

常食(A)

	令和02年01月01日(水)	令和02年01月02日(木)	令和02年01月03日(金)	令和02年01月04日(土)	令和02年01月05日(日)	令和02年01月06日(月)	令和02年01月07日(火)
朝	米飯 萌黄和え(ホレン草) 味噌汁(白玉) 牛乳 梅びしお	パン キャベツとソーセージ炒 コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 うの花 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 お浸し 味噌汁(まき麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 白花豆煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 白菜と角あげ煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)
昼	おせち料理 赤飯(元旦) 栗きんとん 二色卵 紅白生酢 煮物 照り焼き 黒豆煮 蒲鉾 和菓子 数の子	米飯 クラムチャウダー 春菊の和え物 フルーツ 煮豆(金時豆)	米飯 かに卵あんかけ かぼちゃの含め煮 フルーツ(ミカンゼリー) お吸い物(ワカメ)	寿司 かき揚げ天ぷら 饅頭 お吸い物	米飯 水餃子スープ煮 酢の物(はるさめ) 大学芋 フルーツ	米飯 西京焼き 大根とホタテ煮 お吸い物(そば) フルーツ(マンゴ缶)	米飯 七草粥 わさびしょうゆ和え 長芋とろろ デザート
夕	米飯 鶏肉の八幡巻 含め煮(高野豆腐) えびみそ	米飯 煮付け(かれい) 付け合わせ シュウマイ ゆずみそ	米飯 魚のムニエル 付け合わせ(人参・ブロッコリー) 揚げなすのゆず味噌かけ のり佃煮	米飯 回鍋肉 切り干し大根煮 昆布佃煮	米飯 肉じゃが 五目卵あんかけ たいみそ	米飯 ワンタンスープ 卵豆腐 のりつく(鉄)	米飯 ポテト焼き ごま和え のりつく
エネルギー	1607kcal	エネルギー 1396kcal	エネルギー 1331kcal	エネルギー 1612kcal	エネルギー 1495kcal	エネルギー 1234kcal	エネルギー 1309kcal
蛋白質	59.6g	蛋白質 47.5g	蛋白質 46.9g	蛋白質 57.5g	蛋白質 37.8g	蛋白質 44.6g	蛋白質 50.1g
カルシウム	599mg	カルシウム 393mg	カルシウム 397mg	カルシウム 514mg	カルシウム 398mg	カルシウム 337mg	カルシウム 445mg
鉄	9.6mg	鉄 4.4mg	鉄 5.6mg	鉄 4.4mg	鉄 4.5mg	鉄 4.6mg	鉄 4.9mg
βカロテン	3325 μg	βカロテン 5325 μg	βカロテン 4887 μg	βカロテン 1489 μg	βカロテン 6339 μg	βカロテン 1191 μg	βカロテン 3750 μg
ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1 0.61mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.66mg	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.49mg
ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2 0.62mg	ビタミンB2 0.89mg	ビタミンB2 0.65mg	ビタミンB2 0.69mg	ビタミンB2 0.61mg	ビタミンB2 0.52mg
ビタミンC	50mg	ビタミンC 56mg	ビタミンC 65mg	ビタミンC 51mg	ビタミンC 99mg	ビタミンC 34mg	ビタミンC 83mg

常食(A)

	令和02年01月08日(水)	令和02年01月09日(木)	令和02年01月10日(金)	令和02年01月11日(土)	令和02年01月12日(日)	令和02年01月13日(月)	令和02年01月14日(火)						
朝	パン プレーンオムレツ コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 しらすのおろしあえ 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	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 煮豆腐 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米飯 おろし大根 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)	米飯 大根煮 味噌汁(小松菜) 牛乳 梅びしお						
昼	米飯 鶏肉のトマト煮 付け合わせ びりから炒め(コンニャク) ワンドンスープ フルーツゼリー	米飯 チキン南蛮タルタルソ 付け合わせ(サニーレタス) 土佐酢和え(きゅうり) フルーツみつまめ 味噌汁(麩)	昔ながらのにゅうめん ツナサラダ フルーツヨーグルト和え	米飯 カレーとグリル野菜のハニーツ 辛子和え(菜の花) フルーツ(白桃缶) 味噌汁(しじみ)	米飯 鯖のみりん焼き ブロッコリーサラダ オレンジゼリー けんちん汁	米飯 えびつみれの水炊き ぎょうざ フルーツ 大学芋	米飯 肉焼き フレッシュサラダ フルーツ わかめスープ						
夕	米飯 青椒肉絲(豚) えびシューマイ 低塩のり佃煮	米飯 魚のジュレソース 豆腐のかに玉あんかけ 白菜漬け	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 鶏肉と大根の煮込み ビーフン炒め ごま昆布佃煮	米飯 鶏肉のハーブ焼き レンコンのきんぴら しそ昆布	米飯 白身魚のピカタ 付け合わせ 茶碗蒸し 昆布佃煮	米飯 鱈の塩焼き 付け合わせ(シメジ) 里芋煮 低塩のり佃煮						
エネルギー	1469kcal	エネルギー	1409kcal	エネルギー	1294kcal	エネルギー	1343kcal	エネルギー	1427kcal	エネルギー	1519kcal	エネルギー	1356kcal
蛋白質	54.9g	蛋白質	53.9g	蛋白質	48.1g	蛋白質	52.2g	蛋白質	46g	蛋白質	49.9g	蛋白質	43.6g
カルシウム	330mg	カルシウム	363mg	カルシウム	416mg	カルシウム	476mg	カルシウム	373mg	カルシウム	461mg	カルシウム	440mg
鉄	5mg	鉄	4.3mg	鉄	4.4mg	鉄	6.5mg	鉄	3.9mg	鉄	5.2mg	鉄	5.8mg
βカロテン	2156 μg	βカロテン	819 μg	βカロテン	1951 μg	βカロテン	2030 μg	βカロテン	1797 μg	βカロテン	2940 μg	βカロテン	3253 μg
ビタミンB1	0.89mg	ビタミンB1	0.46mg	ビタミンB1	0.4mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.46mg
ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.62mg	ビタミンB2	0.66mg
ビタミンC	99mg	ビタミンC	44mg	ビタミンC	57mg	ビタミンC	82mg	ビタミンC	85mg	ビタミンC	39mg	ビタミンC	102mg

常食(A)

令和02年01月15日(水)		令和02年01月16日(木)		令和02年01月17日(金)		令和02年01月18日(土)		令和02年01月19日(日)		令和02年01月20日(月)		令和02年01月21日(火)	
朝	パン キャベツとツナの和え物 オニオンスープ 牛乳	米飯 シーフード卵巻き 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(梅風味)	米飯 じゃが芋煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米飯 卸し和え(なめこ) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(青のり)	米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 じゃが芋の含め煮 味噌汁 牛乳 梅びしお						
昼	カツカレー カラフルサラダ フルーツポンチ 福神漬	ちゃんぽん 肉まん 杏仁フルーツ	米飯 麻婆豆腐 炒め煮(レンコン) フルーツ(りんご缶) 味噌汁(大根)	米飯 豚肉とトマト鍋 金平ごぼう フルーツ(マスカット) お吸い物(京風五目豆腐)	米飯 豆腐ハンバーグ 付け合わせ(人参・ブロッコリー) えびしゅうまい 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	米飯 コロッケ(シーチキン) 付け合わせ 酢の物 豚汁 フルーツ	カレー南蛮うどん 十五穀米むすび 大根なます ヨーグルト合え						
夕	米飯 白身魚のピカタ 付け合わせ(キャベツ) 白菜と五目豆腐煮 低塩のり佃煮	米飯 煮付け 付け合わせ 炒り豆腐 漬物	米飯 酒かす漬け焼き 焼きなす しそ昆布	米飯 魚の照り焼き 付け合わせ 花野菜のレモン和え ゆず味噌	米飯 酒粕焼き 付け合わせ 和風ドレッシング和え 梅びしお	米飯 豚肉のみぞれかけ もやしのナムル 低塩のり佃煮	米飯 幽庵焼き 付け合わせ 菜の花のごまあえ さくら漬						
エネルギー	1683kcal	エネルギー	1431kcal	エネルギー	1235kcal	エネルギー	1386kcal	エネルギー	1288kcal	エネルギー	1531kcal	エネルギー	1361kcal
蛋白質	52.5g	蛋白質	60.3g	蛋白質	44.2g	蛋白質	47.2g	蛋白質	52.3g	蛋白質	51g	蛋白質	43g
カルシウム	424mg	カルシウム	478mg	カルシウム	395mg	カルシウム	441mg	カルシウム	490mg	カルシウム	437mg	カルシウム	479mg
鉄	5.9mg	鉄	11.1mg	鉄	4.7mg	鉄	4.6mg	鉄	5.6mg	鉄	6.6mg	鉄	5.1mg
βカロテン	2711μg	βカロテン	5204μg	βカロテン	1387μg	βカロテン	2516μg	βカロテン	5215μg	βカロテン	3960μg	βカロテン	3008μg
ビタミンB1	0.91mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.92mg	ビタミンB1	0.49mg
ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.98mg	ビタミンB2	0.59mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.67mg	ビタミンB2	0.63mg	ビタミンB2	0.64mg
ビタミンC	110mg	ビタミンC	29mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	104mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	97mg	ビタミンC	58mg

常食(A)

令和02年01月22日(水)		令和02年01月23日(木)		令和02年01月24日(金)		令和02年01月25日(土)		令和02年01月26日(日)		令和02年01月27日(月)		令和02年01月28日(火)	
朝	パン ウインナー炒め コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 大根煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ	米飯 卸し和え 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 まぐろの佃煮 味噌汁(あさり) 牛乳 梅干	米飯 あんかけ卵 味噌汁(ワカメ) 牛乳 たいみそ	米飯 昆布豆煮 味噌汁 牛乳 たいみそ	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(さけ)						
昼	米飯 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ(ブロッコリー) 含め煮(凍り豆腐) フルーツ 味噌汁(じゃが芋)	米飯 ミートローフ 付け合わせ(MB) マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ(玉葱)	炊き込みご飯 魚のピカタ ひじきの旨煮 味噌汁(豆腐) ブルーベリーゼリー	米飯 豚肉と野菜のスタミナ炒 白和え かき卵汁 フルーツ(パイン缶)	米飯 鶏肉の照り焼き 付け合わせ(ブロッコリー) スパゲティナポリタン フルーツ 味噌汁(しじみ)	卵焼き風お好み焼き ワカメむすび 大学芋 フルーツ(パイン)	米飯 鶏の白葱ソースかけ えびとポテトのサラダ お吸い物(巻麩) フルーツ(みかんゼリー)						
夕	米飯 ホイル蒸し(さけ) 大根のゆず味噌 あみ佃煮	米飯 西京焼き 付け合わせ(オクラ) 重ね蒸し 漬物	米飯 グリルハーブチキン かぼちゃのサラダ 低塩のり佃煮	米飯 いかのバター炒め 揚げなすの柚子味噌か たいみそ	米飯 塩焼き 付け合わせ(大根) 含め煮(かぼちゃ) 低塩のり佃煮	米飯 魚の揚げ出し風 ひじきの旨煮 漬物(胡瓜 青)	米飯 牛肉と野菜の卵とじ ほうれん草のポン酢和え 低塩のり佃煮						
エネルギー	1329kcal	エネルギー	1358kcal	エネルギー	1285kcal	エネルギー	1428kcal	エネルギー	1300kcal	エネルギー	1566kcal	エネルギー	1463kcal
蛋白質	60.5g	蛋白質	47g	蛋白質	48g	蛋白質	50.9g	蛋白質	49.9g	蛋白質	48.6g	蛋白質	53.5g
カルシウム	459mg	カルシウム	445mg	カルシウム	417mg	カルシウム	434mg	カルシウム	349mg	カルシウム	450mg	カルシウム	369mg
鉄	6.8mg	鉄	5.1mg	鉄	5.3mg	鉄	7.5mg	鉄	5.8mg	鉄	5.1mg	鉄	6.4mg
βカロテン	3753 μg	βカロテン	2403 μg	βカロテン	3995 μg	βカロテン	4299 μg	βカロテン	3985 μg	βカロテン	1340 μg	βカロテン	4578 μg
ビタミンB1	0.75mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	1.48mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.58mg
ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.66mg	ビタミンB2	0.69mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.91mg
ビタミンC	76mg	ビタミンC	33mg	ビタミンC	85mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	84mg	ビタミンC	70mg

常食(A)

令和02年01月29日(水)		令和02年01月30日(木)		令和02年01月31日(金)									
朝	米飯 キャベツと厚揚げ煮 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ	米飯 大根のつや煮 味噌汁(うまい菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)										
昼	博多らーめん 御飯(舞茸) ぎょうざ ゼリー	味噌カツ(牛肉)丼 胡瓜とワカメの酢の物 デザート お吸い物(えのき)	米飯 すき焼き 温泉卵 フルーツ(オレンジゼリー) 味噌汁(さつま芋)										
夕	米飯 塩焼き 付け合わせ 含め煮(かぼちゃ) のりつく	米飯 えび団子のスープ煮 切り干し大根煮 しそ昆布	米飯 鮭のタルタル焼き 里芋のそぼろ煮 のりつく										
エネルギー	1551kcal	エネルギー	1419kcal	エネルギー	1571kcal	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	57g	蛋白質	48g	蛋白質	56.4g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	467mg	カルシウム	480mg	カルシウム	449mg	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	5.4mg	鉄	5mg	鉄	5.8mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	4555μg	βカロテン	1719μg	βカロテン	1957μg	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	0.74mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.58mg	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	0.86mg	ビタミンB2	0.66mg	ビタミンB2	0.93mg	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	88mg	ビタミンC	28mg	ビタミンC	67mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg