

## 常食(A)

令和元年08月01日(木)		令和元年08月02日(金)		令和元年08月03日(土)		令和元年08月04日(日)		令和元年08月05日(月)		令和元年08月06日(火)		令和元年08月07日(水)	
<b>朝</b>	米飯 温豆腐 味噌汁(大根) 牛乳 たいみそ	米飯 煮浸し(白菜) 味噌汁(おつゆふ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 煮豆(豆) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン 牛乳	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(なめこ) 牛乳 梅びしお	米飯 おろし和え 味噌汁 牛乳 たいみそ	パン プレーンオムレツ コンソメスープ(人参) 牛乳						
<b>昼</b>	米飯 スペイン風オムレツ ひじきの煮物(大豆入) フルーツ(杏仁) かき卵汁	米飯 メンチカツ 付け合わせ(キャベツ) ごま和え(ホウレン草) 杏仁 お吸い物(巻麩)	米飯 煮付け 春雨酢物 お吸い物(豆腐) フルーツ	夏祭り いなり寿司 おでん ミニそうめん フルーツ 雑炊(ミキサー)	米飯 鯔の生姜煮 付け合わせ 山芋の酢の物 お吸い物(京風五目豆腐) フルーツ	米飯 ホイル焼き ゴーヤチャンプルー フルーツ お吸い物(はんぺん)	牛筋カレー 白玉フルーツ らっきょう漬						
<b>夕</b>	米飯 煮魚 付け合わせ 玉葱と胡瓜のドレッシング 昆布佃煮	米飯 魚の照り焼き 付け合わせ 旨煮 低塩のり佃煮	米飯 かに卵 レンコンのピリ辛煮 低塩のり佃煮	米飯 塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根) うの花 のり佃煮	米飯 野菜と鶏肉の焼肉風 旨煮(里芋) 低塩のり佃煮	米飯 グリルチキン 南瓜のサラダ なめたけ	米飯 ロールキャベツ 里芋煮 のりつく						
エネルギー	1385kcal	エネルギー	1529kcal	エネルギー	1419kcal	エネルギー	1817kcal	エネルギー	1318kcal	エネルギー	1393kcal	エネルギー	1369kcal
蛋白質	52.2g	蛋白質	54.4g	蛋白質	48.8g	蛋白質	66g	蛋白質	48.7g	蛋白質	48.4g	蛋白質	45.1g
カルシウム	485mg	カルシウム	446mg	カルシウム	453mg	カルシウム	527mg	カルシウム	318mg	カルシウム	366mg	カルシウム	410mg
鉄	5.6mg	鉄	7.1mg	鉄	6.1mg	鉄	7.5mg	鉄	5.5mg	鉄	4.2mg	鉄	7.8mg
βカロテン	1240 μg	βカロテン	4576 μg	βカロテン	2796 μg	βカロテン	2610 μg	βカロテン	1406 μg	βカロテン	2916 μg	βカロテン	5096 μg
ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.48mg
ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	1.04mg	ビタミンB2	0.62mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.73mg
ビタミンC	38mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	119mg	ビタミンC	85mg	ビタミンC	91mg

## 常食(A)

令和元年08月08日(木)		令和元年08月09日(金)		令和元年08月10日(土)		令和元年08月11日(日)		令和元年08月12日(月)		令和元年08月13日(火)		令和元年08月14日(水)	
<b>朝</b>	米飯 甘辛煮(じゃが芋) 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(ごまなしかつお)	米飯 味噌汁(玉葱) うまい菜煮ひたし 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 厚揚げ煮 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 ほうれん草とじゃこ炒め煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(青海苔)	米飯 大根煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 卵とじ 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン 野菜サラダ 味噌汁(麩) 牛乳						
<b>昼</b>	冷そうめん 北海寿司 フルーツ(モモゼリー)	米飯 蒸し魚ゴマたれ 付け合わせ 炒め煮(ぜんまい) フルーツ お吸い物(そうめん)	米飯 ハンバーグ 付け合わせ 胡瓜とかこのサラダ お吸い物(はんぺん) フルーツ	米飯 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ(キャベツ) ポテトサラダ フルーツ(洋梨缶) 味噌汁(わかめ)	ペペロンチーノ 2色豆煮 半熟たまご フルーツ	米飯 コロケ 酢の物 フルーツ お吸い物(ホウレンソウ)	米飯 魚の味噌焼き マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ						
<b>夕</b>	米飯 塩焼き 付け合わせ うの花 のりつく	米飯 鶏肉と牛蒡煮 付け合わせ 胡瓜とかかまのサラダ のり佃煮	米飯 魚の南部焼き 冬瓜とえびの煮物 低塩のり佃煮	米飯 牛肉ときゃべつ炒め煮 かぼちゃの土佐煮 低塩のり佃煮	米飯 鯨の西京焼き じゃが芋とベーコンスー 佃煮	米飯 カレームニエル(サバ) 大根といか煮 茶福豆	米飯 豚肉のすき焼き風 酢の物 千切りたくわん						
エネルギー	1398kcal	エネルギー	1331kcal	エネルギー	1443kcal	エネルギー	1513kcal	エネルギー	1435kcal	エネルギー	1498kcal	エネルギー	1445kcal
蛋白質	45.9g	蛋白質	49.6g	蛋白質	52.6g	蛋白質	49.8g	蛋白質	52.9g	蛋白質	48.8g	蛋白質	51.8g
カルシウム	396mg	カルシウム	430mg	カルシウム	647mg	カルシウム	389mg	カルシウム	499mg	カルシウム	377mg	カルシウム	434mg
鉄	5.3mg	鉄	5.1mg	鉄	6.4mg	鉄	6.5mg	鉄	6.2mg	鉄	5.3mg	鉄	4.6mg
βカロテン	968 μg	βカロテン	4878 μg	βカロテン	3169 μg	βカロテン	6179 μg	βカロテン	255 μg	βカロテン	3803 μg	βカロテン	2723 μg
ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.47mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.81mg
ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.64mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	0.71mg
ビタミンC	70mg	ビタミンC	46mg	ビタミンC	39mg	ビタミンC	115mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	93mg	ビタミンC	65mg

## 常食(A)

令和元年08月15日(木)		令和元年08月16日(金)		令和元年08月17日(土)		令和元年08月18日(日)		令和元年08月19日(月)		令和元年08月20日(火)		令和元年08月21日(水)	
<b>朝</b>	米飯 キャベツとがんと煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(玉葱) 牛乳	米飯 昆布豆煮 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 うめびしお	米飯 うの花 味噌汁(大根) 牛乳 梅びしお	米飯 厚焼き卵 味噌汁(オクラ) 牛乳	米飯 うの花 味噌汁 牛乳 ふりかけ(梅)	パン ふんわり炒り卵 コンソメスープ(玉葱) 牛乳						
<b>昼</b>	米飯 レモン焼き 付け合わせ(キャベツ) ポテトのカレー煮 フルーツ(カクテル缶) お吸い物(そば)	ナシゴレン フレッシュサラダ フルーツ 中華スープ(春雨)	米飯 鰯の塩焼き 付け合わせ(キュウリ) ナムル フルーツ(洋梨缶) 味噌汁	米飯 冷やし豚しゃぶ ミモザサラダ お吸い物(オクラ) フルーツ	米飯 麻婆豆腐 えびしゅうまい フルーツ(ゼリー) わかめスープ	米飯 チンゲン菜と海老団子の 卵サラダ 茶福豆煮 フルーツ	米飯 焼き肉 胡瓜とワカメの酢物 桃ゼリー 味噌汁(卵)						
<b>夕</b>	米飯 牛肉卵煮 ジャマンポテト 低塩のり佃煮	米飯 肉じゃが しめじソテー 漬物	米飯 チキン南蛮 きのこの白和え 昆布佃煮	米飯 ピカタ 付け合せ エリンギとしめじの炒め煮 昆布佃煮	米飯 味噌焼き 付け合わせ もずく うぐいす豆	米飯 ほたてと野菜炒め かぼちゃ煮 低塩のり佃煮	米飯 白身魚のピカタ 付け合わせ(インゲン・人参) ポテトサラダ 漬物						
エネルギー	1352kcal	エネルギー	1456kcal	エネルギー	1259kcal	エネルギー	1319kcal	エネルギー	1389kcal	エネルギー	1343kcal	エネルギー	1368kcal
蛋白質	48.4g	蛋白質	52.5g	蛋白質	52.1g	蛋白質	46.8g	蛋白質	53.4g	蛋白質	44.7g	蛋白質	48.4g
カルシウム	344mg	カルシウム	373mg	カルシウム	380mg	カルシウム	384mg	カルシウム	487mg	カルシウム	465mg	カルシウム	371mg
鉄	6.1mg	鉄	5.9mg	鉄	4.7mg	鉄	4.2mg	鉄	4.6mg	鉄	6.6mg	鉄	4mg
βカロテン	1545 μg	βカロテン	1016 μg	βカロテン	3318 μg	βカロテン	1774 μg	βカロテン	2137 μg	βカロテン	6718 μg	βカロテン	878 μg
ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.78mg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.8mg
ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.74mg
ビタミンC	83mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	43mg	ビタミンC	68mg	ビタミンC	53mg	ビタミンC	117mg	ビタミンC	104mg

