

## 常食(A)

|               | 令和元年10月01日(火)                                     | 令和元年10月02日(水)                         | 令和元年10月03日(木)                                  | 令和元年10月04日(金)                            | 令和元年10月05日(土)                                  | 令和元年10月06日(日)  | 令和元年10月07日(月)                                  |
|---------------|---|---------------------------------------|--|--|--|--|--|
| <b>朝</b>      | 米飯<br>大根煮<br>味噌汁<br>牛乳<br>ふりかけ(しそかつお)             | パン<br>コールスローサラダ<br>コンソメスープ(ワカメ)<br>牛乳 | 米飯<br>豆腐と白菜煮<br>味噌汁(かぼちゃ)<br>牛乳<br>ふりかけ(しそかつお) | 米飯<br>キャベツと厚揚げ煮<br>味噌汁(なす)<br>牛乳<br>梅びしお | 米飯<br>うずら豆煮<br>味噌汁(おつゆ麩)<br>牛乳<br>ふりかけ(栄養強化のり) | 米飯<br>卵とじ<br>味噌汁(麩)<br>牛乳<br>ふりかけ(かつお)                       | 米飯<br>炒め煮(ホウレン草)<br>味噌汁(巻きふ)<br>牛乳<br>ふりかけ(さけ) |
| <b>昼</b>      | 肉玉丼<br>南瓜の土佐煮<br>フルーツ                             | 沖縄そば(豚角煮)風<br>塩卵むすび<br>もずく酢<br>デザート   | 米飯<br>ビーフシチュ<br>りんごとカフラワーのサラダ<br>白豆煮<br>フルーツ   | 米飯<br>鶏肉と大根煮<br>サラダ<br>味噌汁(しめじ)<br>デザート  | 米飯<br>信州蒸し<br>胡瓜とワカメの酢物<br>フルーツ(みかん缶)<br>豚汁    | 米飯<br>照り焼き(鶏肉)<br>付け合わせ<br>ツナポテトサラダ<br>フルーツ(洋梨缶)<br>味噌汁(小松菜) | 炊き込み御飯<br>えび天ぷら<br>フルーツ<br>煮しめ<br>卵焼き<br>煮豆    |
| <b>夕</b>      | 米飯<br>立田焼き<br>付け合わせ(キャベツ)<br>白菜とベーコンサラダ<br>低塩のり佃煮 | 米飯<br>塩焼き<br>ちくわと里芋の煮物<br>ごま昆布佃煮      | 米飯<br>魚と豆腐の水炊き風<br>茄子の生姜煮<br>のりつく              | 米飯<br>バター焼き(さけ)<br>かぼちゃのいとこ煮<br>低塩のり佃煮   | 米飯<br>かに卵あんかけ<br>ナムル<br>のりつく                   | 米飯<br>味噌煮<br>付け合わせ(里芋)<br>うの花<br>ミニひたし                       | 米飯<br>ロールキャベツ<br>しゅうまい<br>のり佃煮                 |
| <b>エネルギー</b>  | 1582kcal  | 1501kcal                              | 1391kcal                                       | 1388kcal                                 | 1318kcal                                       | 1562kcal   | 1452kcal                                       |
| <b>蛋白質</b>    | 51.6g   | 55.5g                                 | 45.7g  | 52.4g                                    | 45.2g  | 55.2g  | 47.2g  |
| <b>カルシウム</b>  | 409mg   | 385mg                                 | 517mg  | 369mg                                    | 448mg  | 439mg  | 402mg  |
| <b>鉄</b>      | 6.7mg   | 4.2mg                                 | 7.1mg  | 6.6mg                                    | 5.6mg  | 6.1mg  | 6mg  |
| <b>βカロテン</b>  | 3036 μg   | 1277 μg                               | 2587 μg  | 4515 μg                                  | 4336 μg  | 6758 μg  | 5484 μg  |
| <b>ビタミンB1</b> | 0.81mg  | 0.7mg                                 | 0.53mg   | 0.69mg                                   | 0.47mg   | 0.63mg   | 0.59mg   |
| <b>ビタミンB2</b> | 0.99mg  | 0.83mg                                | 0.61mg   | 0.87mg                                   | 0.79mg   | 1.03mg   | 0.79mg   |
| <b>ビタミンC</b>  | 73mg  | 45mg                                  | 80mg   | 81mg                                     | 38mg   | 55mg   | 75mg   |

## 常食(A)

| 令和元年10月08日(火) |  | 令和元年10月09日(水)   |  | 令和元年10月10日(木)                                  |  | 令和元年10月11日(金)  |  | 令和元年10月12日(土) |          | 令和元年10月13日(日) |          | 令和元年10月14日(月) |          |
|---------------|--|---|--|--|--|--|--|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|
| <b>朝</b>      | 米飯<br>キャベツの和え物<br>味噌汁(なめこ)<br>牛乳<br>ふりかけ(さけ) | パン<br>炒り卵<br>スープ<br>牛乳                                    | 米飯<br>ふんわりがんも煮<br>味噌汁(おくら)<br>牛乳<br>ふりかけ(さけ) | 米飯<br>煮豆(金時豆)<br>味噌汁(小松菜)<br>牛乳<br>ふりかけ(野菜わかめ) | 米飯<br>大根煮<br>味噌汁<br>牛乳<br>ふりかけ(のりたま)                       | 米飯<br>ごま和え(ホウレン草)<br>味噌汁(かぼちゃ)<br>牛乳<br>ふりかけ(しそ)                 | 米飯<br>炒り豆腐<br>味噌汁(ワカメ)<br>牛乳<br>たいみそ             |               |          |               |          |               |          |
| <b>昼</b>      | 米飯<br>おでん<br>酢の物(きゅうり)<br>フルーツ<br>茶福豆        | 米飯<br>豚肉の角煮<br>スパゲティナポリタン<br>コンソメスープ(わかめ)<br>フルーツ(リンゴゼリー) | 米飯<br>鮪カツ<br>ポテトサラダ<br>オレンジゼリー<br>お吸い物       | どんこつラーメン<br>ごまむすび<br>餃子<br>フルーツ(ブドウゼリー)        | 米飯<br>さばのみそ焼き<br>付け合わせ<br>ポテトサラダ<br>フルーツ(マスカット<br>お吸い物(豆腐) | 米飯<br>鶏の胡椒焼き<br>付け合わせ(キャベツ)<br>グリーンサラダ<br>青梗菜スープ<br>デザート(ブドウゼリー) | 米飯<br>豚肉の焼肉風<br>春雨酢物<br>お吸い物<br>フルーツ             |               |          |               |          |               |          |
| <b>夕</b>      | 米飯<br>レモン焼き<br>ニラ玉<br>漬物                     | 米飯<br>魚の和風マリネ<br>しめじと青菜の和え物<br>のりつく                       | 米飯<br>豚肉の味噌焼き<br>大根のドレッシング和え<br>胡瓜の漬物        | 米飯<br>レモン蒸し<br>もやしのカレーソテー<br>あみ佃煮              | 米飯<br>牛肉と野菜煮<br>ニラ卵<br>低塩のり佃煮                              | 米飯<br>ホイル蒸し(さけ)<br>春雨酢の物<br>低塩のり佃煮                               | 米飯<br>幽庵焼き<br>付け合わせ(豆腐・インゲン)<br>青菜の炒め煮<br>低塩のり佃煮 |               |          |               |          |               |          |
| エネルギー         | 1440kcal                                     | エネルギー   | 1268kcal                                     | エネルギー  | 1422kcal   | エネルギー  | 1598kcal   | エネルギー         | 1580kcal | エネルギー         | 1439kcal | エネルギー         | 1548kcal |
| 蛋白質           | 58.8g  | 蛋白質   | 43.2g  | 蛋白質  | 48.5g  | 蛋白質  | 58.5g  | 蛋白質           | 49.8g    | 蛋白質           | 53.7g    | 蛋白質           | 50.5g    |
| カルシウム         | 434mg  | カルシウム   | 456mg  | カルシウム  | 339mg  | カルシウム  | 494mg  | カルシウム         | 405mg    | カルシウム         | 427mg    | カルシウム         | 470mg    |
| 鉄             | 5.2mg  | 鉄   | 3.5mg  | 鉄  | 4.6mg  | 鉄  | 5.9mg  | 鉄             | 8mg      | 鉄             | 5.5mg    | 鉄             | 5.6mg    |
| βカロテン         | 1672 μg                                      | βカロテン   | 2677 μg                                      | βカロテン  | 2242 μg  | βカロテン  | 1536 μg  | βカロテン         | 3357 μg  | βカロテン         | 6234 μg  | βカロテン         | 2506 μg  |
| ビタミンB1        | 0.48mg                                       | ビタミンB1  | 0.66mg                                       | ビタミンB1   | 0.85mg   | ビタミンB1   | 0.7mg  | ビタミンB1        | 0.53mg   | ビタミンB1        | 0.72mg   | ビタミンB1        | 0.73mg   |
| ビタミンB2        | 0.85mg                                       | ビタミンB2  | 0.69mg                                       | ビタミンB2   | 0.67mg   | ビタミンB2   | 0.68mg   | ビタミンB2        | 0.9mg    | ビタミンB2        | 0.86mg   | ビタミンB2        | 0.65mg   |
| ビタミンC         | 87mg   | ビタミンC   | 61mg   | ビタミンC  | 71mg   | ビタミンC  | 62mg   | ビタミンC         | 53mg     | ビタミンC         | 107mg    | ビタミンC         | 67mg     |

## 常食(A)

|               | 令和元年10月15日(火)   | 令和元年10月16日(水)                                     | 令和元年10月17日(木)                               | 令和元年10月18日(金)  | 令和元年10月19日(土)   | 令和元年10月20日(日)                                  | 令和元年10月21日(月)  |
|---------------|---|---|---|--|---|--|--|
| <b>朝</b>      | 米飯<br>冷奴<br>味噌汁(かぼちゃ)<br>牛乳<br>ふりかけ(強化のりたま)           | パン<br>卵サラダ<br>味噌汁<br>牛乳                           | 米飯<br>じゃが芋煮<br>味噌汁(大根)<br>牛乳<br>ふりかけ(たらこ)   | 米飯<br>大根の卸しあえ<br>味噌汁(玉葱)<br>牛乳<br>ふりかけ(のりたま)                     | 米飯<br>煮豆(金時豆)<br>味噌汁(キャベツ)<br>牛乳<br>ふりかけ(しそ)          | 米飯<br>煮豆(昆布豆)<br>味噌汁(おつゆ麩)<br>牛乳<br>ふりかけ       | 米飯<br>出し巻き卵焼き<br>味噌汁(キャベツ)<br>牛乳<br>ふりかけ(たらこ)        |
| <b>昼</b>      | 卵焼き風お好み焼き<br>大学芋<br>しめじ和え<br>フルーツ                     | 米飯<br>豚しゃぶ<br>酢の物(長芋)<br>お吸い物(花麩)<br>洋梨缶          | 昔ながらのにゅうめん<br>いなり寿司<br>金時豆<br>フルーツ          | 米飯<br>カレームニエル<br>付け合わせ<br>帆立とオクラの酢の物<br>フルーツ(イチゴゼリー)<br>味噌汁(茶そば) | きのこごはん<br>たちうおの塩焼き<br>長芋とオクラの酢の物<br>お吸い物(とろろ)<br>フルーツ | 米飯<br>肉じゃが<br>胡瓜の酢の物<br>デザート(グレープ)<br>お吸い物(そば) | 米飯<br>八宝菜<br>シューマイ<br>杏仁豆腐<br>中華スープ(春雨)              |
| <b>夕</b>      | 米飯<br>味噌マヨ焼き<br>付け合わせ<br>ごま和え(フレックキャベツ)<br>いりこみそ(鉄強化) | 米飯<br>照り焼き<br>付け合わせ(小松菜)<br>いんげんのあえもの<br>さつまいもの甘煮 | 米飯<br>ピカタ(豚肉)<br>付け合わせ<br>小松菜の炒め煮<br>低塩のり佃煮 | 米飯<br>鶏の照り焼き<br>付け合わせ(ブロッコリー)<br>じゃが芋とベーコン炒め<br>昆布佃煮             | 米飯<br>肉豆腐<br>じゃが芋の含め煮<br>昆布佃煮                         | 米飯<br>春雨とえびつみれスープ<br>ふろふき大根<br>低塩のり佃煮          | 米飯<br>かれのいのみニエルレモン<br>付け合わせ(ブロッコリー)<br>きんぴらごぼう<br>漬物 |
| <b>エネルギー</b>  | 1382kcal  | 1427kcal  | 1417kcal                                    | 1505kcal   | 1403kcal  | 1277kcal                                       | 1493kcal   |
| <b>蛋白質</b>    | 50.2g   | 50.3g   | 47.1g                                       | 53.7g  | 43.9g   | 42.6g  | 50.1g  |
| <b>カルシウム</b>  | 516mg   | 415mg   | 440mg                                       | 391mg  | 395mg   | 439mg  | 390mg  |
| <b>鉄</b>      | 9.8mg   | 6.7mg   | 6.5mg                                       | 4.4mg  | 4mg   | 6.8mg  | 4.7mg  |
| <b>βカロテン</b>  | 3199 μg   | 2873 μg   | 4315 μg                                     | 2831 μg  | 1816 μg   | 2861 μg  | 2797 μg  |
| <b>ビタミンB1</b> | 0.78mg  | 0.77mg  | 0.79mg                                      | 0.63mg   | 0.59mg  | 0.5mg  | 0.55mg   |
| <b>ビタミンB2</b> | 0.9mg   | 0.82mg  | 0.66mg                                      | 0.85mg   | 0.53mg  | 0.61mg   | 0.75mg   |
| <b>ビタミンC</b>  | 113mg   | 78mg  | 78mg  | 100mg  | 88mg  | 67mg   | 46mg   |

## 常食(A)

| 令和元年10月22日(火) |  | 令和元年10月23日(水)                                     |   | 令和元年10月24日(木)   |   | 令和元年10月25日(金)                                 |   | 令和元年10月26日(土) |          | 令和元年10月27日(日) |          | 令和元年10月28日(月) |          |
|---------------|--|---|---|---|---|---|---|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|
| <b>朝</b>      | 米飯<br>大根煮<br>味噌汁(豆腐)<br>牛乳<br>ふりかけ(しそ) | パン<br>プレーンオムレツ<br>人参スープ<br>牛乳                     | 米飯<br>卵とじ<br>味噌汁(おつゆ麩)<br>牛乳<br>ふりかけ(かつお) | 米飯<br>きぬさやの卵とじ<br>味噌汁(ほうれんそう)<br>牛乳<br>ふりかけ(しそ)         | 米飯<br>ほうれんそうの煮浸し<br>味噌汁(さつま芋)<br>牛乳<br>ふりかけ(のりたま) | 米飯<br>野菜炒め<br>味噌汁(白菜)<br>牛乳<br>ふりかけ(栄養強化しそ)   | 米飯<br>和え物<br>味噌汁(ワカメ)<br>牛乳<br>梅びしお         |               |          |               |          |               |          |
| <b>昼</b>      | 坦々麺<br>栗ごはん<br>さつま芋サラダ<br>フルーツ(オレンジ)   | チキンバターカレー<br>コールスローサラダ<br>あんみつ<br>漬物              | 米飯<br>焼き肉風<br>サラダ<br>デザート(フルーツゼリー)<br>味噌汁 | 米飯<br>鶏肉のタラコマヨネーズ<br>もやしのナムル<br>フルーツ(モモゼリー)<br>味噌汁(しじみ) | 米飯<br>鶏照り焼き<br>がめ煮<br>デザート<br>味噌汁(豆腐)             | 米飯<br>回鍋肉<br>ごま和え(ホウレン草)<br>デザート<br>お吸い物(えのき) | 鶏南蛮そば<br>むすび<br>大根の酢物<br>杏仁豆腐               |               |          |               |          |               |          |
| <b>夕</b>      | 米飯<br>グリルハーブチキン<br>ひじきの煮物<br>低塩のり佃煮    | 米飯<br>味噌煮(さば)<br>付け合わせ(玉葱)<br>じゃこのおろし和え<br>低塩のり佃煮 | 米飯<br>赤魚の粕焼き<br>五目煮<br>)減塩うめびしお(繊維)       | 米飯<br>さんま蒲焼き<br>付け合わせ(キャベツ)<br>きんぴら(ごぼう)<br>のり佃煮        | 米飯<br>ムニエルのタルタルソ-<br>付け合わせ<br>山芋の酢物<br>ごま昆布佃煮     | 米飯<br>あじの照り焼き<br>胡瓜とワカメの酢物<br>アミ佃煮            | 米飯<br>塩焼き(さんま)<br>付け合わせ(大根)<br>煮しめ<br>いりこ味噌 |               |          |               |          |               |          |
| エネルギー         | 1557kcal                               | エネルギー   | 1584kcal                                  | エネルギー   | 1410kcal  | エネルギー   | 1402kcal                                    | エネルギー         | 1355kcal | エネルギー         | 1285kcal | エネルギー         | 1490kcal |
| 蛋白質           | 46.5g                                  | 蛋白質   | 48.7g                                     | 蛋白質   | 50.9g   | 蛋白質   | 53.7g                                       | 蛋白質           | 54.5g    | 蛋白質           | 45.5g    | 蛋白質           | 51.3g    |
| カルシウム         | 468mg                                  | カルシウム   | 376mg                                     | カルシウム   | 388mg   | カルシウム   | 450mg                                       | カルシウム         | 410mg    | カルシウム         | 466mg    | カルシウム         | 411mg    |
| 鉄             | 5.3mg                                  | 鉄   | 5.4mg                                     | 鉄   | 5.4mg   | 鉄   | 7.8mg                                       | 鉄             | 4.8mg    | 鉄             | 4.8mg    | 鉄             | 9.1mg    |
| βカロテン         | 1374μg                                 | βカロテン   | 2645μg                                    | βカロテン   | 2466μg  | βカロテン   | 3182μg                                      | βカロテン         | 4522μg   | βカロテン         | 3504μg   | βカロテン         | 4436μg   |
| ビタミンB1        | 0.67mg                                 | ビタミンB1  | 0.51mg                                    | ビタミンB1  | 0.5mg   | ビタミンB1  | 0.5mg                                       | ビタミンB1        | 0.56mg   | ビタミンB1        | 0.75mg   | ビタミンB1        | 0.49mg   |
| ビタミンB2        | 0.69mg                                 | ビタミンB2  | 0.87mg                                    | ビタミンB2  | 0.8mg   | ビタミンB2  | 1.04mg                                      | ビタミンB2        | 0.72mg   | ビタミンB2        | 0.71mg   | ビタミンB2        | 0.76mg   |
| ビタミンC         | 81mg                                   | ビタミンC   | 88mg                                      | ビタミンC   | 118mg   | ビタミンC   | 91mg  | ビタミンC         | 125mg    | ビタミンC         | 108mg    | ビタミンC         | 60mg     |

