサラダ フルーツ(ライチ) 漬物(福神)	米飯 鮭のたまごのせ焼き 付け合わせ 大豆とひじきの煮物 イタリアンスープ フルーツ	米飯 クラムチャウダー だし巻卵 フルーツゼリー 金時豆の甘煮	米飯 さばのみそ煮 れんこんまんじゅう お吸い物 ゼリー	ネバネバ丼 ごま豆腐 フルーツ お吸い物(卵)	米飯 牛角焼き 酢の物(とろろ) フルーツ お吸い物	五目うどん 栗御飯 南瓜のマッシュ デザート
夕	米飯 いかと里芋煮 餃子 しそ昆布	米飯 豚肉の生姜焼き 付け合わせ 大根の酢の物 低塩のり佃煮	米飯 魚七味煮 付け合わせ(牛蒡・人参) もやしの中華和え のりつく	米飯 鮭と野菜焼き 厚揚げと大根の炒め煮 のりつく	米飯 魚のラタトゥーユ添え 茄子の揚げひたし ごま昆布佃煮	米飯 あさりと豆腐の卵とじ きゅうりとシーチキンのご 昆布佃煮	米飯 赤魚の塩焼き 付け合わせ(マッシュポテト) なすのみそ炒め しば漬け
エネルギー	1409kcal	エネルギー 1347kcal	エネルギー 1406kcal	エネルギー 1519kcal	エネルギー 1206kcal	エネルギー 1388kcal	エネルギー 1380kcal
蛋白質	48.9g	蛋白質 49.8g	蛋白質 45.5g	蛋白質 55g	蛋白質 50.8g	蛋白質 42.8g	蛋白質 51.9g
カルシウム	391mg	カルシウム 456mg	カルシウム 421mg	カルシウム 365mg	カルシウム 325mg	カルシウム 427mg	カルシウム 641mg
鉄	4mg	鉄 6mg	鉄 5.7mg	鉄 4.9mg	鉄 3.3mg	鉄 10.9mg	鉄 4.5mg
βカロテン	3787 μg	βカロテン 4723 μg	βカロテン 4768 μg	βカロテン 1336 μg	βカロテン 549 μg	βカロテン 4524 μg	βカロテン 2454 μg
ビタミンB1	0.45mg	ビタミンB1 0.84mg	ビタミンB1 0.52mg	ビタミンB1 0.63mg	ビタミンB1 0.41mg	ビタミンB1 0.46mg	ビタミンB1 0.56mg
ビタミンB2	0.52mg	ビタミンB2 0.84mg	ビタミンB2 0.91mg	ビタミンB2 0.97mg	ビタミンB2 0.6mg	ビタミンB2 0.71mg	ビタミンB2 0.81mg
ビタミンC	76mg	ビタミンC 70mg	ビタミンC 50mg	ビタミンC 59mg	ビタミンC 54mg	ビタミンC 117mg	ビタミンC 52mg

常食(A)

