

常食(A)

| | 平成30年12月01日(土) | 平成30年12月02日(日) | 平成30年12月03日(月) | 平成30年12月04日(火) | 平成30年12月05日(水) | 平成30年12月06日(木) | 平成30年12月07日(金) |
|----------|---|---|---|---|--|---------------------------------------|---|
| 朝 | 米飯 だし巻卵 味噌汁 牛乳 梅びしお | 米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(しそ) | 米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ) | 米飯 やわらか佃煮 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(かつお) | パン かに風味卵焼き オニオンスープ 牛乳 | 米飯 がんも煮 味噌汁(なす) 牛乳 たいみそ | 米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ) |
| 昼 | 米飯 煮魚 付け合わせ ジャーマンポテト フルーツ 豚汁 | 米飯 麻婆豆腐 野菜ぎょうざ デザート コンソメスープ(人参) | 米飯 梅煮 付け合わせ(牛蒡・人参) 茶碗蒸し デザート 味噌汁(白菜) | 米飯 角肉焼き フレッシュサラダ わかめスープ フルーツ | ペスカトーレ(スパゲティ) 酢和え(大根・錦糸) 白玉ぜんざい | 牛筋カレー サラダ フルーツ(コーヒークッキー) 福神漬 | 米飯 魚のムニエル(きのこあ) ふろふき大根(ゆず味噌) フルーツ お吸い物(えのき) |
| 夕 | 米飯 鶏肉と大根の煮込み 辛子和え ごま昆布佃煮 | 米飯 太刀魚の柚子香焼き ポテトサラダ 低塩のり佃煮 | 米飯 牛肉と野菜煮 小松菜のポン酢和え 漬物 | 米飯 魚の南蛮漬け 揚げなす 千切りたくわん | 米飯 照り焼き 付け合わせ ごま和え(ササミ・キャベツ) まぐろ佃煮 | 米飯 鶏の甘酢あん レンコンのきんぴら 低塩のり佃煮 | 米飯 青椒肉絲(豚) 卵焼き(葱入り) ごま昆布佃煮 |
| エネルギー | 1430kcal | エネルギー 1575kcal | エネルギー 1281kcal | エネルギー 1481kcal | エネルギー 1318kcal | エネルギー 1568kcal | エネルギー 1447kcal |
| 蛋白質 | 53.8g | 蛋白質 52g | 蛋白質 56.3g | 蛋白質 45.4g | 蛋白質 57.7g | 蛋白質 58.7g | 蛋白質 54g |
| カルシウム | 396mg | カルシウム 481mg | カルシウム 454mg | カルシウム 464mg | カルシウム 420mg | カルシウム 371mg | カルシウム 422mg |
| 鉄 | 5.3mg | 鉄 6.5mg | 鉄 6.8mg | 鉄 4.5mg | 鉄 5.6mg | 鉄 6.7mg | 鉄 5.7mg |
| βカロテン | 4035 μg | βカロテン 1760 μg | βカロテン 5410 μg | βカロテン 1815 μg | βカロテン 2870 μg | βカロテン 4081 μg | βカロテン 857 μg |
| ビタミンB1 | 0.62mg | ビタミンB1 0.61mg | ビタミンB1 0.86mg | ビタミンB1 0.47mg | ビタミンB1 0.59mg | ビタミンB1 0.53mg | ビタミンB1 1.01mg |
| ビタミンB2 | 0.85mg | ビタミンB2 0.65mg | ビタミンB2 0.83mg | ビタミンB2 0.58mg | ビタミンB2 0.89mg | ビタミンB2 0.78mg | ビタミンB2 0.91mg |
| ビタミンC | 62mg | ビタミンC 30mg | ビタミンC 34mg | ビタミンC 70mg | ビタミンC 71mg | ビタミンC 96mg | ビタミンC 55mg |

常食(A)

| | 平成30年12月08日(土) | 平成30年12月09日(日) | 平成30年12月10日(月) | 平成30年12月11日(火) | 平成30年12月12日(水) | 平成30年12月13日(木) | 平成30年12月14日(金) |
|----------|--|---|--|---|--|---|---|
| 朝 | 米飯 湯豆腐 味噌汁 牛乳 たいみそ | 米飯 だし巻たまご 味噌汁(あさり) 牛乳 梅びしお | 米飯 かぼちゃの含め煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 たいみそ | 米飯 ほうれん草の卵とじ 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(のりたま) | ハン コールスロー 味噌汁(豆腐) 牛乳 | 米飯 煮浸し 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たらこ) | 米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(さけ) |
| 昼 | 米飯 鶏肉のから揚げ 付け合わせ(人参・ブロッ 煮 お吸い物(はんぺん) デザート(ぶどうゼリー) | 米飯 ナゲットとポテト盛り マカロニサラダ お吸い物 デザート | 米飯 和風焼き(豚肉) 付け合わせ 酢の物(大根) フルーツ(パイナップル) お吸い物 | 海鮮焼きそば おにぎり(ゆかり) グリーンサラダ フルーツ | 牛丼 南瓜とトマトのサラダ お吸い物(巻麩) フルーツ | 米飯 南蛮漬け 里芋饅頭 お吸い物 フルーツゼリー | 米飯 塩焼き(さば) 付け合わせ(大根卸し) ひじきの煮物 味噌汁(卵) ゼリー |
| 夕 | 米飯 いかつみれの甘酢あん 大根サラダ 低塩のり佃煮 | 米飯 筑前煮 焼き茄子 漬物(しば漬) | 米飯 魚のカレームニエル 付け合わせ 旨煮 のりつく | 米飯 レモン蒸し(さけ) もやしのナムル のりつく | 米飯 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ うの花 低塩のり佃煮 | 米飯 さばのみそ煮 あさりの卵とじ しそ昆布 | 米飯 鶏肉と豆腐の中華煮 花野菜のレモン和え ごま昆布佃煮 |
| エネルギー | 1452kcal | エネルギー 1508kcal | エネルギー 1457kcal | エネルギー 1361kcal | エネルギー 1538kcal | エネルギー 1483kcal | エネルギー 1360kcal |
| 蛋白質 | 47.8g | 蛋白質 45g | 蛋白質 49.4g | 蛋白質 51.9g | 蛋白質 48g | 蛋白質 57.4g | 蛋白質 54.7g |
| カルシウム | 411mg | カルシウム 349mg | カルシウム 341mg | カルシウム 379mg | カルシウム 359mg | カルシウム 450mg | カルシウム 466mg |
| 鉄 | 5.4mg | 鉄 5.9mg | 鉄 5.6mg | 鉄 4.4mg | 鉄 5.1mg | 鉄 8.5mg | 鉄 5.4mg |
| βカロテン | 4010 μg | βカロテン 1995 μg | βカロテン 3799 μg | βカロテン 2798 μg | βカロテン 3082 μg | βカロテン 4193 μg | βカロテン 3165 μg |
| ビタミンB1 | 0.52mg | ビタミンB1 0.53mg | ビタミンB1 0.89mg | ビタミンB1 0.54mg | ビタミンB1 0.92mg | ビタミンB1 0.57mg | ビタミンB1 0.56mg |
| ビタミンB2 | 0.64mg | ビタミンB2 0.72mg | ビタミンB2 0.83mg | ビタミンB2 0.84mg | ビタミンB2 0.64mg | ビタミンB2 1.02mg | ビタミンB2 0.94mg |
| ビタミンC | 82mg | ビタミンC 20mg | ビタミンC 55mg | ビタミンC 63mg | ビタミンC 94mg | ビタミンC 34mg | ビタミンC 88mg |

常食(A)

| 平成30年12月15日(土) | | 平成30年12月16日(日) | | 平成30年12月17日(月) | | 平成30年12月18日(火) | | 平成30年12月19日(水) | | 平成30年12月20日(木) | | 平成30年12月21日(金) | |
|----------------|--|---|--|---|---|--|--|----------------|----------|----------------|----------|----------------|----------|
| 朝 | 米飯 和え物 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(さけ) | 米飯 かに風味卵焼き 味噌汁 牛乳 ふりかけ(さけ) | 米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ) | 米飯 がんも煮 味噌汁(なす) 牛乳 たいみそ | パン スクランブルエッグ 味噌汁(さつまいも) 牛乳 | 米飯 卵とじ(きぬさや) 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(のりたま) | 米飯 卸し和え 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(のりたま) | | | | | | |
| 昼 | 米飯 グリルハーブチキン なすの揚げ浸し お吸い物 フルーツ | 米飯 サイコロステーキ スパゲッティーナポリタン デザート デザート 味噌汁(大根) | オムライス 白和え デザート お吸い物(エビツミレ) | 米飯 魚の味噌ごま焼き 付け合わせ(サニーレタス) ハムとポテトのサラダ 味噌汁(豆腐) ゼリー | 米飯 牛肉とこんにゃく炒め 酢の物(サリナス) フルーツ お吸い物(京風五目豆腐) | 米飯 さわらの韓国風味噌焼き きんぴら 中華スープ(春雨) フルーツ | 昆布うどん 北海ミ寿司 大根とシーチキンのサラダ デザート | | | | | | |
| 夕 | 米飯 照り焼き ひじきの旨煮 のりつく | 米飯 鮭のたまごのせ焼き 煮豆(大豆・金時豆) 低塩のり佃煮 | 米飯 豚肉のしゃぶしゃぶ おひたし(菜の花) 漬物(胡瓜 キザミ) | 米飯 グリルチキン ごま和え(春菊) 漬物 | 米飯 煮魚 付け合わせ(うまい菜) スパゲティサラダ ごま昆布佃煮 | 米飯 筑前煮 ほうれんそうの煮物 低塩のり佃煮 | 米飯 煮付け(あじ) 付け合わせ(小松菜) 海老卵蒸し ゆずみそ | | | | | | |
| エネルギー | 1270kcal | エネルギー | 1590kcal | エネルギー | 1515kcal | エネルギー | 1475kcal | エネルギー | 1372kcal | エネルギー | 1373kcal | エネルギー | 1306kcal |
| 蛋白質 | 49g | 蛋白質 | 56.2g | 蛋白質 | 54.6g | 蛋白質 | 55.5g | 蛋白質 | 51.3g | 蛋白質 | 55.2g | 蛋白質 | 48.9g |
| カルシウム | 455mg | カルシウム | 399mg | カルシウム | 536mg | カルシウム | 483mg | カルシウム | 432mg | カルシウム | 444mg | カルシウム | 404mg |
| 鉄 | 6.2mg | 鉄 | 5.8mg | 鉄 | 6.4mg | 鉄 | 6.1mg | 鉄 | 5.1mg | 鉄 | 7mg | 鉄 | 4.6mg |
| βカロテン | 6920 μg | βカロテン | 1808 μg | βカロテン | 5083 μg | βカロテン | 5466 μg | βカロテン | 4764 μg | βカロテン | 5652 μg | βカロテン | 2732 μg |
| ビタミンB1 | 0.54mg | ビタミンB1 | 0.53mg | ビタミンB1 | 0.81mg | ビタミンB1 | 0.64mg | ビタミンB1 | 0.58mg | ビタミンB1 | 0.54mg | ビタミンB1 | 0.43mg |
| ビタミンB2 | 0.84mg | ビタミンB2 | 0.8mg | ビタミンB2 | 0.94mg | ビタミンB2 | 0.7mg | ビタミンB2 | 0.98mg | ビタミンB2 | 0.97mg | ビタミンB2 | 0.81mg |
| ビタミンC | 64mg | ビタミンC | 44mg | ビタミンC | 62mg | ビタミンC | 80mg | ビタミンC | 42mg | ビタミンC | 46mg | ビタミンC | 52mg |

常食(A)

| | 平成30年12月22日(土) | 平成30年12月23日(日) | 平成30年12月24日(月) | 平成30年12月25日(火) | 平成30年12月26日(水) | 平成30年12月27日(木) | 平成30年12月28日(金) |
|----------|---|--|--|--|--|---|--|
| 朝 | 米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ | 米飯 だし巻たまご 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(のりたま) | 米飯 いんげんの卵とじ 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお) | 米飯 和え物 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ) | パン かぼちゃのサラダ オニオンスープ 牛乳 | 米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(麩) 牛乳 たいみそ | 米飯 白豆煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお) |
| 昼 | 米飯 南瓜コロッケ 付け合わせ(キャベツ) 大根と若布のゆず酢の物 フルーツ(フルーチェゆず) お吸い物(かにしんじょ) | 米飯 かに卵あんかけ 酢の物(春雨) フルーツ(バナナ) お吸い物(ワカメ) | 米飯 味噌焼き(豚肉) 付け合わせ 山芋の酢物 フルーツ(ピーチゼリー) お吸い物(はんぺん) | 米飯 パエリア風 からあげ コンソメスープ(人参) デザート(ケーキ) 味噌汁(卵) ゼリー | 米飯 すき焼き スイートポテトの甘煮 フルーツ(オレンジゼリー) お吸い物() | 米飯 鶏肉の水たき ほうれん草としめじの浸 フルーツ お吸い物(かにしんじょ) | 米飯 ボルシチ(豚肉) 白菜フレンチサラダ デザート |
| 夕 | 米飯 鶏の甘酢あん レンコンのきんぴら 低塩のり佃煮 | 米飯 レモン蒸し(さけ) かぼちゃのいとこ煮 のりつく | 米飯 塩焼き 付け合わせ(大根) 含め煮 さくら大根 | 米飯 さんまの蒲焼き風 酢の物(きゅうり) しそ昆布 | 米飯 西京焼き 付け合わせ 豆腐サラダ風(和風) しそ昆布 | 米飯 白身魚のピカタ 付け合わせ 茶碗蒸し 漬物 | 米飯 太刀魚の柚子焼き レンコンと揚げ半煮 のりつく |
| エネルギー | 1872kcal | エネルギー 1590kcal | エネルギー 1453kcal | エネルギー 1475kcal | エネルギー 1373kcal | エネルギー 1419kcal | エネルギー 1416kcal |
| 蛋白質 | 54.3g | 蛋白質 65g | 蛋白質 51.7g | 蛋白質 54.9g | 蛋白質 44.6g | 蛋白質 57.5g | 蛋白質 44.6g |
| カルシウム | 422mg | カルシウム 421mg | カルシウム 492mg | カルシウム 396mg | カルシウム 478mg | カルシウム 424mg | カルシウム 424mg |
| 鉄 | 7mg | 鉄 6.5mg | 鉄 6.2mg | 鉄 5.3mg | 鉄 4.1mg | 鉄 6mg | 鉄 6.1mg |
| βカロテン | 5542 μg | βカロテン 3587 μg | βカロテン 4771 μg | βカロテン 1384 μg | βカロテン 2957 μg | βカロテン 6176 μg | βカロテン 1883 μg |
| ビタミンB1 | 0.88mg | ビタミンB1 0.79mg | ビタミンB1 0.69mg | ビタミンB1 0.47mg | ビタミンB1 0.48mg | ビタミンB1 0.6mg | ビタミンB1 0.79mg |
| ビタミンB2 | 0.81mg | ビタミンB2 1.26mg | ビタミンB2 0.89mg | ビタミンB2 0.89mg | ビタミンB2 0.62mg | ビタミンB2 0.92mg | ビタミンB2 0.6mg |
| ビタミンC | 73mg | ビタミンC 74mg | ビタミンC 130mg | ビタミンC 92mg | ビタミンC 75mg | ビタミンC 41mg | ビタミンC 83mg |

常食(A)

| 平成30年12月29日(土) | | 平成30年12月30日(日) | | 平成30年12月31日(月) | | | | | | | | | |
|----------------|---|---|---|----------------|----------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|
| 朝 | 米飯 煮豆腐 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(かつおFe) | 米飯 キャベツと揚げ煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 たいみそ | 米飯 卵焼き 味噌汁おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(しそ) | | | | | | | | | | |
| 昼 | 野菜巻き ごま豆腐 杏仁フルーツ お吸い物 | 米飯 豚肉の生姜焼き ナムル フルーツ(バナナ) お吸い物(はんぺん) | 天ぷらそば いなり寿司 デザート ごまあえ | | | | | | | | | | |
| 夕 | 米飯 豚肉のしゃぶしゃぶ おひたし(菜の花) 漬物(胡瓜 キザミ) | 米飯 えび卵あんかけ ごま酢和え 小女子佃煮 | 米飯 鶏照り うの花 低塩のり佃煮 | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 1471kcal | エネルギー | 1339kcal | エネルギー | 1551kcal | 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 | 52.1g | 蛋白質 | 52.7g | 蛋白質 | g | 蛋白質 | g | 蛋白質 | g | 蛋白質 | g |
| カルシウム | 583mg | カルシウム | 468mg | カルシウム | 542mg | 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 | 6.7mg | 鉄 | 5.2mg | 鉄 | 7.3mg | 鉄 | mg | 鉄 | mg | 鉄 | mg | 鉄 | mg |
| βカロテン | 3082 μg | βカロテン | 3433 μg | βカロテン | 5283 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 | 0.84mg | ビタミンB1 | 1mg | ビタミンB1 | 0.5mg | 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 | 0.81mg | ビタミンB2 | 0.82mg | ビタミンB2 | 0.78mg | 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 | 50mg | ビタミンC | 83mg | ビタミンC | 31mg | ビタミンC | mg | ビタミンC | mg | ビタミンC | mg | ビタミンC | mg |