

常食(A)

		令和02年09月01日(火)	令和02年09月02日(水)	令和02年09月03日(木)	令和02年09月04日(金)	令和02年09月05日(土)	令和02年09月06日(日)	令和02年09月07日(月)						
朝		米飯 卸し和え 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(鮭)	パン(チョコ) ほうれん草のソテー コンソメスープ(にんじん) 牛乳	米飯 煮浸し(ホウレン草) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 ふんわりたまご 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 煮浸し 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯 厚焼き卵 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)						
昼		ちゃんぽん 餃子 デザート	米飯 牛角焼き 酢の物(とろろ) フルーツ お吸い物	米飯 クラムチャウダー 半熟卵 フルーツゼリー 金時豆の甘煮	栗御飯 ムニエル かぼちやの土佐煮 デザート 味噌汁(あさり)	米飯 チキン南蛮タルタルソー 付け合わせ かにとなすの和風煮 フルーツ 味噌汁	米飯 鮭のたまごのせ焼き 付け合わせ 大豆とひじきの煮物 イタリアンスープ デザート	米飯 さばのみそ煮 里芋まんじゅう お吸い物 ゼリー						
15時食		おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ						
夕		米飯 鮭の塩焼き 冷や鉢(冬瓜) たいみそ	米飯 魚のラタトゥーユ添え 茄子の揚げひたし のりつく	米飯 たらの味噌オイル焼き キャベツとシーチキンの 梅びしお	米飯 いかと根菜の旨煮 しゅうまい ゆずみそ	米飯 西京漬け焼き(あじ) 付け合わせ(ほうれん草) おろし酢のもの 低塩のり佃煮	米飯 豚肉の生姜焼き 付け合わせ 大根の酢の物 もろみみそ	米飯 鶏肉と野菜炒め 厚揚げと大根煮 いりこみそ						
	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1464kcal	エネルギー	1555kcal	エネルギー	1510kcal	エネルギー	1523kcal	エネルギー	1528kcal	エネルギー	1679kcal
	蛋白質	56.1g	蛋白質	45.3g	蛋白質	53.7g	蛋白質	53.8g	蛋白質	56g	蛋白質	53.6g	蛋白質	53.2g
	カルシウム	476mg	カルシウム	341mg	カルシウム	417mg	カルシウム	440mg	カルシウム	399mg	カルシウム	429mg	カルシウム	382mg
	鉄	6.6mg	鉄	3mg	鉄	5.9mg	鉄	9.2mg	鉄	9.2mg	鉄	5.8mg	鉄	8.7mg
	βカロテン	1671μg	βカロテン	3641μg	βカロテン	4351μg	βカロテン	5320μg	βカロテン	4358μg	βカロテン	4688μg	βカロテン	1429μg
	ビタミンB1	0.68mg	ビタミンB1	0.45mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1	0.63mg
	ビタミンB2	0.69mg	ビタミンB2	0.65mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.95mg
	ビタミンC	55mg	ビタミンC	92mg	ビタミンC	76mg	ビタミンC	66mg	ビタミンC	57mg	ビタミンC	70mg	ビタミンC	33mg

常食(A)

	令和02年09月08日(火)	令和02年09月09日(水)	令和02年09月10日(木)	令和02年09月11日(金)	令和02年09月12日(土)	令和02年09月13日(日)	令和02年09月14日(月)
朝	米飯 大根のつや煮 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン(クリーム) コールスローサラダ スープ 牛乳	米飯 オムレツ 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)	米飯 白菜と豆腐煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(青海苔)	米飯 温奴 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 厚焼き卵 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 煮豆腐 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)
昼	牛筋カレー コールスローサラダ フルーツ	瓦そば(山口) カラフル煮豆 フルーツ	米飯 マヨネーズ焼き(ピカタ風) 付け合わせ(ブロッコリー・ト しゅまい(3種) フルーツ(ももゼリー) 味噌汁(豆腐)	米飯 さんまの韓国風味噌焼き 付け合わせ 煮え お吸い物 オレンジゼリー	米飯 ハンバーグ ミモザサラダ フルーツ お浸し(ホウレン草)	米飯 魚の味噌ごま焼き 付け合わせ 炒り豆腐 お吸い物 みかん缶	五目うどん 野菜のかきあげ フルーツ
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕	米飯 つみれと里芋煮 餃子 ゆずみそ	米飯 利休焼き 付け合わせ(茄子) 卵の花 たいみそ	米飯 鶏じゃがカレー味 春雨サラダ うめびしお	米飯 チキンのトマト煮込み(備 とろろの酢の物 えびみそ	米飯 魚の梅煮(さば) 付け合わせ 茄子とオクラ炒め 金山時みそ	米飯 鶏つみれと野菜のコンソ 里芋の土佐煮 もろみみそ	米飯 赤魚の塩焼き 付け合わせ(マッシュポテト) なすのみそ炒め えびみそ
エネルギー	1695kcal	1558kcal	1507kcal	1588kcal	1594kcal	1506kcal	1608kcal
蛋白質	52.4g	50.3g	49.9g	51.1g	49.6g	50.5g	52.2g
カルシウム	731mg	432mg	489mg	420mg	585mg	476mg	425mg
鉄	13.6mg	5.1mg	7.5mg	5.5mg	7.3mg	5.4mg	6mg
βカロテン	4671 μg	1535 μg	3889 μg	3475 μg	4384 μg	3286 μg	479 μg
ビタミンB1	0.62mg	0.48mg	0.52mg	0.58mg	0.58mg	0.6mg	0.48mg
ビタミンB2	0.68mg	0.78mg	0.75mg	0.74mg	0.93mg	0.75mg	0.61mg
ビタミンC	80mg	43mg	86mg	50mg	62mg	53mg	51mg

常食(A)

令和02年09月15日(火)		令和02年09月16日(水)		令和02年09月17日(木)		令和02年09月18日(金)		令和02年09月19日(土)		令和02年09月20日(日)		令和02年09月21日(月)																																																																																																																																			
朝	米飯 煮豆(茶福豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン(ミルクパン) 炒り卵(カニカマ入り) 味噌汁(白菜) 牛乳	米飯 だし巻たまご 味噌汁おつゆ麩 牛乳 ふりかけ(梅)	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 大豆・金時豆煮 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(のり)	米飯 炒め煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 大豆と昆布の煮物 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たらこ)	昼	米飯 メンチカツ 海藻とえのきの酢物 デザート お吸い物	ネバネバ丼 さつま芋甘煮 フルーツ お吸い物	米飯 焼き肉風 マカロニサラダ お吸い物 デザート	米飯 魚のビネグレットソース あさりとじゃがいもの煮も フルーツ お吸い物(そうめん)	紅葉ご飯 西京焼き 付け合わせ(ほうれんそ 昆布煮 ゼリー(イチゴ) 汁(ワカメ)	米飯 さんまの塩焼き 付け合わせ 卵サラダ お吸い物(はんぺん) フルーツ	五目寿司(敬老の日) 天ぷら盛り合わせ デザート すまし汁	15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	夕	米飯 ちり鍋 卵豆腐 梅びしお	米飯 牛肉のしぐれ煮 豆腐とえびのとろみ煮 うめびしお	米飯 ぶりの照り焼き オクラとホタテの梅和え ゆずみそ	米飯 牛しゃぶ しめじの卵とじ 低塩のり佃煮	米飯 回鍋肉 卵とじ 金山時みそ	米飯 蒸し豚のごまだれかけ もやし中華和え もろみみそ	米飯 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草炒め物 うめびしお	エネルギー	1482kcal	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1550kcal	エネルギー	1661kcal	エネルギー	1570kcal	エネルギー	1621kcal	エネルギー	1582kcal	蛋白質	52.2g	蛋白質	56.9g	蛋白質	52.5g	蛋白質	52g	蛋白質	54.4g	蛋白質	49.9g	蛋白質	54.1g	カルシウム	477mg	カルシウム	437mg	カルシウム	382mg	カルシウム	357mg	カルシウム	415mg	カルシウム	436mg	カルシウム	396mg	鉄	6.4mg	鉄	6.1mg	鉄	4.7mg	鉄	8.5mg	鉄	8.3mg	鉄	5.2mg	鉄	4.9mg	βカロテン	2626 μg	βカロテン	364 μg	βカロテン	2752 μg	βカロテン	1581 μg	βカロテン	2935 μg	βカロテン	3275 μg	βカロテン	5371 μg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1	1.18mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.82mg	ビタミンB1	0.72mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンC	37mg	ビタミンC	35mg	ビタミンC	82mg	ビタミンC	32mg	ビタミンC	95mg	ビタミンC	96mg	ビタミンC	33mg
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	夕	米飯 ちり鍋 卵豆腐 梅びしお	米飯 牛肉のしぐれ煮 豆腐とえびのとろみ煮 うめびしお	米飯 ぶりの照り焼き オクラとホタテの梅和え ゆずみそ	米飯 牛しゃぶ しめじの卵とじ 低塩のり佃煮	米飯 回鍋肉 卵とじ 金山時みそ	米飯 蒸し豚のごまだれかけ もやし中華和え もろみみそ	米飯 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草炒め物 うめびしお	エネルギー	1482kcal	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1550kcal	エネルギー	1661kcal	エネルギー	1570kcal	エネルギー	1621kcal	エネルギー	1582kcal	蛋白質	52.2g	蛋白質	56.9g	蛋白質	52.5g	蛋白質	52g	蛋白質	54.4g	蛋白質	49.9g	蛋白質	54.1g	カルシウム	477mg	カルシウム	437mg	カルシウム	382mg	カルシウム	357mg	カルシウム	415mg	カルシウム	436mg	カルシウム	396mg	鉄	6.4mg	鉄	6.1mg	鉄	4.7mg	鉄	8.5mg	鉄	8.3mg	鉄	5.2mg	鉄	4.9mg	βカロテン	2626 μg	βカロテン	364 μg	βカロテン	2752 μg	βカロテン	1581 μg	βカロテン	2935 μg	βカロテン	3275 μg	βカロテン	5371 μg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1	1.18mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.82mg	ビタミンB1	0.72mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンC	37mg	ビタミンC	35mg	ビタミンC	82mg	ビタミンC	32mg	ビタミンC	95mg	ビタミンC	96mg	ビタミンC	33mg																
エネルギー	1482kcal	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1550kcal	エネルギー	1661kcal	エネルギー	1570kcal	エネルギー	1621kcal	エネルギー	1582kcal																																																																																																																																		
蛋白質	52.2g	蛋白質	56.9g	蛋白質	52.5g	蛋白質	52g	蛋白質	54.4g	蛋白質	49.9g	蛋白質	54.1g																																																																																																																																		
カルシウム	477mg	カルシウム	437mg	カルシウム	382mg	カルシウム	357mg	カルシウム	415mg	カルシウム	436mg	カルシウム	396mg																																																																																																																																		
鉄	6.4mg	鉄	6.1mg	鉄	4.7mg	鉄	8.5mg	鉄	8.3mg	鉄	5.2mg	鉄	4.9mg																																																																																																																																		
βカロテン	2626 μg	βカロテン	364 μg	βカロテン	2752 μg	βカロテン	1581 μg	βカロテン	2935 μg	βカロテン	3275 μg	βカロテン	5371 μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1	1.18mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.82mg	ビタミンB1	0.72mg	ビタミンB1	0.58mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.72mg																																																																																																																																		
ビタミンC	37mg	ビタミンC	35mg	ビタミンC	82mg	ビタミンC	32mg	ビタミンC	95mg	ビタミンC	96mg	ビタミンC	33mg																																																																																																																																		

常食(A)

		令和02年09月22日(火)	令和02年09月23日(水)	令和02年09月24日(木)	令和02年09月25日(金)	令和02年09月26日(土)	令和02年09月27日(日)	令和02年09月28日(月)						
朝	米飯 出し巻き卵 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)	パン(メロンパン) スクランブルエッグ(Mix) オニオンスープ 牛乳	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 切干大根の炒め煮 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 卸し和え 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯 白花豆 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 オクラのお浸し 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たらこ)							
昼	米飯 豚の角煮 酢の物(長いもとろろ) フルーツ 味噌汁	米飯 揚げ鶏の香味ソース 大根の酢物 フルーツ お吸い物	山菜やまかけそば 半熟卵 白玉入りフルーツポンチ	米飯 魚の磯揚げ 付け合わせ さつま芋のサラダ(マヨネーズ) フルーツ お吸い物	米飯 あじの生姜焼き 茄子の土佐煮 フルーツ 冬瓜汁	米飯 牛肉と夏野菜のスタミナ マッシュポテト フルーツ お吸い物(京風五目豆腐)	米飯 すき焼き風 卵豆腐 フルーツ お吸い物							
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ							
夕	米飯 塩焼き(さば) 付け合わせ(大根) 旨煮(小松菜) えびみそ	米飯 ホタテのバター炒め キャベツサラダ のりつく	米飯 牛と玉葱のたれやき おかか和え ゆずみそ	米飯 鶏肉と豆腐の水炊き風 いんげんの卵とじ 金山時みそ	米飯 つみれとじゃが煮 ごま和え いりこみそ	米飯 鯖のカレームニエル 付け合わせ 煮物 もろみみそ	米飯 ポークソテー 春雨酢物 低塩のり佃煮							
	エネルギー	1528kcal	エネルギー	1509kcal	エネルギー	1506kcal	エネルギー	1696kcal	エネルギー	1504kcal	エネルギー	1705kcal	エネルギー	1516kcal
	蛋白質	46.8g	蛋白質	47.3g	蛋白質	55.9g	蛋白質	49.4g	蛋白質	45.3g	蛋白質	50.8g	蛋白質	53.4g
	カルシウム	488mg	カルシウム	416mg	カルシウム	424mg	カルシウム	436mg	カルシウム	402mg	カルシウム	401mg	カルシウム	498mg
	鉄	6.7mg	鉄	6.1mg	鉄	9.6mg	鉄	7.4mg	鉄	8.1mg	鉄	6.3mg	鉄	6.5mg
	βカロテン	3523 μg	βカロテン	4110 μg	βカロテン	4206 μg	βカロテン	2045 μg	βカロテン	2100 μg	βカロテン	3527 μg	βカロテン	1344 μg
	ビタミンB1	0.78mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1	0.82mg
	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.98mg	ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2	0.66mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.88mg
	ビタミンC	73mg	ビタミンC	97mg	ビタミンC	68mg	ビタミンC	80mg	ビタミンC	77mg	ビタミンC	57mg	ビタミンC	17mg

常食(A)

令和02年09月29日(火)		令和02年09月30日(水)											
朝	米飯 大根煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	パン(アンパン) コールスローサラダ コンソメスープ(ワカメ) 牛乳											
昼	肉玉丼(広) 白菜とベーコンサラダ フルーツ	沖縄そば もずく酢 デザート											
15時食	おやつ	おやつ											
夕	米飯 立田焼き 付け合わせ 南瓜の土佐煮 うめびしお	米飯 鮭のバター焼き ちくわと里芋の煮物 たいみそ											
エネルギー	1768kcal	エネルギー	1570kcal	エネルギー	kcal								
蛋白質	52.7g	蛋白質	54.9g	蛋白質	g								
カルシウム	423mg	カルシウム	374mg	カルシウム	mg								
鉄	7.5mg	鉄	5.1mg	鉄	mg								
βカロテン	2693 μg	βカロテン	1858 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	0.83mg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	mg								
ビタミンB2	1.03mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	mg								
ビタミンC	51mg	ビタミンC	66mg	ビタミンC	mg								