	平成30年09月08日(土)	平成30年09月09日(日)	平成30年09月10日(月)	平成30年09月11日(火)	平成30年09月12日(水)	平成30年09月13日(木)	平成30年09月14日(金)
朝	米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 厚焼き卵 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 豆サラダ 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 大豆・金時豆煮 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	米飯 煮豆(茶福豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 大根のつや煮 味噌汁(チンゲン菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)
昼	米飯 チキン南蛮タルタルソース 付け合わせ かにとなすの和風煮 フルーツ 味噌汁	米飯 魚の味噌ごま焼き 付け合わせ 炒り豆腐 お吸い物 みかん缶	米飯 酢豚 焼きぎょうざ お吸い物(巻麩) フルーツ	紅葉ご飯 西京焼き 付け合わせ(ほうれんそ) 昆布煮 ゼリー(イチゴ) 汁(ワカメ)	米飯 コロッケ 海草とえのきの酢物 デザート お吸い物	レモン塩ラーメン 生姜ご飯 金時豆 フルーツ	米飯 ハンバーグ ミモザサラダ お吸い物 フルーツ 汁(ワカメ)
夕	米飯 西京漬け焼き(あじ) 付け合わせ(ほうれん草) おろし酢のもの 低塩のり佃煮	米飯 鶏つみれと野菜のコンソメ 里芋の土佐煮 しそ昆布	米飯 塩焼き 付け合わせ(大根) ひじきの煮物(大豆入) しそ昆布	米飯 回鍋肉 温泉卵 梅びしお	米飯 利休焼き 付け合わせ(茄子) 卵の花 のりつく	米飯 ちり鍋 卵豆腐 のりつく	米飯 魚の梅煮(さば) 付け合わせ 茄子とオクラ炒め 低塩のり佃煮
エネルギー	1462kcal	1322kcal	1512kcal	1489kcal	1533kcal	1310kcal	1592kcal
蛋白質	55.3g	48.3g	53.1g	54.2g	48.6g	47g	46.9g
カルシウム	390mg	472mg	521mg	401mg	404mg	501mg	387mg
鉄	8.5mg	5.2mg	6.3mg	5.4mg	4.5mg	5.4mg	5.4mg
βカロテン	4396 μg	2733 μg	3119 μg	2824 μg	1174 μg	2527 μg	3115 μg
ビタミンB1	0.52mg	0.53mg	0.89mg	0.78mg	0.58mg	0.62mg	0.65mg
ビタミンB2	0.84mg	0.75mg	0.75mg	0.91mg	0.67mg	0.66mg	0.86mg
ビタミンC	57mg	49mg	65mg	90mg	63mg	51mg	59mg

常食(A)

	平成30年09月15日(土)	平成30年09月16日(日)	平成30年09月17日(月)	平成30年09月18日(火)	平成30年09月19日(水)	平成30年09月20日(木)	平成30年09月21日(金)
朝	米飯 オムレツ 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 ふんわりたまご 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 だし巻たまご 味噌汁おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 卸し和え 味噌汁(白菜) 牛乳 たいみそ	パン ほうれん草のソテー コンソメスープ(にんじん) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 白菜煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 卸し和え 味噌汁(白菜) 牛乳 たいみそ
昼	米飯 味噌マヨネーズ焼き(ピ 付け合わせ(ブロッコリー・ト しゅまい(3種) フルーツ(ももゼリー) 味噌汁(豆腐)	米飯 ムニエル かぼちゃの土佐煮 デザート 味噌汁(あさり)	赤飯 焼き肉風 マカロニサラダ お吸い物 フルーツ	ちゃんぽん 小籠包 デザート	米飯 さんま蒲焼き 付け合わせ 卵サラダ お吸い物(はんぺん) フルーツ	米飯 鮭の西京焼き 付け合わせ 煮物 お吸い物 みかん缶	はらこ飯 かぼちゃのサラダ フルーツ(ゼリー) お吸い物(そば)
夕	米飯 鶏じゃがカレー味 春雨サラダ のりつく	米飯 いかと根菜の旨煮 しゅまい 低塩のり佃煮	米飯 ぶりの照り焼き オクラとホタテの梅和え しそ昆布	米飯 鮭の塩焼き 冷や鉢(冬瓜) 低塩のり佃煮	米飯 牛肉のしぐれ煮 豆腐のそぼろあん 低塩のり佃煮	米飯 チキンのトマト煮込み(備 酢の物(きゅうり) 低塩のり佃煮	米飯 豚肉と野菜のみそ炒め 卵とじ 白豆煮
エネルギー	1426kcal	エネルギー 1321kcal	エネルギー 1552kcal	エネルギー 1188kcal	エネルギー 1518kcal	エネルギー 1314kcal	エネルギー 1361kcal
蛋白質	49.7g	蛋白質 51.8g	蛋白質 53.7g	蛋白質 47.2g	蛋白質 54g	蛋白質 51.2g	蛋白質 45.2g
カルシウム	435mg	カルシウム 450mg	カルシウム 387mg	カルシウム 357mg	カルシウム 472mg	カルシウム 410mg	カルシウム 373mg
鉄	5.6mg	鉄 9.1mg	鉄 5.1mg	鉄 4.7mg	鉄 6.5mg	鉄 5.4mg	鉄 4.6mg
βカロテン	4009 μg	βカロテン 4974 μg	βカロテン 2662 μg	βカロテン 1673 μg	βカロテン 3162 μg	βカロテン 2854 μg	βカロテン 3136 μg
ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1 0.44mg	ビタミンB1 1.21mg	ビタミンB1 0.56mg	ビタミンB1 0.32mg	ビタミンB1 0.6mg	ビタミンB1 0.62mg
ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2 0.66mg	ビタミンB2 0.91mg	ビタミンB2 0.65mg	ビタミンB2 0.86mg	ビタミンB2 0.77mg	ビタミンB2 0.68mg
ビタミンC	104mg	ビタミンC 56mg	ビタミンC 56mg	ビタミンC 52mg	ビタミンC 70mg	ビタミンC 40mg	ビタミンC 87mg

常食(A)

	平成30年09月22日(土)	平成30年09月23日(日)	平成30年09月24日(月)	平成30年09月25日(火)	平成30年09月26日(水)	平成30年09月27日(木)	平成30年09月28日(金)
朝	米飯 卸し和え 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 白花豆 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 切干大根の炒め煮 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(Mix) オニオンスープ 牛乳	米飯 大豆と昆布の煮物 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 オクラのお浸し 味噌汁 牛乳 梅びしお
昼	米飯 あじの竜田揚げ 茄子の生姜煮 フルーツ 冬瓜汁	米飯 鯖のカレームニエル 付け合わせ ポテトサラダ フルーツ お吸い物(京風五目豆腐)	塩焼きそば ワカメむすび 半熟卵 フルーツ	米飯 魚の磯揚げ 付け合わせ さつま芋のサラダ(マヨネーズ) フルーツ(フトウゼリー) お吸い物	米飯 揚げ鶏の香味ソース 大根の酢物 フルーツ お吸い物	五目寿司 ミニかき揚げ デザート すまし汁(そうめん)	米飯 すき焼き風 卵豆腐 フルーツ お吸い物
夕	米飯 つみれとじゃが煮 ごま和え 低塩のり佃煮	米飯 豚肉と夏野菜のスタミナ 煮物 しば漬	米飯 牛と玉葱のたれやき おかか和え 低塩のり佃煮	米飯 鶏肉と豆腐の水炊き風 ジャーマンポテト 漬物	米飯 ホタテのバター炒め キャベツサラダ いりこ味噌	米飯 豚肉と野菜の煮物 ほうれん草炒め物 低塩のり佃煮	米飯 ポークソテー 春雨酢物 低塩のり佃煮
エネルギー	1405kcal	1604kcal	1521kcal	1470kcal	1316kcal	1360kcal	1312kcal
蛋白質	43.5g	49.3g	58.4g	47.7g	47.6g	46.9g	48.2g
カルシウム	390mg	401mg	417mg	481mg	376mg	483mg	393mg
鉄	5.3mg	5.3mg	7.7mg	5mg	8mg	5.8mg	6.2mg
βカロテン	2131μg	3401μg	4693μg	2751μg	2758μg	5116μg	1373μg
ビタミンB1	0.49mg	0.77mg	0.59mg	0.6mg	0.42mg	0.69mg	0.81mg
ビタミンB2	0.65mg	0.89mg	0.9mg	0.77mg	0.75mg	0.67mg	0.84mg
ビタミンC	76mg	57mg	100mg	71mg	131mg	68mg	17mg

常食(A)

平成30年09月29日(土)		平成30年09月30日(日)									
朝	米飯 出し巻き卵 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(さけ)									
昼	米飯 豚の角煮 酢の物(長いもとろろ) フルーツ 味噌汁	米飯 スペイン風オムレツ 付け合わせ 切干大根の炒め煮 お吸い物(はんぺん) フルーツ									
夕	米飯 塩焼き(さば) 付け合わせ(大根) 旨煮(小松菜) 漬物(胡瓜 青)	米飯 煮魚 付け合わせ(・インゲン) 里芋の土佐煮 きゅうりのぬか漬									
エネルギー	1412kcal	エネルギー	1381kcal	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	46.4g	蛋白質	47.8g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	474mg	カルシウム	423mg	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	6.3mg	鉄	5.6mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	3540 μg	βカロテン	3087 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	0.74mg	ビタミンB1	0.65mg	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	0.91mg	ビタミンB2	0.82mg	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	75mg	ビタミンC	56mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg