

常食(A)

令和02年08月01日(土)		令和02年08月02日(日)		令和02年08月03日(月)		令和02年08月04日(火)		令和02年08月05日(水)		令和02年08月06日(木)		令和02年08月07日(金)	
<b>朝</b>	米飯 厚揚げと白菜煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(鮭)	米飯 大根と枝豆煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 白花豆煮 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(梅)	米飯 じゃがいもの昆布煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(アン) ほうれん草ソテー コンソメスープ 牛乳	米飯 シーフード卵焼き 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(しそ)						
<b>昼</b>	米飯 チンゲン菜と海老団子の フレンチサラダ 茶福豆煮 フルーツ	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) 汁	鯨そば フライ(えび) フルーツ	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)	夏祭りメニュー いなり寿司 おでん たこ焼き ミニそうめん デザート	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)	米飯 煮付け 春雨酢物 お吸い物(豆腐) フルーツ						
<b>15時食</b>	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	アイス(パニラ)	おやつ	おやつ						
<b>夕</b>	米飯 ほたてと野菜炒め 里芋のそぼろ煮 低塩のり佃煮	米飯 煮魚 付け合わせ 玉葱と胡瓜のドレッシング たいみそ	米飯 豚しゃぶ かぼちゃの含め煮 ゆず味噌	米飯 かに卵 レンコンのピリ辛煮 かつお味噌	米飯 塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根) 豆腐サラダ風(和風) 金山時味噌	米飯 グリルチキン 南瓜のサラダ たいみそ	米飯 豚肉の蒟蒻煮 ブロッコリーのサラダ うめびしお						
<b>エネルギー</b>	1493kcal	<b>エネルギー</b>	1467kcal	<b>エネルギー</b>	1617kcal	<b>エネルギー</b>	1582kcal	<b>エネルギー</b>	1585kcal	<b>エネルギー</b>	1534kcal	<b>エネルギー</b>	1605kcal
<b>蛋白質</b>	49.6g	<b>蛋白質</b>	51.1g	<b>蛋白質</b>	55.5g	<b>蛋白質</b>	46.6g	<b>蛋白質</b>	57.6g	<b>蛋白質</b>	51.4g	<b>蛋白質</b>	52.2g
<b>カルシウム</b>	459mg	<b>カルシウム</b>	496mg	<b>カルシウム</b>	370mg	<b>カルシウム</b>	443mg	<b>カルシウム</b>	562mg	<b>カルシウム</b>	372mg	<b>カルシウム</b>	420mg
<b>鉄</b>	7.3mg	<b>鉄</b>	5.8mg	<b>鉄</b>	6.1mg	<b>鉄</b>	4.4mg	<b>鉄</b>	8.3mg	<b>鉄</b>	4.5mg	<b>鉄</b>	5.6mg
<b>βカロテン</b>	3341 μg	<b>βカロテン</b>	3197 μg	<b>βカロテン</b>	3302 μg	<b>βカロテン</b>	2589 μg	<b>βカロテン</b>	3392 μg	<b>βカロテン</b>	3132 μg	<b>βカロテン</b>	2935 μg
<b>ビタミンB1</b>	0.53mg	<b>ビタミンB1</b>	0.56mg	<b>ビタミンB1</b>	0.74mg	<b>ビタミンB1</b>	0.47mg	<b>ビタミンB1</b>	0.44mg	<b>ビタミンB1</b>	0.57mg	<b>ビタミンB1</b>	0.74mg
<b>ビタミンB2</b>	0.7mg	<b>ビタミンB2</b>	0.86mg	<b>ビタミンB2</b>	0.74mg	<b>ビタミンB2</b>	0.77mg	<b>ビタミンB2</b>	0.9mg	<b>ビタミンB2</b>	0.84mg	<b>ビタミンB2</b>	0.85mg
<b>ビタミンC</b>	86mg	<b>ビタミンC</b>	46mg	<b>ビタミンC</b>	44mg	<b>ビタミンC</b>	58mg	<b>ビタミンC</b>	67mg	<b>ビタミンC</b>	80mg	<b>ビタミンC</b>	59mg

## 常食(A)

令和02年08月08日(土)		令和02年08月09日(日)		令和02年08月10日(月)		令和02年08月11日(火)		令和02年08月12日(水)		令和02年08月13日(木)		令和02年08月14日(金)	
朝	米飯 サラダ豆煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(のりたまご)	米飯 うの花 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(青のり)	米飯 豆腐煮 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 がんとキャベツ煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	パン(チョコ) ふんわり炒り卵 コンソメスープ(白菜) 牛乳	米飯 じゃこのおろし和え 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯 厚焼きたまご 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)						
昼	炊き込みご飯 鰯のマリネ 冬瓜とかきのとろみ煮 デザート 汁(とろろ)	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 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)	牛丼 野菜サラダ フルーツ	米飯 コロッケ(手作り) 野菜のだし(山形) デザート お吸い物(ホウレンソウ)	焼きそば 大学芋 フルーツ	米飯 焼き肉 小龍包 桃ゼリー 漬物(しば漬)						
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	アイス(イチゴ)	おやつ	おやつ						
夕	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 ピカタ 付け合せ エリンギとしめじの炒め煮 えびみそ	米飯 味噌ごま焼き 付け合わせ ポテトサラダ 梅びしお	米飯 魚の南部焼き ごま和え(ホウレン草) 低塩のり佃煮	米飯 炊き合わせ(えびツミレ) 大根といか煮 たいみそ	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 いりこみそ(減)	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 梅びしお						
エネルギー	1603kcal	エネルギー	1559kcal	エネルギー	1496kcal	エネルギー	1591kcal	エネルギー	1510kcal	エネルギー	1736kcal	エネルギー	1674kcal
蛋白質	54.6g	蛋白質	50.4g	蛋白質	50.7g	蛋白質	53.6g	蛋白質	49.1g	蛋白質	43.1g	蛋白質	50.8g
カルシウム	397mg	カルシウム	517mg	カルシウム	408mg	カルシウム	552mg	カルシウム	416mg	カルシウム	400mg	カルシウム	369mg
鉄	5.9mg	鉄	4.2mg	鉄	4.8mg	鉄	8.6mg	鉄	4.6mg	鉄	8.1mg	鉄	5.9mg
βカロテン	3065 μg	βカロテン	1788 μg	βカロテン	1397 μg	βカロテン	5216 μg	βカロテン	5209 μg	βカロテン	3002 μg	βカロテン	712 μg
ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.81mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1	0.68mg	ビタミンB1	0.77mg
ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.74mg
ビタミンC	71mg	ビタミンC	68mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	67mg	ビタミンC	81mg	ビタミンC	84mg	ビタミンC	108mg

## 常食(A)

	令和02年08月15日(土)	令和02年08月16日(日)	令和02年08月17日(月)	令和02年08月18日(火)	令和02年08月19日(水)	令和02年08月20日(木)	令和02年08月21日(金)
朝	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 青海苔ふりかけ	米飯 なめたけの卸和え 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 うぐいす豆煮 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 煮浸し 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(のりたまご)	パン(メロン) プレーンオムレツ コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯 ほうれん草炒め物 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(シソカツオ)	米飯 大根煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(かつお)
昼	米飯 香味焼き(味噌風味・ア 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)	米飯 野菜炒め(豚肉) スパゲティサラダ コンソメスープ(人参) デザート(グレープゼリー)	北海寿司 焼き茄子 フルーツ(ゼリー) お吸い物(人参)	米飯 魚の揚げ出し風 マカロニサラダ かきたま汁 フルーツ	夏野菜ペペロンチーノ 2色豆煮 フルーツ	タコライス もずく フルーツ	米飯 魚のてんぷら 旨煮 杏仁豆腐 お吸い物(巻麩)
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	アイス(チョコ)	おやつ	おやつ
夕	米飯 牛肉卵煮 豆腐サラダ 低塩のり佃煮	米飯 カレーのムニエル 高野豆腐 えびみそ	米飯 筑前煮 中華酢物(はるさめ) ゆずみそ	米飯 豚肉のすき焼き風 酢の物 もろみみそ	米飯 鯨の西京焼き じゃが芋とツナ合え うめびしお	米飯 味噌焼き 付け合わせ フレッシュサラダ 金山寺みそ	米飯 鶏ももの照り焼き 付け合わせ 胡瓜の酢の物 低塩のり佃煮
エネルギー	1567kcal	エネルギー 1542kcal	エネルギー 1572kcal	エネルギー 1653kcal	エネルギー 1480kcal	エネルギー 1515kcal	エネルギー 1539kcal
蛋白質	59.6g	蛋白質 48.6g	蛋白質 54.4g	蛋白質 52.2g	蛋白質 45.9g	蛋白質 55.7g	蛋白質 52.7g
カルシウム	381mg	カルシウム 572mg	カルシウム 394mg	カルシウム 530mg	カルシウム 343mg	カルシウム 515mg	カルシウム 575mg
鉄	8.4mg	鉄 5mg	鉄 11.4mg	鉄 6.1mg	鉄 4.9mg	鉄 9.3mg	鉄 5.3mg
βカロテン	1673 μg	βカロテン 3212 μg	βカロテン 1777 μg	βカロテン 4106 μg	βカロテン 600 μg	βカロテン 5257 μg	βカロテン 1012 μg
ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1 0.61mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.78mg	ビタミンB1 0.66mg	ビタミンB1 0.74mg	ビタミンB1 0.47mg
ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2 0.78mg	ビタミンB2 0.71mg	ビタミンB2 0.75mg	ビタミンB2 0.81mg	ビタミンB2 1.03mg	ビタミンB2 0.81mg
ビタミンC	70mg	ビタミンC 96mg	ビタミンC 44mg	ビタミンC 63mg	ビタミンC 43mg	ビタミンC 59mg	ビタミンC 35mg

## 常食(A)

		令和02年08月22日(土)	令和02年08月23日(日)	令和02年08月24日(月)	令和02年08月25日(火)	令和02年08月26日(水)	令和02年08月27日(木)	令和02年08月28日(金)					
朝	米飯 シーフード卵焼き 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 揚げ豆腐煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(青のり)	米飯 がんと煮(ミニ) 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 豆腐お白菜煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(梅)	パン(クリーム) 野菜炒め(ウインナー入) オニオンスープ 牛乳	米飯 お浸し(ホウレン草) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 だし巻たまご 味噌汁(厚揚げ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)						
	昼	米飯 蒸し魚ゴマたれ 付け合わせ 炒め煮(ぜんまい) お吸い物(花麩) フルーツ	米飯 鶏肉の照り焼き とろろ芋 フルーツ 汁(しんじょう)	おろしうどん(稲庭) がね(宮崎) 半熟卵 フルーツ(グレープセリー)	米飯 魚の南部焼き 付け合わせ めかぶとオクラの酢の物 お吸い物(京風五目豆腐) フルーツ	スープカレー(夏) 卵とポテトサラダ フルーツ(セリー)	米飯 鯔の塩焼き 付け合わせ 揚げ豆腐の甘酢あんかけ フルーツ(洋梨缶) 味噌汁	米飯 豚肉の大葉巻き スパゲティサラダ デザート 味噌汁(白玉)					
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	アイス(小豆)	おやつ	おやつ						
夕	米飯 鶏肉と野菜の洋風煮込 里芋煮 たいみそ	米飯 煮付け(さば) 付け合わせ ごま醤油和え 低塩のり佃煮	米飯 塩焼き 付け合わせ うの花 うめびしお	米飯 野菜と鶏肉の焼肉風 旨煮(里芋) 低塩のり佃煮	米飯 ホタテのレモン添え きのこの白和え えびみそ	米飯 肉じゃが しめじソテー たいみそ	米飯 鯖煮付け 付け合わせ 切干し大根の炒め煮 もろみ味噌						
	エネルギー	1515kcal	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1665kcal	エネルギー	1479kcal	エネルギー	1505kcal	エネルギー	1519kcal	エネルギー
蛋白質	51.4g	蛋白質	54.1g	蛋白質	53.5g	蛋白質	52.9g	蛋白質	54.4g	蛋白質	57.8g	蛋白質	55.5g
カルシウム	422mg	カルシウム	432mg	カルシウム	427mg	カルシウム	420mg	カルシウム	566mg	カルシウム	498mg	カルシウム	375mg
鉄	5.2mg	鉄	7.3mg	鉄	8mg	鉄	6.6mg	鉄	5.6mg	鉄	6.8mg	鉄	4.9mg
βカロテン	2254μg	βカロテン	2511μg	βカロテン	2249μg	βカロテン	1848μg	βカロテン	1802μg	βカロテン	5082μg	βカロテン	1124μg
ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1	1.06mg
ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	0.97mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	1.02mg	ビタミンB2	1.05mg	ビタミンB2	0.92mg
ビタミンC	35mg	ビタミンC	67mg	ビタミンC	62mg	ビタミンC	86mg	ビタミンC	125mg	ビタミンC	72mg	ビタミンC	62mg

