

常食(A)

| 令和元年11月01日(金) | | 令和元年11月02日(土) | | 令和元年11月03日(日) | | 令和元年11月04日(月) | | 令和元年11月05日(火) | | 令和元年11月06日(水) | | 令和元年11月07日(木) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------------------|--|---|-------------------------------------|---------------------------------------|--|---|---------------|---------------------------------------|---|---|--|-------------------------------------|--|------------------------------------|----------|--------------------------------------|-----------------------------------|--|--------------------------------|-----------------------------------|---|---|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-----|---|-------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|------|-------|------|
| 朝 | 米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ・しそ | 米飯 うの花 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(かつおFe) | 米飯 出し巻き卵 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ) | 米飯 湯豆腐 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ | 米飯 だし巻き卵 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお) | パン ウインナーと野菜炒め コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳 | 米飯 ほうれん草と卵とじ 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ・さけ | 昼 | 米飯 すき焼き風 温泉卵 デザート 味噌汁(里芋) | 米飯 鰯の塩焼き かぼちゃのそぼろあん 味噌汁(卵) フルーツカクテル | 米飯 魚西京焼き 付け合わせ(大根) 白和え 洋梨缶 お吸い物(えのき) | 米飯 チキン照り焼き ポテトサラダ 味噌汁(白菜) フルーツ | ほうとう ワカメむすび ごま豆腐 フルーツ(ゼリー) | 米飯 ハンバーグ 付け合わせ(クラッセ) コールスローサラダ デザート スープ | きのこ野菜カレー 卵サラダ フルーツ 漬物(福神) | 夕 | 米飯 鰯の磯香フライ 中華酢の物(春雨) ごま昆布佃煮 | 米飯 牛肉炒め(牛肉) ポン酢和え 低塩のり佃煮 | 米飯 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ(キャベツ) ちくわと里芋の煮物 しそ昆布 | 米飯 焼魚のマリネ ゆず風味和え あみ佃煮 | 米飯 炊き合わせ 海老と卵の炒り煮 ごま昆布佃煮 | 米飯 サバのカレー風味 付け合わせ(小松菜) いかときゃべつの和え物 たいみそ | 米飯 さば塩焼き 付け合わせ(茄子) ほうれん草とじゃこ炒め あみ佃煮 | エネルギー | 1481kcal | エネルギー | 1321kcal | エネルギー | 1286kcal | エネルギー | 1365kcal | エネルギー | 1443kcal | エネルギー | 1334kcal | エネルギー | 1566kcal | 蛋白質 | 55.7g | 蛋白質 | 49.3g | 蛋白質 | 51.2g | 蛋白質 | 52.1g | 蛋白質 | 51.7g | 蛋白質 | 42.6g | 蛋白質 | 48.6g | カルシウム | 637mg | カルシウム | 442mg | カルシウム | 541mg | カルシウム | 513mg | カルシウム | 410mg | カルシウム | 404mg | カルシウム | 397mg | 鉄 | 5.1mg | 鉄 | 7.5mg | 鉄 | 5.7mg | 鉄 | 5.4mg | 鉄 | 5.2mg | 鉄 | 4mg | 鉄 | 4.7mg | βカロテン | 461μg | βカロテン | 5660μg | βカロテン | 2370μg | βカロテン | 5019μg | βカロテン | 2362μg | βカロテン | 5227μg | βカロテン | 7967μg | ビタミンB1 | 0.57mg | ビタミンB1 | 0.59mg | ビタミンB1 | 0.96mg | ビタミンB1 | 0.55mg | ビタミンB1 | 0.69mg | ビタミンB1 | 0.66mg | ビタミンB1 | 0.71mg | ビタミンB2 | 1mg | ビタミンB2 | 0.85mg | ビタミンB2 | 0.91mg | ビタミンB2 | 0.73mg | ビタミンB2 | 0.94mg | ビタミンB2 | 0.79mg | ビタミンB2 | 1.07mg | ビタミンC | 29mg | ビタミンC | 40mg | ビタミンC | 42mg | ビタミンC | 165mg | ビタミンC | 48mg | ビタミンC | 93mg | ビタミンC | 51mg |
| エネルギー | 1481kcal | エネルギー | 1321kcal | エネルギー | 1286kcal | エネルギー | 1365kcal | エネルギー | 1443kcal | エネルギー | 1334kcal | エネルギー | 1566kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 蛋白質 | 55.7g | 蛋白質 | 49.3g | 蛋白質 | 51.2g | 蛋白質 | 52.1g | 蛋白質 | 51.7g | 蛋白質 | 42.6g | 蛋白質 | 48.6g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 637mg | カルシウム | 442mg | カルシウム | 541mg | カルシウム | 513mg | カルシウム | 410mg | カルシウム | 404mg | カルシウム | 397mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 5.1mg | 鉄 | 7.5mg | 鉄 | 5.7mg | 鉄 | 5.4mg | 鉄 | 5.2mg | 鉄 | 4mg | 鉄 | 4.7mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| βカロテン | 461μg | βカロテン | 5660μg | βカロテン | 2370μg | βカロテン | 5019μg | βカロテン | 2362μg | βカロテン | 5227μg | βカロテン | 7967μg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ビタミンB1 | 0.57mg | ビタミンB1 | 0.59mg | ビタミンB1 | 0.96mg | ビタミンB1 | 0.55mg | ビタミンB1 | 0.69mg | ビタミンB1 | 0.66mg | ビタミンB1 | 0.71mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ビタミンB2 | 1mg | ビタミンB2 | 0.85mg | ビタミンB2 | 0.91mg | ビタミンB2 | 0.73mg | ビタミンB2 | 0.94mg | ビタミンB2 | 0.79mg | ビタミンB2 | 1.07mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ビタミンC | 29mg | ビタミンC | 40mg | ビタミンC | 42mg | ビタミンC | 165mg | ビタミンC | 48mg | ビタミンC | 93mg | ビタミンC | 51mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

常食(A)

| 令和元年11月08日(金) | | 令和元年11月09日(土) | | 令和元年11月10日(日) | | 令和元年11月11日(月) | | 令和元年11月12日(火) | | 令和元年11月13日(水) | | 令和元年11月14日(木) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------------------------------|--|--|--|--|-----------------------------------|------------------------------------|---------------|---|---|--|---|---|-----------------------------------|-----------------------------------|----------|-------------------------------------|--|--|--|--|---------------------------------------|--------------------------------------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-----|-------|-----|-------|-----|-----|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|
| 朝 | 米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁 牛乳 梅びしお | 米飯 きぬさやの卵とじ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 いりこみそ | 米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(たらこ) | 米飯 おひたし 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ) | 米飯 キャベツとがんと煮 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(たらこ) | パン キャベツ炒め コンソメスープ(玉葱) 牛乳 | 米飯 冷奴 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお) | 昼 | 米飯 信州蒸し 揚げ茄子の生姜醤油煮 ゼリー 味噌汁(卵) | 米飯 鶏肉のトマト煮 付け合わせ ぴりから炒め(コンニャク) ワントンスープ フルーツゼリー | 米飯 豚肉と大根煮 ポテトサラダ フルーツカクテル お吸い物(はんぺん) | 米飯 豚のしょうが焼き 酢物 味噌汁(豆腐) フルーツ(みかん缶) | 米飯 かき揚げ 大根なます フルーツ(黄桃缶) お吸い物(とろろ) | 瓦そば 栗おこわ おろし和え(酢風味) フルーツ | 五目寿司 里芋饅頭 デザート お吸い物(まきふ) | 夕 | 米飯 回鍋肉 含め煮(かぼちゃ) さくら漬(キサミ) | 米飯 塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根卸し) 含め煮 しそ昆布 | 米飯 煮魚 付け合わせ(茄子) ほうれん草のまぐろ和え ごま昆布佃煮 | 米飯 スペイン風オムレツ 付け合わせ ひじきの旨煮 低塩のり佃煮 | 米飯 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ 焼きなす かつおみそ(亜鉛) | 米飯 蒸し魚のきのこ添え 炒り豆腐 漬物(青しその実漬) | 米飯 牛肉と野菜炒め ごま和え(ホウレン草) しそ昆布 | エネルギー | 1549kcal | エネルギー | 1521kcal | エネルギー | 1412kcal | エネルギー | 1364kcal | エネルギー | 1373kcal | エネルギー | 1319kcal | エネルギー | 1389kcal | 蛋白質 | 47.8g | 蛋白質 | 55.3g | 蛋白質 | 60g | 蛋白質 | 46.9g | 蛋白質 | 45.5g | 蛋白質 | 52.5g | 蛋白質 | 53.1g | カルシウム | 375mg | カルシウム | 411mg | カルシウム | 380mg | カルシウム | 504mg | カルシウム | 369mg | カルシウム | 415mg | カルシウム | 487mg | 鉄 | 4.7mg | 鉄 | 9.1mg | 鉄 | 4.2mg | 鉄 | 6.7mg | 鉄 | 3.6mg | 鉄 | 5.3mg | 鉄 | 6.2mg | βカロテン | 3754 μg | βカロテン | 2524 μg | βカロテン | 3117 μg | βカロテン | 4962 μg | βカロテン | 2963 μg | βカロテン | 1788 μg | βカロテン | 5573 μg | ビタミンB1 | 0.86mg | ビタミンB1 | 0.53mg | ビタミンB1 | 0.81mg | ビタミンB1 | 0.91mg | ビタミンB1 | 0.97mg | ビタミンB1 | 0.76mg | ビタミンB1 | 0.57mg | ビタミンB2 | 0.88mg | ビタミンB2 | 0.87mg | ビタミンB2 | 0.76mg | ビタミンB2 | 0.95mg | ビタミンB2 | 0.61mg | ビタミンB2 | 0.89mg | ビタミンB2 | 0.97mg | ビタミンC | 145mg | ビタミンC | 91mg | ビタミンC | 30mg | ビタミンC | 70mg | ビタミンC | 61mg | ビタミンC | 80mg | ビタミンC | 90mg |
| エネルギー | 1549kcal | エネルギー | 1521kcal | エネルギー | 1412kcal | エネルギー | 1364kcal | エネルギー | 1373kcal | エネルギー | 1319kcal | エネルギー | 1389kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 蛋白質 | 47.8g | 蛋白質 | 55.3g | 蛋白質 | 60g | 蛋白質 | 46.9g | 蛋白質 | 45.5g | 蛋白質 | 52.5g | 蛋白質 | 53.1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 375mg | カルシウム | 411mg | カルシウム | 380mg | カルシウム | 504mg | カルシウム | 369mg | カルシウム | 415mg | カルシウム | 487mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 4.7mg | 鉄 | 9.1mg | 鉄 | 4.2mg | 鉄 | 6.7mg | 鉄 | 3.6mg | 鉄 | 5.3mg | 鉄 | 6.2mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| βカロテン | 3754 μg | βカロテン | 2524 μg | βカロテン | 3117 μg | βカロテン | 4962 μg | βカロテン | 2963 μg | βカロテン | 1788 μg | βカロテン | 5573 μg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ビタミンB1 | 0.86mg | ビタミンB1 | 0.53mg | ビタミンB1 | 0.81mg | ビタミンB1 | 0.91mg | ビタミンB1 | 0.97mg | ビタミンB1 | 0.76mg | ビタミンB1 | 0.57mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ビタミンB2 | 0.88mg | ビタミンB2 | 0.87mg | ビタミンB2 | 0.76mg | ビタミンB2 | 0.95mg | ビタミンB2 | 0.61mg | ビタミンB2 | 0.89mg | ビタミンB2 | 0.97mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ビタミンC | 145mg | ビタミンC | 91mg | ビタミンC | 30mg | ビタミンC | 70mg | ビタミンC | 61mg | ビタミンC | 80mg | ビタミンC | 90mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

常食(A)

| | 令和元年11月15日(金) | 令和元年11月16日(土) | 令和元年11月17日(日) | 令和元年11月18日(月) | 令和元年11月19日(火) | 令和元年11月20日(水) | 令和元年11月21日(木) |
|----------|---|---|---|---|--|---|---|
| 朝 | 米飯 卸し和え(ちりめん) 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(しそたらこ) | 米飯 昆布豆 味噌汁(おつゆ) 牛乳 ふりかけ(たまご) | 米飯 大根煮 味噌汁(あさり) 牛乳 たいみそ | 米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ・たらこ | 米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(さけ) | パン キャベツのサラダ スープ 牛乳 | 米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(のりたらこ) |
| 昼 | 米飯 メンチかつ・ 付け合わせ(グラッセ) マカロニサラダ デザート スープ | 米飯 青椒肉絲 さつまい芋甘煮 お吸い物(とろろ) フルーツゼリー(青りんご) | 米飯 照り焼き ハムとポテトのサラダ デザート(青リンゴゼリー) お吸い物 | ちゃんぽん 葱チャーハン フルーツ | 米飯 鶏肉の水たき 茶碗蒸し ゼリー 汁(ワカメ) | 米飯 おでん 酢の物(きゅうり) フルーツ 茶福豆 | 米飯 ビーフストロガノフ さつまい芋サラダ デザート お吸い物 |
| 夕 | 米飯 サバのカレー風味 付け合わせ(小松菜) いかときゃべつの和え物 たいみそ | 米飯 揚げ煮(カラスカレイ) 和え物 低塩のり佃煮 | 米飯 筑前煮 豆腐のあんかけ 漬物 | 米飯 ポテト焼き 付け合わせ ごま和え(ツナ・キャベツ) 低塩のり佃煮 | 米飯 魚のごま味噌漬焼き 青菜とシーチキンの炒め しそ昆布 | 米飯 レモン焼き 付け合わせ(イタリアン) なすの生姜煮 低塩のり佃煮 | 米飯 幽庵焼き 付け合わせ(茄子・かぼ 和風卵焼き 低塩のり佃煮 |
| エネルギー | 1607kcal | 1378kcal | 1304kcal | 1572kcal | 1304kcal | 1365kcal | 1659kcal |
| 蛋白質 | 50.2g | 44.2g | 50.8g | 56.3g | 55.2g | 48.7g | 50.1g |
| カルシウム | 449mg | 387mg | 416mg | 421mg | 536mg | 405mg | 401mg |
| 鉄 | 6.2mg | 5.6mg | 8.3mg | 6.2mg | 6.1mg | 5mg | 6.2mg |
| βカロテン | 6460 μg | 2732 μg | 1252 μg | 2742 μg | 6130 μg | 1267 μg | 2459 μg |
| ビタミンB1 | 0.55mg | 0.45mg | 0.53mg | 0.54mg | 0.59mg | 0.45mg | 0.49mg |
| ビタミンB2 | 0.83mg | 0.6mg | 0.58mg | 0.62mg | 0.78mg | 0.64mg | 0.8mg |
| ビタミンC | 60mg | 103mg | 78mg | 73mg | 62mg | 108mg | 62mg |

常食(A)

| 令和元年11月22日(金) | | 令和元年11月23日(土) | | 令和元年11月24日(日) | | 令和元年11月25日(月) | | 令和元年11月26日(火) | | 令和元年11月27日(水) | | 令和元年11月28日(木) | |
|---------------|--|---|---|--|--|---|--|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|
| 朝 | 米飯 じゃが芋煮 味噌汁(まき麩) 牛乳 ふりかけ(かつお) | 米飯 おろし土佐和え 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま) | 米飯 豆腐と上揚げの煮物 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(かつお) | 米飯 煮浸し 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(たらこ) | 米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお) | パン ほうれん草ソテー コンソメスープ(卵) 牛乳 | 米飯 切干大根煮 味噌汁 牛乳 梅びしお | | | | | | |
| 昼 | ビビンバ丼(韓国) ワンタンスープ 煮豆(金時豆) フルーツ | 米飯 かれのいのバター焼き えび水晶包み 味噌汁 フルーツ(りんごゼリー) | 米飯 肉じゃが ブロッコリーと卵のサラダ ヨーグルト和え 味噌汁(えのき) | 洋風寿司 ミニ野菜天ぷら お吸い物(そうめん) デザート | 米飯 酢豚 小龍包 卵とカニの中華スープ フルーツ | 五目うどん 舞茸御飯 厚焼き卵 フルーツ(コーヒージェリー) | 米飯 八宝菜 焼き餃子 みかん缶 わかめ汁 | | | | | | |
| 夕 | 米飯 煮付け 付け合わせ(小松菜) 炒り煮 煮豆(茶福豆) | 米飯 豚しゃぶ 切り干し大根煮 ごま昆布佃煮 | 米飯 鮭のバター炒め 付け合わせ 含め煮 しそ昆布 | 米飯 ホイル蒸し(さけ) 酢の物 梅びしお | 米飯 生姜煮(かれい) 付け合わせ(ごぼう) 揚げなすの柚子味噌か ごま昆布佃煮 | 米飯 たらの味噌ホイル焼き 冬瓜とかきの煮物 ゆずみそ | 米飯 鱈の生姜煮 付け合わせ スパゲティサラダ 胡瓜漬物 | | | | | | |
| エネルギー | 1596kcal | エネルギー | 1393kcal | エネルギー | 1567kcal | エネルギー | 1463kcal | エネルギー | 1615kcal | エネルギー | 1422kcal | エネルギー | 1490kcal |
| 蛋白質 | 55.9g | 蛋白質 | 50.9g | 蛋白質 | 55.4g | 蛋白質 | 56.6g | 蛋白質 | 52.7g | 蛋白質 | 55.3g | 蛋白質 | 49.4g |
| カルシウム | 441mg | カルシウム | 479mg | カルシウム | 465mg | カルシウム | 477mg | カルシウム | 428mg | カルシウム | 463mg | カルシウム | 385mg |
| 鉄 | 6.8mg | 鉄 | 4.4mg | 鉄 | 5.7mg | 鉄 | 5.5mg | 鉄 | 4.8mg | 鉄 | 7.3mg | 鉄 | 4.7mg |
| βカロテン | 5295 μg | βカロテン | 2551 μg | βカロテン | 5796 μg | βカロテン | 2512 μg | βカロテン | 3170 μg | βカロテン | 3074 μg | βカロテン | 3703 μg |
| ビタミンB1 | 0.56mg | ビタミンB1 | 0.86mg | ビタミンB1 | 0.76mg | ビタミンB1 | 0.56mg | ビタミンB1 | 0.82mg | ビタミンB1 | 0.55mg | ビタミンB1 | 0.67mg |
| ビタミンB2 | 0.93mg | ビタミンB2 | 0.81mg | ビタミンB2 | 0.94mg | ビタミンB2 | 1.07mg | ビタミンB2 | 0.67mg | ビタミンB2 | 1.03mg | ビタミンB2 | 0.67mg |
| ビタミンC | 58mg | ビタミンC | 83mg | ビタミンC | 84mg | ビタミンC | 38mg | ビタミンC | 62mg | ビタミンC | 56mg | ビタミンC | 57mg |

常食(A)

| 令和元年11月29日(金) | | 令和元年11月30日(土) | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|---|----------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|
| 朝 | 米飯 卵とじ(葱) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそかつお) | 米飯 金時豆煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(たらこ) | | | | | | | | | | | |
| 昼 | 米飯 鶏の白葱ソースかけ 含め煮(凍り豆腐) デザート 味噌汁(じゃが芋) | 栗御飯 きのこソースかけ(豚肉) ごま和え かき卵汁 フルーツ | | | | | | | | | | | |
| 夕 | 米飯 蒸し魚のごまダレ 付け合わせ(ブロッコリー) 大豆と昆布の煮物 白菜漬 | 米飯 ちり鍋 シューマイ 低塩のり佃煮 | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 1473kcal | エネルギー | 1449kcal | 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 | kcal |
| 蛋白質 | 57.9g | 蛋白質 | 52g | 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 | 479mg | カルシウム | 400mg | 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 | 5.7mg | 鉄 | 6.2mg | 鉄 | mg | 鉄 | mg | 鉄 | mg | 鉄 | mg | 鉄 | mg |
| βカロテン | 3979 μg | βカロテン | 1539 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 | 0.45mg | ビタミンB1 | 0.9mg | 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 | 0.73mg | ビタミンB2 | 0.8mg | 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 | 64mg | ビタミンC | 83mg | 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 |