## 常食(A)

| 令和元年10月29日(火) |  | 令和元年10月30日(水)   |  | 令和元年10月31日(木) |          |        |      |        |      |        |      |        |      |
|---------------|--|---|--|---------------|----------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|
| <b>朝</b>      | 米飯<br>白花豆煮<br>味噌汁(里芋)<br>牛乳<br>ふりかけ(さけ)        | パン<br>スクランブルエッグ(Mix)<br>コンソメスープ(玉葱)<br>牛乳                 | 米飯<br>卸し和え<br>味噌汁(あさり)<br>牛乳<br>ふりかけ(しそ) |               |          |        |      |        |      |        |      |        |      |
| <b>昼</b>      | 米飯<br>魚の水炊き<br>茶碗蒸し<br>お吸い物(とろろ)<br>フルーツ(グレープ) | 米飯<br>煮魚(鰯)<br>付け合わせ(牛蒡・人参)<br>冬瓜の煮物<br>お吸い物(ワカメ)<br>フルーツ | ちらし寿司<br>焼き栗コロッケ<br>お吸い物(生麩)<br>デザート     |               |          |        |      |        |      |        |      |        |      |
| <b>夕</b>      | 米飯<br>鰯の昆布煮<br>付け合わせ<br>かぼちゃの土佐煮<br>低塩のり佃煮     | 米飯<br>青椒肉絲<br>もやしのごま和え<br>ごま昆布佃煮                          | 米飯<br>ゴマ焼き<br>付け合わせ<br>畑菜煮<br>漬物         |               |          |        |      |        |      |        |      |        |      |
| エネルギー         | 1349kcal                                       | エネルギー   | 1393kcal                                 | エネルギー         | 1413kcal | 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           | 51.8g  | 蛋白質   | 49.1g                                    | 蛋白質           | 51.9g    | 蛋白質    | g    | 蛋白質    | g    | 蛋白質    | g    | 蛋白質    | g    |
| カルシウム         | 418mg  | カルシウム   | 422mg                                    | カルシウム         | 495mg    | 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             | 6.1mg  | 鉄   | 7.5mg                                    | 鉄             | 10.6mg   | 鉄      | mg   | 鉄      | mg   | 鉄      | mg   | 鉄      | mg   |
| βカロテン         | 4076 μg  | βカロテン   | 750 μg                                   | βカロテン         | 2916 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        | 0.6mg  | ビタミンB1  | 0.43mg                                   | ビタミンB1        | 0.53mg   | 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        | 0.79mg   | ビタミンB2  | 0.89mg                                   | ビタミンB2        | 0.82mg   | 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         | 95mg   | ビタミンC   | 74mg                                     | ビタミンC         | 53mg     | ビタミンC  | mg   | ビタミンC  | mg   | ビタミンC  | mg   | ビタミンC  | mg   |