## 常食(A)

令和元年08月22日(木)		令和元年08月23日(金)		令和元年08月24日(土)		令和元年08月25日(日)		令和元年08月26日(月)		令和元年08月27日(火)		令和元年08月28日(水)	
<b>朝</b>	米飯 うぐいす豆煮 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 がんも煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米飯 シーフード卵焼き 味噌汁(玉葱) 牛乳 たいみそ	米飯 豆腐煮 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 がんも煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 大根煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 梅びしお	パン ほうれん草ソテー コンソメスープ 牛乳						
<b>昼</b>	鰻そば 温泉卵 野菜のだし フルーツみつ豆	米飯 鶏肉の照り焼き とろろ芋 フルーツ 味噌汁(白菜)	炊き込みご飯 鰻のマリネ 冬瓜とかにのとろみ煮 デザート(アップルゼリー) 味噌汁(とろろ)	米飯 グリルチキン 付け合わせ(イタリアン) 切干大根の炒め煮 フルーツカクテル お吸い物(卵)	米飯 牛肉の野菜巻き スパゲティサラダ デザート 味噌汁(白玉)	サラダ寿司 かぼちゃのいとこ煮 フルーツ(ゼリー) お吸い物(そうめん)	おろしうどん かきあげ(がね) 半熟卵 フルーツ(グレープゼリー)						
<b>夕</b>	米飯 塩焼き 付け合わせ かぼちゃの含め煮 昆布佃煮	米飯 煮付け(さば) 付け合わせ ごま醤油和え 昆布佃煮	米飯 鶏肉と野菜の洋風煮込 里芋煮 しそ昆布	米飯 味噌ごま焼き 付け合わせ ポテトサラダ 低塩のり佃煮	米飯 鯖煮付け 付け合わせ 切干し大根の炒め煮 昆布佃煮	米飯 筑前煮 酢の物(はるさめ) ごま昆布佃煮	米飯 鯖のみりん焼き 付け合わせ(茄子・かぼ きんぴらごぼう のり佃煮						
エネルギー	1328kcal	エネルギー	1419kcal	エネルギー	1427kcal	エネルギー	1441kcal	エネルギー	1539kcal	エネルギー	1370kcal	エネルギー	1276kcal
蛋白質	51.7g	蛋白質	51.1g	蛋白質	50.2g	蛋白質	49.4g	蛋白質	55.2g	蛋白質	44.3g	蛋白質	35.6g
カルシウム	416mg	カルシウム	451mg	カルシウム	411mg	カルシウム	385mg	カルシウム	394mg	カルシウム	389mg	カルシウム	425mg
鉄	11.2mg	鉄	5.8mg	鉄	4.7mg	鉄	5.6mg	鉄	5.8mg	鉄	4.6mg	鉄	4.6mg
βカロテン	4927 μg	βカロテン	3015 μg	βカロテン	1918 μg	βカロテン	1586 μg	βカロテン	2993 μg	βカロテン	3928 μg	βカロテン	5807 μg
ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.39mg
ビタミンB2	0.98mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.8mg
ビタミンC	51mg	ビタミンC	132mg	ビタミンC	73mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	72mg	ビタミンC	80mg	ビタミンC	70mg

## 常食(A)

令和元年08月29日(木)		令和元年08月30日(金)		令和元年08月31日(土)									
<b>朝</b>	米飯 卸し和え 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 卵とじ 味噌汁(大根) 牛乳 たいみそ	米飯 うの花 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)										
<b>昼</b>	米飯 炒り鶏 えびトと野菜のサラダ フルーツ お吸い物(そうめん)	米飯 ムニエル 付け合わせ(サニーレタス) 胡瓜とワカメの酢物 フルーツ(オレンジゼリー) 味噌汁(あさり)	米飯 魚のグリル野菜添え なすの含め煮 フルーツ お吸い物										
<b>夕</b>	米飯 いかと野菜炒め 煮付け 鮪の佃煮	米飯 和風ハンバーグ オロシ) 揚げ茄子煮 低塩のり佃煮	米飯 鶏肉と根菜煮 冬瓜とえび煮 ごま昆布佃煮										
エネルギー	1345kcal	エネルギー	1389kcal	エネルギー	1334kcal	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	52.5g	蛋白質	50.3g	蛋白質	52.4g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	378mg	カルシウム	389mg	カルシウム	401mg	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	5mg	鉄	10.3mg	鉄	4.1mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	2815 μg	βカロテン	710 μg	βカロテン	1427 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	0.48mg	ビタミンB1	0.47mg	ビタミンB1	0.57mg	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	0.75mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.57mg	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	88mg	ビタミンC	55mg	ビタミンC	84mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg