

常食(A)

| | 平成30年10月01日(月) | 平成30年10月02日(火) | 平成30年10月03日(水) | 平成30年10月04日(木) | 平成30年10月05日(金) | 平成30年10月06日(土) | 平成30年10月07日(日) |
|---------------|--|--|---------------------------------------|--|--|---|--|
| 朝 | 米飯 豆腐と白菜煮 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(しそかつお) | 米飯 ふんわりがんも煮 味噌汁(おくら) 牛乳 ふりかけ(さけ) | パン コールスローサラダ コンソメスープ(ワカメ) 牛乳 | 米飯 キャベツと厚揚げ煮 味噌汁(なす) 牛乳 梅びしお | 米飯 うずら豆煮 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(栄養強化のり) | 米飯 大根煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそかつお) | 米飯 卸し煮(ちりめん) 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(しそ) |
| 昼 | 米飯 ビーフシチュ りんごとカフラワーのサラダ 白豆煮 フルーツ | 米飯 鮪カツ ポテトサラダ オレンジゼリー お吸い物 | 沖縄そば(豚角煮)風 塩卵むすび もずく酢 デザート | 米飯 鶏肉と大根煮 サラダ 味噌汁(しめじ) デザート | 米飯 信州蒸し 胡瓜とワカメの酢物 フルーツ(みかん缶) 豚汁 | 肉玉丼 南瓜の土佐煮 フルーツ | 米飯 鶏の胡椒焼き 付け合わせ(キャベツ) グリーンサラダ 青梗菜スープ デザート(フドウゼリー) |
| 夕 | 米飯 魚と豆腐の水炊き風 茄子の生姜煮 のりつく さつまいもの甘煮 | 米飯 豚肉の味噌焼き 大根のドレッシング和え 胡瓜の漬物 | 米飯 塩焼き ちくわと里芋の煮物 ごま昆布佃煮 | 米飯 レモン蒸し もやしのカレーンティ あみ佃煮 | 米飯 かに卵あんかけ ナムル のりつく | 米飯 立田焼き 付け合わせ(キャベツ) 白菜とベーコンサラダ 低塩のり佃煮 | 米飯 ホイル蒸し(さけ) 春雨酢の物 低塩のり佃煮 |
| エネルギー | 1440kcal | 1433kcal | 1502kcal | 1361kcal | 1313kcal | 1576kcal | 1401kcal |
| 蛋白質 | 45.2g | 48.5g | 55.4g | 50.8g | 44.9g | 51.5g | 51.2g |
| カルシウム | 520mg | 338mg | 404mg | 390mg | 446mg | 410mg | 382mg |
| 鉄 | 7.2mg | 4.8mg | 4.3mg | 5.7mg | 6.1mg | 6.7mg | 5mg |
| βカロテン | 2441 μg | 2086 μg | 1288 μg | 2492 μg | 4304 μg | 2800 μg | 2872 μg |
| ビタミンB1 | 0.53mg | 0.85mg | 0.69mg | 0.65mg | 0.45mg | 0.79mg | 0.68mg |
| ビタミンB2 | 0.6mg | 0.7mg | 0.85mg | 0.77mg | 0.83mg | 0.97mg | 0.78mg |
| ビタミンC | 84mg | 71mg | 45mg | 77mg | 37mg | 107mg | 103mg |

常食(A)

| | 平成30年10月08日(月) | 平成30年10月09日(火) | 平成30年10月10日(水) | 平成30年10月11日(木) | 平成30年10月12日(金) | 平成30年10月13日(土) | 平成30年10月14日(日) |
|---------------|---|--|---|--|--|---|--|
| 朝 | 米飯 炒り豆腐 味噌汁(ワカメ) 牛乳 たいみそ | 米飯 大根の卸しあえ 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(のりたま) | パン 炒り卵 スープ 牛乳 | 米飯 お浸し(ホウレン草) 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(さけ) | 米飯 白花豆煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(さけ) | 米飯 含め煮(じゃが芋) 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(強化のりたま) | 米飯 半熟たまご 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお) |
| 昼 | 米飯 豚肉の焼肉風 春雨酢物 お吸い物 フルーツ | とんこつラーメン ごまむすび 餃子 フルーツ(ブドウゼリー) | 米飯 豚肉の角煮 スパゲティナポリタン コンソメスープ(卵) フルーツ(リンゴゼリー) | 行事食 炊き込み御飯 えび天ぷら フルーツ 煮しめ 卵焼き 煮豆 | 米飯 魚の水炊き 茶碗蒸し お吸い物(とろろ) フルーツ(グレープ) | 卵焼き風お好み焼き 野沢菜のむすび しめじ和え フルーツ | 米飯 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ ツナポテトサラダ 味噌汁(小松菜) フルーツ(洋梨缶) |
| 夕 | 米飯 幽庵焼き 付け合わせ(豆腐・インゲ) 青菜の炒め煮 低塩のり佃煮 | 米飯 レモン蒸し(さけ) かぼちゃのいとこ煮 低塩のり佃煮 | 米飯 魚の和風マリネ しめじと青菜の和え物 のりつく | 米飯 ロールキャベツ しゅうまい のり佃煮 | 米飯 鯿の昆布煮 付け合わせ かぼちゃの土佐煮 低塩のり佃煮 | 米飯 ポテト焼き 付け合わせ ごま和え(フレクキャベツ) いりこみそ(鉄強化) | 米飯 味噌煮 付け合わせ(里芋) うの花 ミニひたし |
| エネルギー | 1539kcal | 1552kcal | 1255kcal | 1434kcal | 1350kcal | 1406kcal | 1562kcal |
| 蛋白質 | 50.3g | 58.8g | 46.8g | 46.6g | 52.3g | 48.9g | 56.8g |
| カルシウム | 471mg | 427mg | 436mg | 416mg | 411mg | 485mg | 434mg |
| 鉄 | 5.9mg | 5.5mg | 3.6mg | 6.2mg | 5.9mg | 9.9mg | 6.3mg |
| βカロテン | 2514 μg | 2947 μg | 2642 μg | 5340 μg | 4082 μg | 3475 μg | 5679 μg |
| ビタミンB1 | 0.73mg | 0.75mg | 0.52mg | 0.62mg | 0.58mg | 0.69mg | 0.63mg |
| ビタミンB2 | 0.68mg | 0.79mg | 0.73mg | 0.8mg | 0.79mg | 0.91mg | 1.07mg |
| ビタミンC | 67mg | 70mg | 58mg | 75mg | 95mg | 120mg | 51mg |

常食(A)

