

常食(A)

	令和元年12月01日(日)	令和元年12月02日(月)	令和元年12月03日(火)	令和元年12月04日(水)	令和元年12月05日(木)	令和元年12月06日(金)	令和元年12月07日(土)
朝	米飯 だし巻卵 味噌汁 牛乳 梅びしお	米飯 キャベツとがんと煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 たいみそ	米飯 がんと煮 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン ソーセイジソテー 味噌汁(豆腐) 牛乳	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 温豆腐 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ
昼	米飯 煮魚 付け合わせ ジャーマンポテト フルーツ わかめスープ	米飯 豚肉の生姜焼き ナムル フルーツ(バナナ) お吸い物(はんぺん)	タコライス 白和え デザート	ペスカトーレ(スパゲティ) 酢和え(大根・錦糸) 白玉ぜんざい	米飯 鶏肉の水たき ほうれん草としめじの浸し フルーツ お吸い物(かにしんじょう)	米飯 梅煮 付け合わせ(牛蒡・人参) 茶碗蒸し デザート 味噌汁(白菜)	米飯 魚の味噌ごま焼き 付け合わせ(サニーレタス) ハムとポテトのサラダ 味噌汁(豆腐) ゼリー
夕	米飯 鶏肉と大根の煮込み 辛子和え ごま昆布佃煮	米飯 えび卵あんかけ ごま酢和え 小女子佃煮	米飯 鶏の甘酢あん レンコンのきんぴら 低塩のり佃煮	米飯 照り焼き 付け合わせ ごま和え あみ佃煮	米飯 白身魚のピカタ 付け合わせ 卵豆腐 梅びしお	米飯 牛肉と野菜煮 小松菜のポン酢和え 低塩のり佃煮	米飯 グリルチキン ごま和え(春菊) えびみそ
エネルギー	1396kcal	エネルギー 1356kcal	エネルギー 1545kcal	エネルギー 1420kcal	エネルギー 1366kcal	エネルギー 1263kcal	エネルギー 1479kcal
蛋白質	52.6g	蛋白質 52.3g	蛋白質 57.5g	蛋白質 60.8g	蛋白質 53.5g	蛋白質 56.5g	蛋白質 53.3g
カルシウム	401mg	カルシウム 452mg	カルシウム 432mg	カルシウム 468mg	カルシウム 404mg	カルシウム 506mg	カルシウム 597mg
鉄	5mg	鉄 5.1mg	鉄 8.1mg	鉄 7.8mg	鉄 5.8mg	鉄 8mg	鉄 6mg
βカロテン	4065 μg	βカロテン 3149 μg	βカロテン 5548 μg	βカロテン 4117 μg	βカロテン 6176 μg	βカロテン 4619 μg	βカロテン 5314 μg
ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1 1.02mg	ビタミンB1 0.71mg	ビタミンB1 0.6mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.88mg	ビタミンB1 0.64mg
ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2 0.83mg	ビタミンB2 0.96mg	ビタミンB2 0.87mg	ビタミンB2 0.9mg	ビタミンB2 0.83mg	ビタミンB2 0.74mg
ビタミンC	64mg	ビタミンC 83mg	ビタミンC 61mg	ビタミンC 81mg	ビタミンC 39mg	ビタミンC 38mg	ビタミンC 77mg

常食(A)

令和元年12月08日(日)		令和元年12月09日(月)		令和元年12月10日(火)		令和元年12月11日(水)		令和元年12月12日(木)		令和元年12月13日(金)		令和元年12月14日(土)	
朝	米飯 シーフード卵 味噌汁(あさり) 牛乳 梅びしお	米飯 大根煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 しそかつおふりかけ	米飯 だし巻たまご 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン スクランブルエッグ 味噌汁(さつま芋) 牛乳	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 煮浸し 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(しそ)						
昼	米飯 ナゲットとポテト盛り 付け合わせ マカロニサラダ フルーツ お吸い物	米飯 和風焼き(豚肉) 付け合わせ なすのみそ炒め フルーツ(パイン缶) お吸い物	海鮮焼きそば おにぎり(ゆかり) グリーンサラダ フルーツ	米飯 牛肉とこんにゃく炒め 酢の物(サリナス) フルーツ お吸い物(京風五目豆腐)	牛筋カレー サラダ フルーツ(コーヒゼリー) 福神漬	米飯 南蛮漬 五目煮 お吸い物 フルーツゼリー	米飯 塩焼き(さば) 付け合わせ(大根卸し) ひじきの煮物 味噌汁(卵) ゼリー						
夕	米飯 筑前煮 焼き茄子 梅びしお	米飯 魚のカレームニエル 付け合わせ 旨煮 のりつく	米飯 レモン蒸し(さけ) かぼちゃのいところ煮 かつお味噌	米飯 煮魚 付け合わせ(うまい菜) スパゲティサラダ ごま昆布佃煮	米飯 豚肉のしゃぶしゃぶ おひたし(菜の花) 漬物(胡瓜 キザミ)	米飯 さばのみそ煮 あさりの卵とじ 梅びしお	米飯 鶏肉と豆腐の中華煮 花野菜のレモン和え ごま昆布佃煮						
エネルギー	1453kcal	エネルギー	1497kcal	エネルギー	1396kcal	エネルギー	1347kcal	エネルギー	1553kcal	エネルギー	1496kcal	エネルギー	1374kcal
蛋白質	47.3g	蛋白質	51g	蛋白質	52.2g	蛋白質	53.9g	蛋白質	57.4g	蛋白質	55.7g	蛋白質	55g
カルシウム	402mg	カルシウム	444mg	カルシウム	358mg	カルシウム	418mg	カルシウム	465mg	カルシウム	469mg	カルシウム	492mg
鉄	10.3mg	鉄	6mg	鉄	4.3mg	鉄	4.9mg	鉄	5.7mg	鉄	8.8mg	鉄	5.4mg
βカロテン	2545 μg	βカロテン	2265 μg	βカロテン	3027 μg	βカロテン	4772 μg	βカロテン	3983 μg	βカロテン	4936 μg	βカロテン	3170 μg
ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.87mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.79mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.57mg
ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	1.01mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	1.11mg	ビタミンB2	0.95mg
ビタミンC	30mg	ビタミンC	44mg	ビタミンC	68mg	ビタミンC	42mg	ビタミンC	93mg	ビタミンC	43mg	ビタミンC	88mg

常食(A)

令和元年12月15日(日)		令和元年12月16日(月)		令和元年12月17日(火)		令和元年12月18日(水)		令和元年12月19日(木)		令和元年12月20日(金)		令和元年12月21日(土)	
朝	米飯 含め煮(五目がんも) 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 卸し和え 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 京がんもの含め煮 味噌汁 牛乳 たいみそ	パン ふんわり炒り卵 オニオンスープ 牛乳	米飯 かに風味卵焼き 味噌汁 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 白豆煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 卵とじ(きぬさや) 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)						
昼	米飯 グリルハーブチキン なすの揚げ浸し お吸い物 フルーツ	昆布うどん 北海ミニ寿司 大根とシーチキンのサラダ デザート	米飯 鶏肉の照り焼き 付け合わせ(人参・ブロッコリー) 煮メ お吸い物(はんぺん) デザート(ぶどうゼリー)	米飯 ボルシチ(豚肉) 白菜フレンチサラダ デザート	米飯 サイコロステーキ スパゲッティーナポリタン デザート 味噌汁(大根)	牛丼 南瓜とトマトのサラダ お吸い物(巻麩) フルーツ	米飯 さわらの韓国風味噌焼き きんぴら 中華スープ(春雨) フルーツ						
夕	米飯 照り焼き 冬瓜と貝柱の煮物 のりつく	米飯 煮付け(あじ) 付け合わせ(小松菜) 海老卵蒸し ゆずみそ	米飯 いかつみれの甘酢あん 大根サラダ 低塩のり佃煮	米飯 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ うの花 佃煮昆布	米飯 鮭のたまごのせ焼き 煮豆(大豆・金時豆) 低塩のり佃煮	米飯 太刀魚の柚子焼き レンコンと揚げ半煮 梅びしお	米飯 筑前煮 卵とじ たいみそ						
エネルギー	1328kcal	エネルギー	1315kcal	エネルギー	1433kcal	エネルギー	1390kcal	エネルギー	1587kcal	エネルギー	1490kcal	エネルギー	1431kcal
蛋白質	52.2g	蛋白質	48.4g	蛋白質	49.5g	蛋白質	50.5g	蛋白質	57.4g	蛋白質	43.5g	蛋白質	58g
カルシウム	379mg	カルシウム	406mg	カルシウム	355mg	カルシウム	378mg	カルシウム	396mg	カルシウム	378mg	カルシウム	422mg
鉄	6.4mg	鉄	4.1mg	鉄	5.3mg	鉄	4.5mg	鉄	6mg	鉄	4.9mg	鉄	5.5mg
βカロテン	2860 μg	βカロテン	2730 μg	βカロテン	4089 μg	βカロテン	1684 μg	βカロテン	1916 μg	βカロテン	2479 μg	βカロテン	3783 μg
ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	1.41mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.43mg	ビタミンB1	0.56mg
ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.64mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.57mg	ビタミンB2	1.09mg
ビタミンC	67mg	ビタミンC	52mg	ビタミンC	71mg	ビタミンC	91mg	ビタミンC	52mg	ビタミンC	69mg	ビタミンC	42mg

常食(A)

	令和元年12月22日(日)	令和元年12月23日(月)	令和元年12月24日(火)	令和元年12月25日(水)	令和元年12月26日(木)	令和元年12月27日(金)	令和元年12月28日(土)
朝	米飯 だし巻たまご 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 がんも煮 味噌汁(なす) 牛乳 たいみそ	米飯 いんげんの卵とじ 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン かぼちゃのサラダ オニオンスープ 牛乳	米飯 和え物 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 和風炒り卵 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)
昼	米飯 かに卵あんかけ 酢の物(春雨) フルーツ(バナナ) お吸い物(ワカメ)	冬至・米飯 南瓜コロッケ 付け合わせ(キャベツ) 大根と若布のゆず酢の物 フルーツ(ブルーチェリーズ) お吸い物(かにしんじょう)	米飯 味噌焼き(豚肉) 付け合わせ 山芋の酢物 フルーツ(ピーチゼリー) お吸い物(はんぺん)	パエリア風(クリスマス) からあげ コンソメスープ(人参) デザート(ケーキ)	スパゲティミートソース スイートポテトの甘煮 フルーツ	米飯 焼き肉風 ポテトサラダ フルーツ わかめスープ	野菜巻き ごま豆腐 杏仁フルーツ お吸い物
夕	米飯 レモン蒸し(さけ) かぼちゃのいとこ煮 昆布佃煮	米飯 鶏の甘酢あん レンコンのきんぴら 低塩のり佃煮	米飯 塩焼き 付け合わせ(大根) 含め煮 さくら大根	米飯 西京焼き 付け合わせ 豆腐サラダ風(和風) しそ昆布	米飯 さんまの蒲焼き風 酢の物(きゅうり) のりつく	米飯 魚の南蛮漬け 揚げなす 漬物(梅干し)	米飯 青椒肉絲(豚) あんかけ卵 ごま昆布佃煮
エネルギー	1578kcal	1492kcal	1442kcal	1469kcal	1607kcal	1595kcal	1377kcal
蛋白質	65.5g	43.5g	51.2g	55.5g	50.1g	48.5g	47.3g
カルシウム	426mg	382mg	468mg	452mg	387mg	363mg	346mg
鉄	6.1mg	5.5mg	5.6mg	6.5mg	7.8mg	4.9mg	4.8mg
βカロテン	3491 μg	5005 μg	4494 μg	1798 μg	2070 μg	1147 μg	1312 μg
ビタミンB1	0.8mg	0.56mg	0.7mg	0.46mg	0.72mg	0.52mg	0.88mg
ビタミンB2	1.25mg	0.64mg	0.87mg	0.7mg	0.81mg	0.81mg	0.78mg
ビタミンC	74mg	69mg	130mg	51mg	72mg	95mg	53mg

常食(A)

令和元年12月29日(日)		令和元年12月30日(月)		令和元年12月31日(火)									
朝	米飯 煮豆腐 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(かつおFe)	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 卵焼き 味噌汁おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(たまご)										
昼	米飯 魚のムニエル(きのこあ) ふろふき大根(ゆず味噌) フルーツ お吸い物(えのき)	米飯 麻婆豆腐 野菜ぎょうざ デザート コンソメスープ(人参)	米飯 天ぷらそば(大晦日) いなり寿司 デザート ごまあえ										
夕	米飯 豚肉のしゃぶしゃぶ おひたし(菜の花) ゆず味噌	米飯 太刀魚の柚子香焼き ポテトサラダ えびみそ	米飯 鶏照り うの花 低塩のり佃煮										
エネルギー	1506kcal	エネルギー	1552kcal	エネルギー	1579kcal	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	54.1g	蛋白質	52.8g	蛋白質	53.5g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	567mg	カルシウム	451mg	カルシウム	609mg	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	6.7mg	鉄	5.1mg	鉄	8.3mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	2665 μg	βカロテン	1370 μg	βカロテン	5270 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	0.94mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.51mg	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	0.77mg	ビタミンB2	0.62mg	ビタミンB2	0.78mg	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	60mg	ビタミンC	32mg	ビタミンC	32mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg