

## 常食(A)

	令和元年09月01日(日)	令和元年09月02日(月)	令和元年09月03日(火)	令和元年09月04日(水)	令和元年09月05日(木)	令和元年09月06日(金)	令和元年09月07日(土)
<b>朝</b>	米飯 煮浸し 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米飯 煮浸し(ホレン草) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 梅びしお	米飯 大豆と昆布の煮物 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン 炒りたまご 味噌汁(白菜) 牛乳	米飯 厚焼き卵 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 卸し和え 味噌汁(白菜) 牛乳 たいみそ	米飯 大豆・金時豆煮 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)
<b>昼</b>	米飯 鮭のたまごのせ焼き 付け合わせ 大豆とひじきの煮物 イタリアンスープ フルーツ	米飯 クラムチャウダー だし巻卵 フルーツゼリー 金時豆の甘煮	五目寿司 ミニかき揚げ デザート すまし汁(そうめん)	米飯 牛角焼き 酢の物(とろろ) フルーツ お吸い物	米飯 さばのみそ煮 れんこんまんじゅう お吸い物 ゼリー	ちゃんぽん 小籠包 デザート	紅葉ご飯 西京焼き 付け合わせ(ほうれんそ 昆布煮 ゼリー(イチゴ) 汁(ワカメ)
<b>夕</b>	米飯 豚肉の生姜焼き 付け合わせ 大根の酢の物 低塩のり佃煮	米飯 赤魚の味噌オイル焼き きゅうりとシーチキンのご 昆布佃煮	米飯 豚肉と野菜の煮物 ほうれん草炒め物 低塩のり佃煮	米飯 魚のラタトゥーユ添え 茄子の揚げひたし ごま昆布佃煮	米飯 鮭と野菜焼き 厚揚げと大根の炒め煮 のりつく	米飯 鮭の塩焼き 冷や鉢(冬瓜) 低塩のり佃煮	米飯 回鍋肉 温泉卵 梅びしお
エネルギー	1345kcal	1349kcal	1364kcal	1325kcal	1526kcal	1203kcal	1491kcal
蛋白質	50.9g	46.3g	47.1g	42.6g	56.3g	47.6g	53.9g
カルシウム	457mg	383mg	527mg	413mg	378mg	348mg	399mg
鉄	5.9mg	4.6mg	6.3mg	6.2mg	4.9mg	4.4mg	5.2mg
βカロテン	4715 μg	3976 μg	5918 μg	1107 μg	1564 μg	1665 μg	2824 μg
ビタミンB1	0.84mg	0.47mg	0.7mg	0.46mg	0.66mg	0.56mg	0.79mg
ビタミンB2	0.83mg	0.67mg	0.69mg	0.62mg	0.98mg	0.64mg	0.89mg
ビタミンC	70mg	50mg	76mg	133mg	61mg	51mg	90mg

## 常食(A)

	令和元年09月08日(日)	令和元年09月09日(月)	令和元年09月10日(火)	令和元年09月11日(水)	令和元年09月12日(木)	令和元年09月13日(金)	令和元年09月14日(土)
<b>朝</b>	米飯 厚焼き卵 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 煮豆(茶福豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	パン コールスローサラダ 味噌汁 牛乳	米飯 白菜煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 大根のつや煮 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 大根のつや煮 味噌汁(チンゲン菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)
<b>昼</b>	米飯 魚の味噌ごま焼き 付け合わせ 炒り豆腐 お吸い物 みかん缶	米飯 チキン南蛮タルタルソー 付け合わせ かにとなすの和風煮 フルーツ 味噌汁	米飯 コロケ 海草とえのきの酢物 デザート お吸い物	レモン塩ラーメン 生姜ご飯 金時豆 フルーツ	米飯 鰯の西京焼き 付け合わせ 煮め お吸い物 オレンジゼリー	エビフライカレー コールスローサラダ フルーツ 漬物(福神)	米飯 ハンバーグ ミモザサラダ フルーツ 汁(ワカメ)
<b>夕</b>	米飯 鶏つみれと野菜のコンソ 里芋の土佐煮 しそ昆布	米飯 西京漬け焼き(あじ) 付け合わせ(ほうれん草) おろし酢のもの 低塩のり佃煮	米飯 ちり鍋 卵豆腐 のりつく	米飯 利休焼き 付け合わせ(茄子) 卵の花 のりつく	米飯 チキンのトマト煮込み(備 酢の物(きゅうり) 低塩のり佃煮	米飯 いかと里芋煮 餃子 しそ昆布	米飯 魚の梅煮(さば) 付け合わせ 茄子とオクラ炒め 低塩のり佃煮
<b>エネルギー</b>	1326kcal	1441kcal	1411kcal	1414kcal	1274kcal	1538kcal	1515kcal
<b>蛋白質</b>	48.8g	55.3g	46.5g	48.4g	49.8g	51.3g	44.9g
<b>カルシウム</b>	473mg	395mg	482mg	400mg	403mg	436mg	384mg
<b>鉄</b>	5mg	8.2mg	5.5mg	4.1mg	4.7mg	4.1mg	5.4mg
<b>βカロテン</b>	2876 μg	4432 μg	2804 μg	921 μg	3159 μg	4312 μg	2701 μg
<b>ビタミンB1</b>	0.54mg	0.53mg	0.65mg	0.53mg	0.57mg	0.53mg	0.54mg
<b>ビタミンB2</b>	0.71mg	0.83mg	0.68mg	0.61mg	0.73mg	0.53mg	0.83mg
<b>ビタミンC</b>	49mg	58mg	58mg	58mg	51mg	81mg	56mg

常食(A)

		令和元年09月15日(日)	令和元年09月16日(月)	令和元年09月17日(火)	令和元年09月18日(水)	令和元年09月19日(木)	令和元年09月20日(金)	令和元年09月21日(土)					
朝	米飯	米飯	米飯	パン	米飯	米飯	米飯	米飯					
	オムレツ	だし巻たまご	煮豆(金時豆)	ほうれん草のソテー	煮豆腐	炒め煮	ふんわりたまご	味噌汁(畑菜)					
昼	味噌汁	味噌汁おつゆ麩)	味噌汁(さつま芋)	コンソメスープ(にんじん)	味噌汁(なめこ)	味噌汁(キャベツ)	味噌汁(畑菜)	味噌汁(畑菜)					
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳					
夕	梅びしお	ふりかけ(しそ)	ふりかけ(のりたま)	ふりかけ(野菜わかめ)	ふりかけ(たらこ)	ふりかけ(たらこ)	ふりかけ(野菜わかめ)	ふりかけ(野菜わかめ)					
	米飯	赤飯	米飯	ネバネバ丼	五目うどん	米飯	米飯	米飯					
夕	味噌マヨネーズ焼き(ピザ)	焼き肉風	魚のビネグレットソース	ごま豆腐	栗御飯	さんま蒲焼き	さんま蒲焼き	ムニエル					
	付け合わせ(ブロッコリー・ト)	マカロニサラダ	あさりとじゃがいもの煮物	フルーツ	南瓜のマッシュ	付け合わせ	付け合わせ	かぼちゃの土佐煮					
夕	しゅまい(3種)	お吸い物	フルーツみつ豆	お吸い物(卵)	デザート	卵サラダ	デザート	デザート					
	フルーツ(ももゼリー)	デザート	お吸い物(そうめん)			お吸い物(はんぺん)	デザート	味噌汁(あさり)					
夕	味噌汁(豆腐)					フルーツ							
	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯					
夕	鶏じゃがカレー味	ぶりの照り焼き	牛しゃぶ	牛肉のしぐれ煮	赤魚の塩焼き	魚七味煮	魚七味煮	いかと根菜の旨煮					
	春雨サラダ	オクラとホタテの梅和え	しめじの卵とじ	豆腐のそぼろあん	付け合わせ(マッシュポテト)	付け合わせ(牛蒡・人参)	付け合わせ(牛蒡・人参)	しゅうまい					
夕	のりつく	しそ昆布	しそ昆布佃煮	低塩のり佃煮	なすのみそ炒め	もやし中華和え	もやし中華和え	低塩のり佃煮					
					しば漬	のりつく							
エネルギー	1432kcal	エネルギー	1588kcal	エネルギー	1717kcal	エネルギー	1313kcal	エネルギー	1365kcal	エネルギー	1469kcal	エネルギー	1319kcal
蛋白質	49.6g	蛋白質	56.4g	蛋白質	51.5g	蛋白質	54.8g	蛋白質	52.7g	蛋白質	49.8g	蛋白質	50.6g
カルシウム	434mg	カルシウム	395mg	カルシウム	345mg	カルシウム	443mg	カルシウム	648mg	カルシウム	402mg	カルシウム	447mg
鉄	5.5mg	鉄	5.4mg	鉄	8.1mg	鉄	6.5mg	鉄	4.4mg	鉄	4.9mg	鉄	8.9mg
βカロテン	4038 μg	βカロテン	2761 μg	βカロテン	1453 μg	βカロテン	2824 μg	βカロテン	2358 μg	βカロテン	4225 μg	βカロテン	4967 μg
ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	1.27mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.43mg	ビタミンB1	0.46mg
ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.97mg	ビタミンB2	0.64mg
ビタミンC	105mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	29mg	ビタミンC	30mg	ビタミンC	53mg	ビタミンC	77mg	ビタミンC	56mg

## 常食(A)

令和元年09月22日(日)		令和元年09月23日(月)		令和元年09月24日(火)		令和元年09月25日(水)		令和元年09月26日(木)		令和元年09月27日(金)		令和元年09月28日(土)	
<b>朝</b>	米飯 卸し和え 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 卸し和え 味噌汁(白菜) 牛乳 たいみそ	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン スクランブルエッグ(Mix) オニオンスープ 牛乳	米飯 切干大根の炒め煮 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 白花豆 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 オクラのお浸し 味噌汁 牛乳 梅びしお						
<b>昼</b>	米飯 あじの竜田揚げ 茄子の生姜煮 フルーツ 冬瓜汁 ココア・お菓子	はらこ飯 かぼちゃ煮 フルーツ お吸い物(そば)	塩焼きそば 大学芋 半熟卵 フルーツ	米飯 揚げ鶏の香味ソース 大根の酢物 フルーツ お吸い物	米飯 魚の磯揚げ 付け合わせ さつま芋のサラダ(マヨネーズ) フルーツ お吸い物	米飯 鯖のカレームニエル 付け合わせ ポテトサラダ フルーツ お吸い物(京風五目豆腐)	米飯 すき焼き風 卵豆腐 フルーツ お吸い物						
<b>夕</b>	米飯 つみれとじゃが煮 ごま和え 低塩のり佃煮	米飯 豚肉と野菜のみそ炒め 卵とじ 白豆煮	米飯 牛と玉葱のたれやき おかか和え 低塩のり佃煮	米飯 ホタテのバター炒め キャベツサラダ いりこ味噌	米飯 鶏肉と豆腐の水炊き風 ジャーマンポテト 漬物	米飯 豚肉と夏野菜のスタミナ 煮物 しば漬	米飯 ポークソテー 春雨酢物 低塩のり佃煮						
<b>エネルギー</b>	1444kcal	<b>エネルギー</b>	1438kcal	<b>エネルギー</b>	1610kcal	<b>エネルギー</b>	1189kcal	<b>エネルギー</b>	1529kcal	<b>エネルギー</b>	1586kcal	<b>エネルギー</b>	1321kcal
<b>蛋白質</b>	44.4g	<b>蛋白質</b>	52.5g	<b>蛋白質</b>	57g	<b>蛋白質</b>	43.8g	<b>蛋白質</b>	45.2g	<b>蛋白質</b>	48.3g	<b>蛋白質</b>	48.1g
<b>カルシウム</b>	384mg	<b>カルシウム</b>	379mg	<b>カルシウム</b>	429mg	<b>カルシウム</b>	381mg	<b>カルシウム</b>	493mg	<b>カルシウム</b>	406mg	<b>カルシウム</b>	390mg
<b>鉄</b>	5mg	<b>鉄</b>	4.7mg	<b>鉄</b>	7.7mg	<b>鉄</b>	8.4mg	<b>鉄</b>	4.8mg	<b>鉄</b>	5.4mg	<b>鉄</b>	5.9mg
<b>βカロテン</b>	2127 μg	<b>βカロテン</b>	3179 μg	<b>βカロテン</b>	4690 μg	<b>βカロテン</b>	2767 μg	<b>βカロテン</b>	2072 μg	<b>βカロテン</b>	3645 μg	<b>βカロテン</b>	1365 μg
<b>ビタミンB1</b>	0.53mg	<b>ビタミンB1</b>	0.66mg	<b>ビタミンB1</b>	0.62mg	<b>ビタミンB1</b>	0.53mg	<b>ビタミンB1</b>	0.58mg	<b>ビタミンB1</b>	0.79mg	<b>ビタミンB1</b>	0.81mg
<b>ビタミンB2</b>	0.62mg	<b>ビタミンB2</b>	0.69mg	<b>ビタミンB2</b>	0.9mg	<b>ビタミンB2</b>	0.81mg	<b>ビタミンB2</b>	0.74mg	<b>ビタミンB2</b>	0.91mg	<b>ビタミンB2</b>	0.81mg
<b>ビタミンC</b>	76mg	<b>ビタミンC</b>	69mg	<b>ビタミンC</b>	112mg	<b>ビタミンC</b>	131mg	<b>ビタミンC</b>	98mg	<b>ビタミンC</b>	60mg	<b>ビタミンC</b>	17mg

常食(A)

令和元年09月29日(日)		令和元年09月30日(月)											
朝	米飯	米飯											
	出し巻き卵	煮豆(大豆・金時豆)											
昼	味噌汁(えのき)	味噌汁(玉葱)											
	牛乳	牛乳											
	ふりかけ(さけ)	ふりかけ(さけ)											
	豚の角煮	スペイン風オムレツ											
夕	酢の物(長いもとろろ)	付け合わせ											
	フルーツ	切干大根の炒め煮											
味噌汁	味噌汁	お吸い物(はんぺん)											
	フルーツ	フルーツ											
米飯	米飯	米飯											
	塩焼き(さば)	煮魚											
付け合わせ(大根)	付け合わせ(大根)	付け合わせ(・インゲン)											
	旨煮(小松菜)	里芋の土佐煮											
漬物(胡瓜 青)	漬物(胡瓜 青)	きゅうりのぬか漬											
	エネルギー	1414kcal	エネルギー	1381kcal	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
蛋白質	45.8g	蛋白質	47.8g	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	408mg	カルシウム	419mg	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	5.5mg	鉄	5.3mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	3540 μg	βカロテン	3087 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	0.74mg	ビタミンB1	0.65mg	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	0.9mg	ビタミンB2	0.79mg	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	117mg	ビタミンC	56mg	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