| 平成30年10月15日(月) | | 平成30年10月16日(火) | | 平成30年10月17日(水) | | 平成30年10月18日(木) | | 平成30年10月19日(金) | | 平成30年10月20日(土) | | 平成30年10月21日(日) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--|-----------------------------------|---|---------------------------------------|--|---|----------------|--|--|---------------------------------------|------------------------------------|--|--|-------------------------------------|----------|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------|---|-------------------------------|---------------------------------------|---|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|
| 朝 | 米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(しそ) | 米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(のりたま) | ばん キャベツ炒め コンソメスープ(人参) 牛乳 | 米飯 じゃが芋煮 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ) | 米飯 卸しあえ 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま) | 米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ | 米飯 出し巻き卵焼き 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(たらこ) | 昼 | きのこごはん たちょうおの塩焼き 長芋とオクラの酢の物 お吸い物(とろろ) フルーツ | 米飯 魚のビネグレットソース あさりとじゃがいもの煮も フルーツみつ豆 お吸い物(そうめん) | 米飯 おでん 酢の物(きゅうり) フルーツ 茶福豆 | 昔ながらのにゅうめん いなり寿司 金時豆 フルーツ | 米飯 さばのみそ煮 付け合わせ ポテトサラダ フルーツ(マスカット) お吸い物(豆腐) | 米飯 肉じゃが 胡瓜の酢の物 デザート(グレープ) お吸い物(そば) | 米飯 八宝菜 シューマイ アミノゼリー 大学芋 | 夕 | 米飯 肉豆腐 じゃが芋の含め煮 昆布佃煮 | 米飯 牛しゃぶ しめじの卵とじ しそ昆布佃煮 | 米飯 レモン焼き ニラ玉 漬物 | 米飯 ピカタ(豚肉) 付け合わせ 小松菜の炒め煮 低塩のり佃煮 | 米飯 牛肉と野菜煮 ニラ卵 低塩のり佃煮 | 米飯 春雨とえびつみれスープ ふるふき大根 低塩のり佃煮 | 米飯 かれないのムニエルレモン 付け合わせ(ブロッコリー) ごぼうごまサラダ 漬物(野沢菜漬) | エネルギー | 1415kcal | エネルギー | 1721kcal | エネルギー | 1465kcal | エネルギー | 1424kcal | エネルギー | 1468kcal | エネルギー | 1264kcal | エネルギー | 1710kcal | 蛋白質 | 43.9g | 蛋白質 | 51.6g | 蛋白質 | 60.8g | 蛋白質 | 47.5g | 蛋白質 | 49.3g | 蛋白質 | 43.4g | 蛋白質 | 51.6g | カルシウム | 404mg | カルシウム | 356mg | カルシウム | 385mg | カルシウム | 454mg | カルシウム | 394mg | カルシウム | 428mg | カルシウム | 455mg | 鉄 | 4.2mg | 鉄 | 8.3mg | 鉄 | 4.2mg | 鉄 | 6.7mg | 鉄 | 8.4mg | 鉄 | 6.8mg | 鉄 | 5.6mg | βカロテン | 1717 μg | βカロテン | 1437 μg | βカロテン | 2606 μg | βカロテン | 4323 μg | βカロテン | 3185 μg | βカロテン | 2869 μg | βカロテン | 2691 μg | ビタミンB1 | 0.63mg | ビタミンB1 | 0.52mg | ビタミンB1 | 0.45mg | ビタミンB1 | 0.84mg | ビタミンB1 | 0.56mg | ビタミンB1 | 0.49mg | ビタミンB1 | 0.58mg | ビタミンB2 | 0.58mg | ビタミンB2 | 0.76mg | ビタミンB2 | 0.86mg | ビタミンB2 | 0.69mg | ビタミンB2 | 0.94mg | ビタミンB2 | 0.62mg | ビタミンB2 | 0.77mg | ビタミンC | 87mg | ビタミンC | 28mg | ビタミンC | 88mg | ビタミンC | 78mg | ビタミンC | 60mg | ビタミンC | 67mg | ビタミンC | 51mg |
| エネルギー | 1415kcal | エネルギー | 1721kcal | エネルギー | 1465kcal | エネルギー | 1424kcal | エネルギー | 1468kcal | エネルギー | 1264kcal | エネルギー | 1710kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 蛋白質 | 43.9g | 蛋白質 | 51.6g | 蛋白質 | 60.8g | 蛋白質 | 47.5g | 蛋白質 | 49.3g | 蛋白質 | 43.4g | 蛋白質 | 51.6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 404mg | カルシウム | 356mg | カルシウム | 385mg | カルシウム | 454mg | カルシウム | 394mg | カルシウム | 428mg | カルシウム | 455mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 4.2mg | 鉄 | 8.3mg | 鉄 | 4.2mg | 鉄 | 6.7mg | 鉄 | 8.4mg | 鉄 | 6.8mg | 鉄 | 5.6mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| βカロテン | 1717 μg | βカロテン | 1437 μg | βカロテン | 2606 μg | βカロテン | 4323 μg | βカロテン | 3185 μg | βカロテン | 2869 μg | βカロテン | 2691 μg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ビタミンB1 | 0.63mg | ビタミンB1 | 0.52mg | ビタミンB1 | 0.45mg | ビタミンB1 | 0.84mg | ビタミンB1 | 0.56mg | ビタミンB1 | 0.49mg | ビタミンB1 | 0.58mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ビタミンB2 | 0.58mg | ビタミンB2 | 0.76mg | ビタミンB2 | 0.86mg | ビタミンB2 | 0.69mg | ビタミンB2 | 0.94mg | ビタミンB2 | 0.62mg | ビタミンB2 | 0.77mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ビタミンC | 87mg | ビタミンC | 28mg | ビタミンC | 88mg | ビタミンC | 78mg | ビタミンC | 60mg | ビタミンC | 67mg | ビタミンC | 51mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

常食(A)

