

常食(A)

	令和元年07月01日(月)	令和元年07月02日(火)	令和元年07月03日(水)	令和元年07月04日(木)	令和元年07月05日(金)	令和元年07月06日(土)	令和元年07月07日(日)
朝	米飯 大豆煮 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 味噌汁(ワカメ) 出し巻き卵 牛乳 金山時味噌(鉄)	パン コールスローサラダ 味噌汁(じゃが芋) 牛乳	米飯 豆腐煮 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 ちくわと野菜の煮物 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 大根煮 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 うずら豆煮 味噌汁(麩) 牛乳 梅びしお
昼	肉玉丼(広) 酢もの フルーツ お吸い物(そば)	沖縄そば むすび ゴーヤチャンプルー ゼリー	米飯 魚のトマトソースかけ りんごとカブラワのサラダ フルーツ お吸い物(はんぺん)	米飯 かに卵あんかけ あん) 付け合わせ 豆腐サラダ風(和風) フルーツ 胡瓜漬	米飯 鶏肉の水たき かぼちゃのいとこ煮 お吸い物 フルーツ(バナナ)	米飯 煮付け 付け合わせ(牛蒡・人参 きぬさやの卵とじ フルーツカクテル 味噌汁(しじみ)	米飯 南蛮漬(焼あじ) かぼちゃの甘煮 フルーツ(グレープゼリー) お吸い物(とろろ)
夕	米飯 ロールキャベツ 切り干し大根煮 のり佃煮	米飯 鮭のバター焼き 角揚げとなすの煮物 しそ昆布	米飯 焼き肉 スイートポテトの甘煮 低塩のり佃煮	米飯 魚の山芋蒸し 茄子のマリネ 低塩のり佃煮	米飯 煮魚 付け合わせ(インゲン・人参) 三色酢物 煮豆	米飯 豚肉の炒め煮 ごま和え こうなご佃煮	米飯 鶏のハーブ焼き レンコンのピリ辛煮 低塩のり佃煮
エネルギー	1546kcal	エネルギー 1430kcal	エネルギー 1457kcal	エネルギー 1305kcal	エネルギー 1417kcal	エネルギー 1274kcal	エネルギー 1301kcal
蛋白質	61.2g	蛋白質 56.7g	蛋白質 46.8g	蛋白質 49.4g	蛋白質 53.1g	蛋白質 51g	蛋白質 46.1g
カルシウム	541mg	カルシウム 384mg	カルシウム 357mg	カルシウム 429mg	カルシウム 454mg	カルシウム 491mg	カルシウム 340mg
鉄	6.8mg	鉄 7.8mg	鉄 5mg	鉄 6.3mg	鉄 5.6mg	鉄 6mg	鉄 5.5mg
βカロテン	1900 μg	βカロテン 383 μg	βカロテン 1243 μg	βカロテン 2727 μg	βカロテン 6986 μg	βカロテン 6697 μg	βカロテン 3136 μg
ビタミンB1	0.89mg	ビタミンB1 0.61mg	ビタミンB1 0.43mg	ビタミンB1 0.56mg	ビタミンB1 0.63mg	ビタミンB1 0.68mg	ビタミンB1 0.5mg
ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2 0.95mg	ビタミンB2 0.56mg	ビタミンB2 0.81mg	ビタミンB2 0.9mg	ビタミンB2 0.88mg	ビタミンB2 0.62mg
ビタミンC	60mg	ビタミンC 69mg	ビタミンC 116mg	ビタミンC 88mg	ビタミンC 59mg	ビタミンC 63mg	ビタミンC 81mg

常食(A)

令和元年07月08日(月)		令和元年07月09日(火)		令和元年07月10日(水)		令和元年07月11日(木)		令和元年07月12日(金)		令和元年07月13日(土)		令和元年07月14日(日)	
朝	米飯 がんも煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 たいみそ	米飯 温奴 味噌汁(ほうれん草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン ソーセージ炒め コンソメスープ(ジャガイモ) 牛乳	米飯 昆布豆 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ	米飯 煮豆(うずら) 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 卵とじ 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(しそたらこ)	米飯 かに風味卵焼き 味噌汁(大根) 牛乳 たいみそ						
昼	五色そうめん 寿司(ミニ) フルーツ	米飯 炊き合わせ 卵豆腐 フルーツ 茶福豆	ビビンバ丼(韓国) しゅうまい スープ(ワカメ) デザート	米飯 カレームニエル(サバ) 付け合わせ(キャベツ) マカロニサラダ ゼリー 味噌汁	米飯 チキンカツ 付け合わせ(キャベツ) 茄子の味噌炒め フルーツ お吸い物	米飯 すき焼き風 ジャガイモとベーコン炒め フルーツ お吸い物	米飯 魚のハニーソース 胡瓜とワカメの酢物 フルーツ(みかんゼリー) 味噌汁						
夕	米飯 鶏肉のレモンマヨだれ 付け合わせ(サニーレタス) 三色シュウマイ 刻み胡瓜漬	米飯 煮魚 付け合わせ(茄子) 胡瓜の酢の物 たいみそ	米飯 鯖の塩焼き 付け合わせ(大根おろし) 含め煮(凍り豆腐) 低塩のり佃煮	米飯 豚肉とふき煮物 酢の物(はるさめ) つぼ漬	米飯 水炊き風 ほうれん草と卵の炒り煮 低塩のり佃煮	米飯 ママレード焼き 付け合わせ 炒り豆腐 しそ昆布	米飯 豆腐野菜ハンバーグ オロシ 焼き茄子 低塩のり佃煮						
エネルギー	1427kcal	エネルギー	1222kcal	エネルギー	1639kcal	エネルギー	1627kcal	エネルギー	1568kcal	エネルギー	1415kcal	エネルギー	1208kcal
蛋白質	56.7g	蛋白質	47.6g	蛋白質	59g	蛋白質	50.8g	蛋白質	51.3g	蛋白質	57g	蛋白質	46g
カルシウム	332mg	カルシウム	382mg	カルシウム	445mg	カルシウム	389mg	カルシウム	439mg	カルシウム	469mg	カルシウム	356mg
鉄	4.7mg	鉄	4mg	鉄	7.1mg	鉄	5mg	鉄	6.6mg	鉄	6.6mg	鉄	5.6mg
βカロテン	1344μg	βカロテン	2655μg	βカロテン	2335μg	βカロテン	1587μg	βカロテン	2063μg	βカロテン	2727μg	βカロテン	857μg
ビタミンB1	0.45mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.46mg	ビタミンB1	0.68mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.45mg
ビタミンB2	0.63mg	ビタミンB2	0.61mg	ビタミンB2	0.97mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.61mg
ビタミンC	23mg	ビタミンC	31mg	ビタミンC	52mg	ビタミンC	46mg	ビタミンC	57mg	ビタミンC	61mg	ビタミンC	52mg

常食(A)

令和元年07月15日(月)		令和元年07月16日(火)		令和元年07月17日(水)		令和元年07月18日(木)		令和元年07月19日(金)		令和元年07月20日(土)		令和元年07月21日(日)	
朝	米飯 茶福豆煮 味噌汁(大根) 牛乳 金山寺味噌鉄強化	米飯 うの花 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(のりたまご)	米飯 豆サラダ 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(強化かつお)	米飯 豆腐と白菜煮 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(梅)	米飯 ほうれん草のおひたし 味噌汁 牛乳 ふりかけ(青海苔)	米飯 白豆煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)						
昼	米飯 魚のラビゴットソース 揚げ出しなす デザート 味噌汁(なめこ)	米飯 回鍋肉 ごま和え デザート(ゼリー) 味噌汁(しめじ)	米飯 酢豚 焼きぎょうざ お吸い物(巻麩) フルーツ	坦々麺 たれ 温泉卵 生姜御飯 フルーツ(ももゼリー)	しめじ御飯 グリルチキンとラタトゥユ マカロニサラダ デザート 汁(そうめん)	米飯 鮭のバター焼き 付け合わせ(グリル野菜) ひじきの煮物(大豆入) フルーツ 味噌汁(畑菜)	米飯 魚の塩焼き 春雨酢物 味噌汁(里芋) フルーツ						
夕	米飯 豚肉の蒟蒻煮 ブロッコリーのサラダ うめびしお	米飯 蒸し魚のあんかけ 揚げ茄子の生姜醤油和 低塩のり佃煮	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 生姜煮 付け合わせ(焼き豆腐) 三色酢物 刻みきゅうり漬	米飯 黄身焼き 付け合わせ(グラッセ) 煮しめ しそ昆布	米飯 豚肉と野菜のみそ炒め かぼちゃのサラダ 低塩のり佃煮	米飯 牛肉のしぐれ煮 大根の昆布煮 低塩のり佃煮						
エネルギー	1583kcal	エネルギー	1440kcal	エネルギー	1524kcal	エネルギー	1499kcal	エネルギー	1388kcal	エネルギー	1404kcal	エネルギー	1472kcal
蛋白質	48g	蛋白質	44g	蛋白質	53.8g	蛋白質	56.9g	蛋白質	47.2g	蛋白質	51.2g	蛋白質	44.7g
カルシウム	353mg	カルシウム	485mg	カルシウム	537mg	カルシウム	487mg	カルシウム	357mg	カルシウム	454mg	カルシウム	402mg
鉄	7.1mg	鉄	6.3mg	鉄	6mg	鉄	5.6mg	鉄	3.6mg	鉄	6.4mg	鉄	6.3mg
βカロテン	715 μg	βカロテン	5512 μg	βカロテン	3107 μg	βカロテン	2400 μg	βカロテン	2143 μg	βカロテン	6939 μg	βカロテン	2078 μg
ビタミンB1	0.71mg	ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1	0.85mg	ビタミンB1	0.68mg	ビタミンB1	0.47mg	ビタミンB1	0.81mg	ビタミンB1	0.45mg
ビタミンB2	0.67mg	ビタミンB2	0.64mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.61mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.71mg
ビタミンC	66mg	ビタミンC	84mg	ビタミンC	65mg	ビタミンC	79mg	ビタミンC	79mg	ビタミンC	93mg	ビタミンC	32mg

常食(A)

	令和元年07月22日(月)	令和元年07月23日(火)	令和元年07月24日(水)	令和元年07月25日(木)	令和元年07月26日(金)	令和元年07月27日(土)	令和元年07月28日(日)
朝	米飯 甘辛煮(じゃが芋) 味噌汁(たまご) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 煮浸し(白菜) 味噌汁(まき麩) 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン オムレツ コンソメスープ(ジャガイモ) 牛乳	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(まき麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 白菜と揚げ豆腐煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 豆腐と白菜煮 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米飯 卸し和え(ちりめん) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)
昼	米飯 魚のそば蒸し 白和え フルーツ お吸い物	米飯 魚フライ *タルタルソース 付け合わせ(ブロッコリー・ト) コールスローサラダ お吸い物 フルーツ	米飯 ハンバーグ 付け合わせ(粉ふき芋) おかか和え フルーツ 味噌汁	サラダ寿司 ごま豆腐 デザート お吸い物(豆腐)	ざるそば むすび 半熟卵 デザート	米飯 かれのいのレモン焼き 煮しめ デザート お吸い物	米飯 生姜煮 酢の物 味噌汁(えのき) デザート
夕	米飯 鶏煮と大根煮 茄子の生姜ひたし 低塩のり佃煮	米飯 鶏の照り焼き 付け合わせ(ブロッコリー) きんぴら(ごぼう) かつお味噌	米飯 魚の甘酢漬け ほうれん草の土佐和え しそ昆布	米飯 タルタル焼き 付け合わせ(ブロッコリー) ほうれん草としめじの浸し 昆布佃煮	米飯 焼肉 和え物(畑菜) しそ昆布	米飯 肉じゃが 三色和え 低塩のり佃煮	米飯 豚肉の香味焼き 和え物 しそ昆布
エネルギー	1329kcal	エネルギー 1481kcal	エネルギー 1331kcal	エネルギー 1383kcal	エネルギー 1320kcal	エネルギー 1264kcal	エネルギー 1232kcal
蛋白質	50.8g	蛋白質 53.5g	蛋白質 50g	蛋白質 58.9g	蛋白質 54.2g	蛋白質 39.8g	蛋白質 51.9g
カルシウム	410mg	カルシウム 387mg	カルシウム 512mg	カルシウム 375mg	カルシウム 568mg	カルシウム 400mg	カルシウム 474mg
鉄	5.9mg	鉄 4mg	鉄 5.3mg	鉄 4.8mg	鉄 7.5mg	鉄 6.2mg	鉄 5.2mg
βカロテン	4053 μg	βカロテン 2314 μg	βカロテン 4119 μg	βカロテン 2914 μg	βカロテン 2326 μg	βカロテン 4590 μg	βカロテン 3028 μg
ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1 0.47mg	ビタミンB1 0.5mg	ビタミンB1 0.56mg	ビタミンB1 0.77mg	ビタミンB1 0.43mg	ビタミンB1 0.92mg
ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2 0.66mg	ビタミンB2 0.74mg	ビタミンB2 0.79mg	ビタミンB2 1.1mg	ビタミンB2 0.55mg	ビタミンB2 0.75mg
ビタミンC	76mg	ビタミンC 60mg	ビタミンC 84mg	ビタミンC 80mg	ビタミンC 77mg	ビタミンC 37mg	ビタミンC 77mg

常食(A)

令和元年07月29日(月)		令和元年07月30日(火)		令和元年07月31日(水)									
朝	米飯 シーフード卵 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(しそたらこ)	米飯 昆布豆 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)	米飯 卵とじ 味噌汁(わかめ) 牛乳 ふりかけ(しそ)										
昼	米飯 牛肉とこんにゃく炒め 花野菜サラダ 味噌汁(まき麩) デザート	冷汁(宮崎) 酢の物(オクラ・ほたて風) フルーツ	冷やし中華 おにぎり 餃子 フルーツ										
夕	米飯 海の幸煮 じゃが芋煮(ころがし) 低塩のり佃煮	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 鯖のあんかけ 切り干し大根煮 昆布豆										
エネルギー	1370kcal	エネルギー	1377kcal	エネルギー	1487kcal	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	48.5g	蛋白質	52.2g	蛋白質	50.8g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	427mg	カルシウム	619mg	カルシウム	424mg	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	7.6mg	鉄	6.4mg	鉄	4.5mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	3433 μg	βカロテン	1270 μg	βカロテン	2315 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	0.43mg	ビタミンB1	0.81mg	ビタミンB1	0.58mg	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	0.72mg	ビタミンB2	0.91mg	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	84mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	110mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg