

常食(A)

	平成30年11月01日(木)	平成30年11月02日(金)	平成30年11月03日(土)	平成30年11月04日(日)	平成30年11月05日(月)	平成30年11月06日(火)	平成30年11月07日(水)
朝	米飯 ほうれん草と卵とじ 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ・さけ	米飯 湯豆腐 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ	米飯 出し巻き卵 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	米飯 うの花 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(かつおFe)	米飯 切干大根煮 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 きぬさやの卵とじ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 いりこみそ	パン キャベツ炒め コンソメスープ(玉葱) 牛乳
昼	米飯 豚しゃぶ 卵サラダ フルーツ 煮豆(茶福豆)	米飯 チキン照り焼き ポテトサラダ 味噌汁(白菜) フルーツ	米飯 魚西京焼き 付け合わせ(大根) 白和え 洋梨缶 お吸い物(えのき)	米飯 鰯の塩焼き かぼちゃのそぼろあん 味噌汁(卵) フルーツカクテル	米飯 八宝菜 焼き餃子 みかん缶 わかめ汁	米飯 鶏肉のトマト煮 付け合わせ ぴりから炒め(コンニャク) ワンタンスープ フルーツゼリー	ほうとう ワカメむすび ごま豆腐 フルーツ(ゼリー)
夕	米飯 煮付け 付け合わせ(小松菜) 炒り煮 しそ昆布	米飯 焼魚のマリネ ゆず風味和え あみ佃煮	米飯 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ(キャベツ) ちくわと里芋の煮物 しそ昆布	米飯 牛肉炒め(牛肉) ポン酢和え 低塩のり佃煮	米飯 鰯の生姜煮 付け合わせ スパゲティサラダ 胡瓜漬物	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 蒸し魚のきのこ添え 炒り豆腐 漬物(青しその実漬)
エネルギー	1471kcal	1363kcal	1317kcal	1327kcal	1492kcal	1523kcal	1206kcal
蛋白質	52.6g	52g	52.1g	49.8g	50.7g	56.4g	47.9g
カルシウム	420mg	517mg	544mg	444mg	390mg	426mg	430mg
鉄	5.6mg	5.7mg	6.2mg	7.9mg	4.9mg	9.6mg	4.6mg
βカロテン	5413 μg	5019 μg	2315 μg	5696 μg	3703 μg	2524 μg	2551 μg
ビタミンB1	0.72mg	0.55mg	0.95mg	0.59mg	0.66mg	0.51mg	0.89mg
ビタミンB2	0.94mg	0.76mg	0.77mg	0.87mg	0.71mg	0.91mg	0.84mg
ビタミンC	55mg	165mg	41mg	41mg	57mg	91mg	73mg

常食(A)

	平成30年11月08日(木)	平成30年11月09日(金)	平成30年11月10日(土)	平成30年11月11日(日)	平成30年11月12日(月)	平成30年11月13日(火)	平成30年11月14日(水)
朝	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ・しそ	米飯 キャベツとがんと煮 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 金時豆煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 昆布豆 味噌汁(おつゆ) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯 冷奴 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン キャベツのサラダ スープ 牛乳
昼	米飯 すき焼き風 温泉卵 デザート 味噌汁(里芋)	米飯 かき揚げ 大根なます フルーツ(黄桃缶) お吸い物(とろろ)	栗御飯 きのこソースかけ(豚肉) ごま和え かき卵汁 フルーツ	米飯 信州蒸し 揚げ茄子の生姜醤油煮 ゼリー 味噌汁(卵)	米飯 青椒肉絲 さつまいも甘煮 お吸い物(とろろ) フルーツゼリー(青りんご)	米飯 五目寿司 里芋饅頭 デザート お吸い物(まきふ)	米飯 サイコロステーキ ミモザサラダ フルーツ(りんご缶) お吸い物(しめじ)
夕	米飯 鯨の磯香フライ 中華酢の物(春雨) ごま昆布佃煮	米飯 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ 焼きなす かつおみそ(亜鉛)	米飯 ちり鍋 シューマイ 低塩のり佃煮	米飯 回鍋肉 含め煮(かぼちゃ) さくら漬(キサミ)	米飯 揚げ煮(カラスガレイ) 和え物 低塩のり佃煮	米飯 牛肉と野菜炒め ごま和え(ホウレン草) しそ昆布	米飯 魚のから揚げ 付け合わせ(マッシュポテト) なすの生姜煮 漬物(青しその実漬)
エネルギー	1480kcal	エネルギー 1379kcal	エネルギー 1463kcal	エネルギー 1583kcal	エネルギー 1373kcal	エネルギー 1389kcal	エネルギー 1563kcal
蛋白質	55.5g	蛋白質 45.8g	蛋白質 51.7g	蛋白質 48g	蛋白質 44.3g	蛋白質 52.6g	蛋白質 48.5g
カルシウム	639mg	カルシウム 373mg	カルシウム 415mg	カルシウム 390mg	カルシウム 389mg	カルシウム 491mg	カルシウム 415mg
鉄	5.2mg	鉄 3.9mg	鉄 6.4mg	鉄 5.1mg	鉄 5.8mg	鉄 6.5mg	鉄 4.4mg
βカロテン	461 μg	βカロテン 2944 μg	βカロテン 1547 μg	βカロテン 3750 μg	βカロテン 2740 μg	βカロテン 5463 μg	βカロテン 1976 μg
ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1 0.96mg	ビタミンB1 0.96mg	ビタミンB1 0.91mg	ビタミンB1 0.45mg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB1 0.49mg
ビタミンB2	1.01mg	ビタミンB2 0.64mg	ビタミンB2 0.83mg	ビタミンB2 0.93mg	ビタミンB2 0.62mg	ビタミンB2 1.01mg	ビタミンB2 0.81mg
ビタミンC	29mg	ビタミンC 61mg	ビタミンC 83mg	ビタミンC 144mg	ビタミンC 103mg	ビタミンC 89mg	ビタミンC 73mg

常食(A)

	平成30年11月15日(木)	平成30年11月16日(金)	平成30年11月17日(土)	平成30年11月18日(日)	平成30年11月19日(月)	平成30年11月20日(火)	平成30年11月21日(水)
朝	米飯 だし巻き卵 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 卸し和え(ちりめん) 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(しそたらこ)	米飯 大根煮 味噌汁(あさり) 牛乳 たいみそ	米飯 おひたし 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)	パン ほうれん草ソテー コンソメスープ(卵) 牛乳
昼	瓦そば 栗おこわ おろし和え(酢風味) フルーツ	米飯 メンチかつ・ 付け合わせ(グラッセ) マカロニサラダ デザート スープ	米飯 照り焼き ハムとポテトのサラダ デザート(青リンゴゼリー) お吸い物	米飯 豚のしょうが焼き 酢物 味噌汁(豆腐) フルーツ(みかん缶)	米飯 鶏肉の水たき 茶碗蒸し ゼリー 汁(ワカメ)	米飯 ビーフストロガノフ さつま芋サラダ デザート お吸い物	ビビンバ丼(韓国) ワントンスープ 煮豆(金時豆) フルーツ
夕	米飯 炊き合わせ 海老と卵の炒り煮 ごま昆布佃煮	米飯 サバのカレー風味 付け合わせ(小松菜) いかときゃべつの和え物 たいみそ	米飯 筑前煮 豆腐のあんかけ 漬物	米飯 スペイン風オムレツ 付け合わせ ひじきの旨煮 低塩のり佃煮	米飯 魚のごま味噌漬焼き 青菜とシーチキンの炒め しそ昆布	米飯 幽庵焼き 付け合わせ(茄子・かぼ 和風卵焼き 低塩のり佃煮	米飯 たらの味噌ホイル焼き 冬瓜とかにの煮物 ゆずみそ
エネルギー	1548kcal	1601kcal	1302kcal	1357kcal	1307kcal	1670kcal	1569kcal
蛋白質	55.2g	50.4g	51.2g	47.1g	56.7g	51.1g	56.7g
カルシウム	392mg	450mg	420mg	506mg	533mg	400mg	491mg
鉄	6.1mg	6.4mg	8.8mg	6.8mg	6.1mg	6.6mg	9mg
βカロテン	1298 μg	6405 μg	1142 μg	4970 μg	6130 μg	2306 μg	5133 μg
ビタミンB1	0.53mg	0.54mg	0.54mg	0.9mg	0.58mg	0.54mg	0.63mg
ビタミンB2	1.03mg	0.85mg	0.64mg	0.96mg	0.78mg	0.86mg	1.09mg
ビタミンC	55mg	60mg	77mg	70mg	62mg	62mg	87mg

常食(A)

	平成30年11月22日(木)	平成30年11月23日(金)	平成30年11月24日(土)	平成30年11月25日(日)	平成30年11月26日(月)	平成30年11月27日(火)	平成30年11月28日(水)
朝	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 じゃが芋煮 味噌汁(まき麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 豆腐と上揚げの煮物 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 おろし土佐和え 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ・たらこ	パン ウィンナーと野菜炒め コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳
昼	米飯 豚肉と大根煮 ポテトサラダ フルーツカクテル お吸い物(はんぺん)	五目うどん 舞茸御飯 厚焼き卵 フルーツ(コーヒージェリー)	米飯 肉じゃが ブロッコリーと卵のサラダ ヨーグルト和え 味噌汁(えのき)	米飯 かれのいのバター焼き えび水晶包み 味噌汁 フルーツ(りんごゼリー)	米飯 酢豚 小龍包 卵とカニの中華スープ フルーツ	焼きそば ゆかりむすび さつま芋マッシュ フルーツ	米飯 ハンバーグ 付け合わせ(グラッセ) コールスローサラダ デザート スープ
夕	米飯 煮魚 付け合わせ(茄子) ほうれん草のまぐろ和え ごま昆布佃煮	米飯 さば塩焼き 付け合わせ(茄子) ほうれん草とじゃこ炒め あみ佃煮	米飯 鮭のバター炒め 付け合わせ 含め煮 しそ昆布	米飯 豚しゃぶ 切り干し大根煮 ごま昆布佃煮	米飯 生姜煮(かれい) 付け合わせ(ごぼう) 揚げなすの柚子味噌か ごま昆布佃煮	米飯 ポテト焼き 付け合わせ(グラッセ) ごま和え(ツナ・キャベツ) 低塩のり佃煮	米飯 サバのカレー風味 付け合わせ(小松菜) いかときゃべつの和え物 たいみそ
エネルギー	1474kcal	1518kcal	1574kcal	1398kcal	1639kcal	1647kcal	1327kcal
蛋白質	60.3g	53.5g	54.6g	50.7g	52.8g	47.3g	42.8g
カルシウム	384mg	401mg	478mg	458mg	424mg	408mg	404mg
鉄	4.6mg	4.8mg	6.1mg	4.3mg	4.9mg	5.6mg	4.1mg
βカロテン	3115 μg	4251 μg	5796 μg	2550 μg	3166 μg	2763 μg	5172 μg
ビタミンB1	0.78mg	0.54mg	0.75mg	0.88mg	0.8mg	0.58mg	0.65mg
ビタミンB2	0.84mg	1.02mg	0.97mg	0.63mg	0.68mg	0.56mg	0.8mg
ビタミンC	30mg	28mg	84mg	83mg	62mg	91mg	93mg

常食(A)

平成30年11月29日(木)		平成30年11月30日(金)											
朝	米飯 卵とじ(葱) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米飯 煮浸し 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(たらこ)											
昼	米飯 鶏の白葱ソースかけ 含め煮(凍り豆腐) デザート 味噌汁(じゃが芋)	洋風寿司 ミニ野菜天ぷら お吸い物(そうめん) デザート											
夕	米飯 蒸し魚のごまダレ 付け合わせ(ブロッコリー) 大豆と昆布の煮物 白菜漬	米飯 ホイル蒸し(さけ) 酢の物 梅びしお											
エネルギー	1473kcal	エネルギー	1471kcal	エネルギー	kcal	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	57.9g	蛋白質	55.4g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	481mg	カルシウム	481mg	カルシウム	mg	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	6mg	鉄	5.6mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	3979 μg	βカロテン	2512 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	0.45mg	ビタミンB1	0.56mg	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B1	mg
ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	1.08mg	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B2	mg
ビタミンC	64mg	ビタミンC	38mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg