

## 常食(A)

	令和02年07月01日(水)	令和02年07月02日(木)	令和02年07月03日(金)	令和02年07月04日(土)	令和02年07月05日(日)	令和02年07月06日(月)	令和02年07月07日(火)						
朝	パン(チョコ) コールスローサラダ コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米飯 出し巻き卵 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(梅)	米飯 大豆煮 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 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 ふりかけ(かつお)	米飯 がんも煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)						
昼	沖縄そば ゴーヤチャンプルー デザート	米飯 魚のトマトソースかけ りんごとカリフラワーのサラダ フルーツ お吸い物(はんぺん)	肉玉丼(広) いかと胡瓜酢物 フルーツ	米飯 かに卵あんかけ あん) 付け合わせ 夏野菜のマリネ フルーツ 胡瓜漬	米飯 鶏肉の水たき かぼちゃのいとこ煮 漬物 デザート(ピーチセリー)	ビビンバ丼(韓国) スープ(ワカメ) デザート	五色そうめん(七夕) 寿司(ニ) フルーツ						
15時食	アイス(バニラ)	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ						
夕	米飯 鮭のバター焼き 角揚げとなすの煮物 梅びしお	米飯 焼き肉 スイートポテトの甘煮 金山時味噌(鉄)	米飯 ロールキャベツ 切り干し大根煮 たいみそ	米飯 魚の山芋蒸し きんぴらごぼう 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 えびみそ	米飯 鯖の塩焼き 付け合わせ(大根おろし) 含め煮(凍り豆腐) 梅びしお	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 ゆずみそ						
エネルギー	1578kcal	エネルギー	1503kcal	エネルギー	1632kcal	エネルギー	1518kcal	エネルギー	1523kcal	エネルギー	1641kcal	エネルギー	1544kcal
蛋白質	58.1g	蛋白質	51g	蛋白質	61.4g	蛋白質	50.9g	蛋白質	53.4g	蛋白質	54.5g	蛋白質	58.5g
カルシウム	447mg	カルシウム	364mg	カルシウム	545mg	カルシウム	418mg	カルシウム	485mg	カルシウム	544mg	カルシウム	337mg
鉄	4.8mg	鉄	7.6mg	鉄	6.7mg	鉄	6.8mg	鉄	5.5mg	鉄	8.7mg	鉄	5mg
βカロテン	3307μg	βカロテン	1154μg	βカロテン	1729μg	βカロテン	3613μg	βカロテン	6916μg	βカロテン	2291μg	βカロテン	1343μg
ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.88mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1	0.51mg
ビタミンB2	0.97mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.66mg
ビタミンC	103mg	ビタミンC	119mg	ビタミンC	57mg	ビタミンC	61mg	ビタミンC	93mg	ビタミンC	28mg	ビタミンC	23mg