| | 平成30年10月22日(月) | 平成30年10月23日(火) | 平成30年10月24日(水) | 平成30年10月25日(木) | 平成30年10月26日(金) | 平成30年10月27日(土) | 平成30年10月28日(日) |
|---------------|---|---|---|---|--|---|--|
| 朝 | 米飯 ほうれんそうの煮浸し 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(のりたま) | 米飯 卵とじ 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(かつお) | パン プレーンオムレツ 人参スープ 牛乳 | 米飯 きぬさやの卵とじ 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(しそ) | 米飯 大根煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(しそ) | 米飯 野菜炒め 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(栄養強化しそ) | 米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ) |
| 昼 | 米飯 鶏照り焼き がめ煮 デザート 味噌汁(豆腐) | チキンバターカレー コールスローサラダ あんみつ 漬物 | 米飯 豚しゃぶ 酢の物(長芋) お吸い物(花麩) 洋梨缶 | 米飯 鶏肉のタラコマヨネーズ もやしのナムル フルーツ(モモゼリー) 味噌汁(しじみ) | 坦々麺 栗ごはん さつま芋サラダ フルーツ(オレンジ) | 米飯 すき焼き風 ごま和え(ホウレン草) デザート お吸い物(えのき) | 米飯 カレームニエル 付け合わせ 帆立とオクラの酢の物 フルーツ(イチゴゼリー) 味噌汁(茶そば) |
| 夕 | 米飯 ムニエルのタルタルソー 付け合わせ 山芋の酢物 ごま昆布佃煮 | 米飯 赤魚の粕焼き 五目煮)減塩うめびしお(繊維) | 米飯 照り焼き 付け合わせ(小松菜) いんげんのあえもの さつまいもの甘煮 | 米飯 さんま蒲焼き 付け合わせ(キャベツ) きんぴら(ごぼう) のり佃煮 | 米飯 グリルハーブチキン ひじきの煮物 低塩のり佃煮 | 米飯 あじの照り焼き 胡瓜とワカメの酢物 アミ佃煮 | 米飯 鶏の照り焼き 付け合わせ(ブロッコリー) じゃが芋とベーコン炒め 昆布佃煮 |
| エネルギー | 1354kcal | 1471kcal | 1429kcal | 1398kcal | 1543kcal | 1216kcal | 1582kcal |
| 蛋白質 | 55.2g | 51.8g | 50.9g | 53.8g | 46.2g | 51.1g | 55.2g |
| カルシウム | 409mg | 384mg | 390mg | 463mg | 469mg | 524mg | 521mg |
| 鉄 | 5.1mg | 4.9mg | 4.7mg | 8.1mg | 5.9mg | 6.4mg | 6.9mg |
| βカロテン | 4534μg | 3002μg | 3672μg | 3124μg | 1382μg | 3503μg | 3432μg |
| ビタミンB1 | 0.54mg | 0.54mg | 0.72mg | 0.51mg | 0.63mg | 0.6mg | 0.66mg |
| ビタミンB2 | 0.76mg | 0.81mg | 0.81mg | 1.07mg | 0.75mg | 0.78mg | 0.89mg |
| ビタミンC | 125mg | 63mg | 96mg | 91mg | 81mg | 91mg | 54mg |

常食(A)

| 平成30年10月29日(月) | | 平成30年10月30日(火) | | 平成30年10月31日(水) | | | | | | | | | |
|----------------|---|---|--|----------------|----------|---------------|------|---------------|------|---------------|------|---------------|------|
| 朝 | 米飯 和え物 味噌汁(ワカメ) 牛乳 梅びしお | 米飯 卸し和え 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(しそ) | パン ポテトサラダ コンソメスープ(玉葱) 牛乳 | | | | | | | | | | |
| 昼 | 鶏南蛮そば むすび 大根の酢物 杏仁豆腐 | 米飯 煮魚(鮭) 付け合わせ(牛蒡・人参) 冬瓜の煮物 お吸い物(ワカメ) フルーツ | ちらし寿司 焼き栗コロッケ お吸い物(はんぺん) デザート | | | | | | | | | | |
| 夕 | 米飯 塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根) 煮しめ いりこ味噌 | 米飯 青椒肉絲 もやしのごま和え ごま昆布佃煮 | 米飯 ゴマ焼き 付け合わせ 畑菜煮 漬物 | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 1495kcal | エネルギー | 1316kcal | エネルギー | 1424kcal | 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 | 51.9g | 蛋白質 | 47.4g | 蛋白質 | 46.8g | 蛋白質 | g | 蛋白質 | g | 蛋白質 | g | 蛋白質 | g |
| カルシウム | 413mg | カルシウム | 386mg | カルシウム | 515mg | 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 | 9mg | 鉄 | 9.2mg | 鉄 | 7.2mg | 鉄 | mg | 鉄 | mg | 鉄 | mg | 鉄 | mg |
| βカロテン | 3834 μg | βカロテン | 665 μg | βカロテン | 3019 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 | 0.45mg | ビタミンB1 | 0.43mg | ビタミンB1 | 0.52mg | 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 | 0.79mg | ビタミンB2 | 0.67mg | ビタミンB2 | 0.93mg | 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 | 60mg | ビタミンC | 79mg | ビタミンC | 57mg | ビタミンC | mg | ビタミンC | mg | ビタミンC | mg | ビタミンC | mg |