## 常食(A)

令和02年07月08日(水)		令和02年07月09日(木)		令和02年07月10日(金)		令和02年07月11日(土)		令和02年07月12日(日)		令和02年07月13日(月)		令和02年07月14日(火)																																																																																																																																			
朝	パン(ミルクパン) スクランブルエッグ コンソメスープ(ジャガイモ) 牛乳	米飯 揚豆腐の生姜煮 味噌汁(ほうれん草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 おろし和え 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 昆布豆 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(あおのり)	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(さけ)	米飯 豆サラダ 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	昼	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 炊き合わせ 卵豆腐 フルーツ 茶福豆	米飯 南蛮漬け(焼あじ) 辛子和え(小松菜) フルーツ(グレープゼリー) お吸い物(卵)	米飯 鯖の塩焼き 付け合わせ(大根) マカロニサラダ ゼリー 味噌汁	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 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 豚の角煮 なすのみそ炒め お吸い物(もずく) フルーツ	15時食	アイス(イチゴ)	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	夕	米飯 水炊き風(魚) ほうれん草の卵とじ 低塩のり佃煮	米飯 煮魚 付け合わせ(茄子) 玉葱と胡瓜の酢の物 たいみそ	米飯 鶏のハーブ焼き レンコンのピリ辛煮 梅びしお	米飯 豚肉とふきの炒め ジャーマンポテト えびみそ	米飯 鶏肉のレモン蒸し 中華ごま和え のり佃煮	米飯 ママレード焼き 付け合わせ 炒り豆腐 たいみそ	米飯 塩焼き 付け合わせ(大根) ひじきの煮物(大豆入) 梅びしお	エネルギー	1651kcal	エネルギー	1506kcal	エネルギー	1510kcal	エネルギー	1654kcal	エネルギー	1502kcal	エネルギー	1497kcal	エネルギー	1550kcal	蛋白質	56.8g	蛋白質	55.8g	蛋白質	51.1g	蛋白質	51.4g	蛋白質	57.4g	蛋白質	58.2g	蛋白質	51.9g	カルシウム	481mg	カルシウム	434mg	カルシウム	430mg	カルシウム	476mg	カルシウム	457mg	カルシウム	417mg	カルシウム	514mg	鉄	6.6mg	鉄	6.1mg	鉄	5.5mg	鉄	4.9mg	鉄	8.7mg	鉄	6.3mg	鉄	7.8mg	βカロテン	2059 μg	βカロテン	2615 μg	βカロテン	2800 μg	βカロテン	1120 μg	βカロテン	5928 μg	βカロテン	2754 μg	βカロテン	1655 μg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.7mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.81mg	ビタミンB2	1.07mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.97mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンC	94mg	ビタミンC	32mg	ビタミンC	90mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	31mg	ビタミンC	64mg	ビタミンC	58mg
15時食	アイス(イチゴ)	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	夕	米飯 水炊き風(魚) ほうれん草の卵とじ 低塩のり佃煮	米飯 煮魚 付け合わせ(茄子) 玉葱と胡瓜の酢の物 たいみそ	米飯 鶏のハーブ焼き レンコンのピリ辛煮 梅びしお	米飯 豚肉とふきの炒め ジャーマンポテト えびみそ	米飯 鶏肉のレモン蒸し 中華ごま和え のり佃煮	米飯 ママレード焼き 付け合わせ 炒り豆腐 たいみそ	米飯 塩焼き 付け合わせ(大根) ひじきの煮物(大豆入) 梅びしお	エネルギー	1651kcal	エネルギー	1506kcal	エネルギー	1510kcal	エネルギー	1654kcal	エネルギー	1502kcal	エネルギー	1497kcal	エネルギー	1550kcal	蛋白質	56.8g	蛋白質	55.8g	蛋白質	51.1g	蛋白質	51.4g	蛋白質	57.4g	蛋白質	58.2g	蛋白質	51.9g	カルシウム	481mg	カルシウム	434mg	カルシウム	430mg	カルシウム	476mg	カルシウム	457mg	カルシウム	417mg	カルシウム	514mg	鉄	6.6mg	鉄	6.1mg	鉄	5.5mg	鉄	4.9mg	鉄	8.7mg	鉄	6.3mg	鉄	7.8mg	βカロテン	2059 μg	βカロテン	2615 μg	βカロテン	2800 μg	βカロテン	1120 μg	βカロテン	5928 μg	βカロテン	2754 μg	βカロテン	1655 μg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.7mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.81mg	ビタミンB2	1.07mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.97mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンC	94mg	ビタミンC	32mg	ビタミンC	90mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	31mg	ビタミンC	64mg	ビタミンC	58mg																
エネルギー	1651kcal	エネルギー	1506kcal	エネルギー	1510kcal	エネルギー	1654kcal	エネルギー	1502kcal	エネルギー	1497kcal	エネルギー	1550kcal																																																																																																																																		
蛋白質	56.8g	蛋白質	55.8g	蛋白質	51.1g	蛋白質	51.4g	蛋白質	57.4g	蛋白質	58.2g	蛋白質	51.9g																																																																																																																																		
カルシウム	481mg	カルシウム	434mg	カルシウム	430mg	カルシウム	476mg	カルシウム	457mg	カルシウム	417mg	カルシウム	514mg																																																																																																																																		
鉄	6.6mg	鉄	6.1mg	鉄	5.5mg	鉄	4.9mg	鉄	8.7mg	鉄	6.3mg	鉄	7.8mg																																																																																																																																		
βカロテン	2059 μg	βカロテン	2615 μg	βカロテン	2800 μg	βカロテン	1120 μg	βカロテン	5928 μg	βカロテン	2754 μg	βカロテン	1655 μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.7mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.81mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	1.07mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.97mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.8mg																																																																																																																																		
ビタミンC	94mg	ビタミンC	32mg	ビタミンC	90mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	31mg	ビタミンC	64mg	ビタミンC	58mg																																																																																																																																		

## 常食(A)

		令和02年07月15日(水)	令和02年07月16日(木)	令和02年07月17日(金)	令和02年07月18日(土)	令和02年07月19日(日)	令和02年07月20日(月)	令和02年07月21日(火)					
朝	パン(クリーム) プレーンオムレツ コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 一口がんと煮 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	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 豆腐と白菜煮 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(梅)	米飯 かに風味卵焼き 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)	米飯 卸し和え(ちりめん) 味噌汁(お麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 白菜と揚げ豆腐煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)						
昼	米飯 生姜煮 中華酢の物 味噌汁(えのき) デザート	トマト・レモン冷麺 大学芋 フルーツ	米飯 回鍋肉 厚焼き卵(葱入り) デザート(ゼリー) 味噌汁(しめじ)	しめじ御飯 グリルチキンとラタトゥユ キャベツサラダ デザート 汁(そうめん)	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	スープカレー 卵と野菜サラダ デザート	薬味そば むすび 半熟卵 デザート						
15時食	アイス(チョコ)	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ						
夕	米飯 ロールキャベツ 里芋煮 のりつく	米飯 鯖のあんかけ 切り干し大根煮 ゆずみそ	米飯 蒸し魚のあんかけ 揚げ茄子の生姜醤油 低塩のり佃煮	米飯 黄身焼き 付け合わせ(グラッセ) 煮しめ いりこ味噌	米飯 豆腐野菜ハンバーグ オロシ) ほうれん草炒め物(かま) えびみそ	米飯 魚の香味焼き ジャーマンポテト 金山寺みそ	米飯 焼肉 和え物(畑菜) うめびしお						
エネルギー	1382kcal	エネルギー	1613kcal	エネルギー	1642kcal	エネルギー	1494kcal	エネルギー	1385kcal	エネルギー	1628kcal	エネルギー	1469kcal
蛋白質	45.5g	蛋白質	49.1g	蛋白質	50.6g	蛋白質	46.4g	蛋白質	50.3g	蛋白質	56.5g	蛋白質	59.2g
カルシウム	465mg	カルシウム	541mg	カルシウム	464mg	カルシウム	375mg	カルシウム	596mg	カルシウム	518mg	カルシウム	576mg
鉄	6.3mg	鉄	5.3mg	鉄	7.2mg	鉄	7.4mg	鉄	5.9mg	鉄	7.4mg	鉄	8mg
βカロテン	3643 μg	βカロテン	2292 μg	βカロテン	2509 μg	βカロテン	2152 μg	βカロテン	3730 μg	βカロテン	1835 μg	βカロテン	2426 μg
ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.75mg
ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.6mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	1.13mg
ビタミンC	61mg	ビタミンC	113mg	ビタミンC	77mg	ビタミンC	101mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	76mg	ビタミンC	91mg

## 常食(A)

		令和02年07月22日(水)	令和02年07月23日(木)	令和02年07月24日(金)	令和02年07月25日(土)	令和02年07月26日(日)	令和02年07月27日(月)	令和02年07月28日(火)					
朝	パン(アン) ソーセージ炒め コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯 煮浸し(白菜) 味噌汁(まき麩) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(まき麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 白豆煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	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 煮豆(金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(強化かつお)	米飯 うの花 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たまご)						
	昼	サラダ寿司 かき揚げ天ぷら デザート お吸い物(ワカメ)	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) キャベツのゴマドレサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 牛肉のしぐれ煮 春雨酢物 味噌汁(里芋) フルーツ	米飯 鮭のバター焼き 付け合わせ(グリル野菜) 揚げ出し豆腐 フルーツ 味噌汁(畑菜)	坦々麺 たれ 小龍包 白玉入りフルーツポンチ	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					
15時食	アイス(抹茶)	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ						
夕	米飯 魚の甘酢漬け ほうれん草の土佐和え 減塩鉄のり佃煮	米飯 鶏の照り焼き 付け合わせ(ブロッコリ) きんぴら(ごぼう) かつお味噌	米飯 魚の卵のせ焼き 付け合わせ(ブロッコリー) ほうれん草としめじの浸し 梅びしお	米飯 魚の塩焼き 大根の昆布煮 えび味噌	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 生姜煮 付け合わせ(焼き豆腐) お浸し(ホレン草) いりこ味噌	米飯 海の幸煮 じゃが芋煮つころがし 金山時味噌						
	エネルギー	1499kcal	エネルギー	1554kcal	エネルギー	1527kcal	エネルギー	1671kcal	エネルギー	1513kcal	エネルギー	1635kcal	エネルギー
蛋白質	52.3g	蛋白質	54.6g	蛋白質	52.3g	蛋白質	48.1g	蛋白質	52.2g	蛋白質	53.4g	蛋白質	46.6g
カルシウム	504mg	カルシウム	395mg	カルシウム	580mg	カルシウム	530mg	カルシウム	441mg	カルシウム	497mg	カルシウム	356mg
鉄	5.2mg	鉄	4.3mg	鉄	11.1mg	鉄	7.7mg	鉄	6mg	鉄	10.4mg	鉄	8.9mg
βカロテン	4014μg	βカロテン	2314μg	βカロテン	3008μg	βカロテン	1984μg	βカロテン	6512μg	βカロテン	4522μg	βカロテン	3564μg
ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.47mg	ビタミンB1	0.83mg	ビタミンB1	0.79mg	ビタミンB1	0.45mg
ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.66mg
ビタミンC	94mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	70mg	ビタミンC	32mg	ビタミンC	94mg	ビタミンC	44mg	ビタミンC	116mg

常食(A)

		令和02年07月29日(水)	令和02年07月30日(木)	令和02年07月31日(金)									
朝	パン(メロン) 卵サラダ わかめスープ 牛乳	米飯 甘辛煮(じゃが芋) 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 炒り豆腐 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(梅)										
	昼	米飯 かれのいのレモン焼き 付け合わせ(カラフル千 煮しめ デザート お吸い物	冷汁(宮崎) 酢の物(オクラ・ほたて風鳴 フルーツ	米飯 魚のそば蒸し 白和え フルーツ お吸い物									
15時食	アイス(小豆)	おやつ	おやつ										
夕	米飯 肉じゃが 三色和え 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) たいみそ	米飯 鶏煮と大根煮 きんぴら(れんこん) ゆず味噌										
	エネルギー	1533kcal	エネルギー	1508kcal	エネルギー	1512kcal	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	46g	蛋白質	57.3g	蛋白質	56.9g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	352mg	カルシウム	565mg	カルシウム	497mg	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	5.1mg	鉄	5.8mg	鉄	6.8mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	4692 μg	βカロテン	1568 μg	βカロテン	4606 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	0.49mg	ビタミンB1	0.87mg	ビタミンB1	0.56mg	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	0.78mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.75mg	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	61mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	46mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg