

常食(A)

朝		令和02年10月01日(木)	令和02年10月02日(金)	令和02年10月03日(土)	令和02年10月04日(日)	令和02年10月05日(月)	令和02年10月06日(火)	令和02年10月07日(水)					
朝		米飯 卸し和え 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 ふんわりがんも煮 味噌汁(おくら) 牛乳 ふりかけ(卵)	米飯 キャベツと厚揚げ煮 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 豆腐と白菜煮 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(青海苔)	米飯 白花豆煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(鮭)	パン(メロン) 炒り卵 スープ 牛乳					
昼		はらこ飯(仙台) かぼちゃ煮 デザート(お月見饅頭) お吸い物(そば)	米飯 スペイン風オムレツ 付け合わせ 切干大根の炒め煮 お吸い物(はんぺん) フルーツ	米飯 鮪カツ ポテトサラダ(カレー味) オレンジゼリー お吸い物	米飯 鶏肉と大根煮 卵とアスパラサラダ 味噌汁(しめじ) デザート	タコライス(沖縄) りんごとカリフラワーのサラダ フルーツ	米飯 魚の水炊き 茶碗蒸し お吸い物(とろろ) フルーツ(グレープ)	米飯 豚肉と大根の角煮 スパゲティナポリタン コンソメスープ(わかめ) フルーツ(リンゴゼリー)					
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 豚肉と野菜のみそ炒め 卵とじ うめびしお	米飯 煮魚 付け合わせ(インゲン) 里芋の土佐煮 かつおみそ	米飯 豚肉の味噌焼き 大根のドレッシング和え 金山時味噌	米飯 バター焼き(さけ) かぼちゃのいとこ煮 低塩のり佃煮	米飯 魚の野菜あんかけ 茄子の生姜煮 のりつく	米飯 鱈の昆布煮 付け合わせ かぼちゃの土佐煮 低塩のり佃煮	米飯 魚の和風マリネ しめじと青菜の和え物 かつおみそ					
エネルギー	1502kcal	エネルギー	1517kcal	エネルギー	1550kcal	エネルギー	1518kcal	エネルギー	1707kcal	エネルギー	1511kcal	エネルギー	1487kcal
蛋白質	52.2g	蛋白質	50.3g	蛋白質	51.6g	蛋白質	53.9g	蛋白質	57.8g	蛋白質	57.2g	蛋白質	44.6g
カルシウム	398mg	カルシウム	448mg	カルシウム	360mg	カルシウム	399mg	カルシウム	409mg	カルシウム	427mg	カルシウム	444mg
鉄	4.7mg	鉄	5.7mg	鉄	7.6mg	鉄	8.3mg	鉄	8.1mg	鉄	6.7mg	鉄	3.8mg
βカロテン	3184μg	βカロテン	3042μg	βカロテン	2323μg	βカロテン	4718μg	βカロテン	2156μg	βカロテン	4085μg	βカロテン	2571μg
ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.88mg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.66mg
ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.98mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.81mg
ビタミンC	70mg	ビタミンC	52mg	ビタミンC	64mg	ビタミンC	61mg	ビタミンC	96mg	ビタミンC	96mg	ビタミンC	61mg

常食(A)

令和02年10月08日(木)		令和02年10月09日(金)		令和02年10月10日(土)		令和02年10月11日(日)		令和02年10月12日(月)		令和02年10月13日(火)		令和02年10月14日(水)																																																																																																																																			
朝	米飯 炒り豆腐 味噌汁(ワカメ) 牛乳 梅風味ふりかけ	米飯 大根煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯 卵とじ 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 うずら豆煮 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(栄養強化のり)	米飯 卵の花 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 じゃが芋煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(クリーム) ジャーマンポテト オニオンスープ 牛乳	昼	米飯 豚肉の焼肉風 春雨酢物 フルーツ お吸い物	オクラとなめこ蕎麦 卵サラダ 白玉入りフルーツポンチ	米飯 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ 里芋のそぼろ煮 フルーツ(洋梨缶) 味噌汁(小松菜)	米飯 信州蒸し 胡瓜とワカメの酢物 フルーツ(みかん缶) 豚汁	炊き込み御飯 えびフライ フルーツ がめ煮 卵焼き 煮豆	昔ながらのにゅうめん いなり寿司 フルーツ	卵焼き風お好み焼き サラダ豆 デザート	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 幽庵焼き 付け合わせ(豆腐・インゲ) さつま芋甘煮 金山時味噌	米飯 グリルハーブチキン ひじきの煮物 たいみそ	米飯 味噌煮 付け合わせ(里芋) うの花 梅びしお	米飯 かに卵あんかけ ナムル のりつく	米飯 照り焼き 付け合わせ(小松菜) 酢の物(はるさめ) のりつく	米飯 ピカタ(豚肉) 付け合わせ 小松菜の炒め煮 たいみそ	米飯 魚の甘酢野菜あんかけ ごま和え(フレクキャベツ) いりこみそ(鉄強化)	エネルギー	1683kcal	エネルギー	1535kcal	エネルギー	1623kcal	エネルギー	1541kcal	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1560kcal	エネルギー	1639kcal	蛋白質	52.7g	蛋白質	43.3g	蛋白質	57.6g	蛋白質	47.8g	蛋白質	53.5g	蛋白質	50g	蛋白質	56.2g	カルシウム	433mg	カルシウム	448mg	カルシウム	452mg	カルシウム	458mg	カルシウム	429mg	カルシウム	450mg	カルシウム	474mg	鉄	8.3mg	鉄	5.2mg	鉄	7.7mg	鉄	7.1mg	鉄	6.2mg	鉄	5.3mg	鉄	8.8mg	βカロテン	694 μg	βカロテン	1665 μg	βカロテン	5545 μg	βカロテン	4336 μg	βカロテン	4365 μg	βカロテン	4241 μg	βカロテン	585 μg	ビタミンB1	0.79mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.83mg	ビタミンB1	0.85mg	ビタミンB2	0.67mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	1mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	1.17mg	ビタミンC	83mg	ビタミンC	55mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	38mg	ビタミンC	34mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	60mg
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 幽庵焼き 付け合わせ(豆腐・インゲ) さつま芋甘煮 金山時味噌	米飯 グリルハーブチキン ひじきの煮物 たいみそ	米飯 味噌煮 付け合わせ(里芋) うの花 梅びしお	米飯 かに卵あんかけ ナムル のりつく	米飯 照り焼き 付け合わせ(小松菜) 酢の物(はるさめ) のりつく	米飯 ピカタ(豚肉) 付け合わせ 小松菜の炒め煮 たいみそ	米飯 魚の甘酢野菜あんかけ ごま和え(フレクキャベツ) いりこみそ(鉄強化)	エネルギー	1683kcal	エネルギー	1535kcal	エネルギー	1623kcal	エネルギー	1541kcal	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1560kcal	エネルギー	1639kcal	蛋白質	52.7g	蛋白質	43.3g	蛋白質	57.6g	蛋白質	47.8g	蛋白質	53.5g	蛋白質	50g	蛋白質	56.2g	カルシウム	433mg	カルシウム	448mg	カルシウム	452mg	カルシウム	458mg	カルシウム	429mg	カルシウム	450mg	カルシウム	474mg	鉄	8.3mg	鉄	5.2mg	鉄	7.7mg	鉄	7.1mg	鉄	6.2mg	鉄	5.3mg	鉄	8.8mg	βカロテン	694 μg	βカロテン	1665 μg	βカロテン	5545 μg	βカロテン	4336 μg	βカロテン	4365 μg	βカロテン	4241 μg	βカロテン	585 μg	ビタミンB1	0.79mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.83mg	ビタミンB1	0.85mg	ビタミンB2	0.67mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	1mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	1.17mg	ビタミンC	83mg	ビタミンC	55mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	38mg	ビタミンC	34mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	60mg																
エネルギー	1683kcal	エネルギー	1535kcal	エネルギー	1623kcal	エネルギー	1541kcal	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1560kcal	エネルギー	1639kcal																																																																																																																																		
蛋白質	52.7g	蛋白質	43.3g	蛋白質	57.6g	蛋白質	47.8g	蛋白質	53.5g	蛋白質	50g	蛋白質	56.2g																																																																																																																																		
カルシウム	433mg	カルシウム	448mg	カルシウム	452mg	カルシウム	458mg	カルシウム	429mg	カルシウム	450mg	カルシウム	474mg																																																																																																																																		
鉄	8.3mg	鉄	5.2mg	鉄	7.7mg	鉄	7.1mg	鉄	6.2mg	鉄	5.3mg	鉄	8.8mg																																																																																																																																		
βカロテン	694 μg	βカロテン	1665 μg	βカロテン	5545 μg	βカロテン	4336 μg	βカロテン	4365 μg	βカロテン	4241 μg	βカロテン	585 μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	0.79mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.83mg	ビタミンB1	0.85mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	0.67mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	1mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	1.17mg																																																																																																																																		
ビタミンC	83mg	ビタミンC	55mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	38mg	ビタミンC	34mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	60mg																																																																																																																																		

常食(A)

		令和02年10月15日(木)	令和02年10月16日(金)	令和02年10月17日(土)	令和02年10月18日(日)	令和02年10月19日(月)	令和02年10月20日(火)	令和02年10月21日(水)					
朝	米飯 冷奴 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(のりたまご)	米飯 キャベツの和え物 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 ごま和え(ホウレン草) 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 大根の卸しあえ 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 卵とソーセージ炒め 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(栄養強化しそ)	米飯 炒め煮(ホウレン草) 味噌汁(巻きふ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン(アン) プレーンオムレツ 人参スープ 牛乳						
	昼	米飯 さばのみそ焼き 付け合わせ ポテトサラダ フルーツ(マスカット) お吸い物(豆腐)	米飯 おでん 酢の物(きゅうり) フルーツ 茶福豆	米飯 鶏の胡椒焼き 付け合わせ(キャベツ) スパゲティサラダ 青梗菜スープ デザート(ブドウゼリー)	米飯 カレームニエル 付け合わせ 帆立とオクラの酢の物 フルーツ(イチゴゼリー) 汁(茶そば)	米飯 回鍋肉 ごま和え(ホウレン草) デザート お吸い物(えのき)	米飯 いも煮(福島県風) 厚焼き卵 デザート(紅葉)	チキンバターカレー コールスローサラダ あんみつ					
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 牛肉と野菜煮 ニラ卵 ゆずみそ	米飯 レモン焼き ニラ玉 ゆずみそ	米飯 ホイル蒸し(さけ) 春雨酢の物 低塩のり佃煮	米飯 鶏の照り焼き 付け合わせ(ブロッコリー) じゃが芋とベーコン炒め かつお味噌	米飯 あじの照り焼き 胡瓜とワカメの酢物 のり佃煮	米飯 ロールキャベツ しゅうまい 梅びしお	米飯 春雨とえびつみれスープ 大根のみそかけ 低塩のり佃煮						
	エネルギー	1700kcal	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1530kcal	エネルギー	1551kcal	エネルギー
蛋白質	50.8g	蛋白質	57g	蛋白質	54.6g	蛋白質	53.4g	蛋白質	52.4g	蛋白質	48g	蛋白質	43g
カルシウム	472mg	カルシウム	442mg	カルシウム	424mg	カルシウム	390mg	カルシウム	460mg	カルシウム	412mg	カルシウム	417mg
鉄	6.6mg	鉄	5.3mg	鉄	5.5mg	鉄	4.4mg	鉄	6.8mg	鉄	5.5mg	鉄	6mg
βカロテン	4081 μg	βカロテン	2060 μg	βカロテン	5518 μg	βカロテン	2838 μg	βカロテン	3606 μg	βカロテン	4909 μg	βカロテン	4476 μg
ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.67mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.85mg	ビタミンB1	0.8mg	ビタミンB1	0.53mg
ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.73mg
ビタミンC	59mg	ビタミンC	89mg	ビタミンC	94mg	ビタミンC	103mg	ビタミンC	101mg	ビタミンC	38mg	ビタミンC	73mg

常食(A)

		令和02年10月22日(木)	令和02年10月23日(金)	令和02年10月24日(土)	令和02年10月25日(日)	令和02年10月26日(月)	令和02年10月27日(火)	令和02年10月28日(水)
朝	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(梅風味)	米飯 卵とじ 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 きぬさやの卵とじ 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 ほうれんそうの煮浸し 味噌汁(さつまい芋) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 出し巻き卵焼き 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(チョコ) スクランブルエッグ(Mix) コンソメスープ(玉葱) 牛乳	
	昼	とんこつラーメン 餃子 フルーツ	きのこごはん たちうおの塩焼き サラダ 長芋とオクラの酢の物 フルーツ お吸い物(とろろ)	米飯 焼き肉風 サラダ デザート(フルーツゼリー) 味噌汁	米飯 鶏肉のタラコマヨネーズ もやしのナムル フルーツ(モモゼリー) 味噌汁(あさり)	鶏南蛮そば 大根の酢物 デザート	米飯 八宝菜 シューマイ 杏仁豆腐 中華スープ(春雨)	米飯 鶏照り焼き がめ煮 デザート 味噌汁(豆腐)
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 レモン蒸し もやしのカレーソティ たいみそ	米飯 肉豆腐 じゃが芋の含め煮 もろみ味噌	米飯 赤魚の粕焼き 五目煮 うめびしお	米飯 さんま蒲焼き 付け合わせ(キャベツ) きんぴら(こんにゃく) かつおみそ	米飯 塩焼き(さんま) 付け合わせ(ピーマン・きんぴら) かぼちゃ煮 いりこ味噌	米飯 かれいのムニエルレモン 付け合わせ(ブロッコリー) きんぴらごぼう 梅びしお	米飯 ムニエルのタルタルソー 付け合わせ 山芋の酢物 もろみ味噌	
	エネルギー	1560kcal	1520kcal	1507kcal	1519kcal	1560kcal	1583kcal	1569kcal
蛋白質	56.6g	44.7g	51.1g	56.2g	53.8g	50.8g	56.5g	
カルシウム	444mg	468mg	433mg	414mg	419mg	496mg	469mg	
鉄	5.7mg	4.3mg	5.4mg	8.1mg	9.9mg	7.7mg	4.3mg	
βカロテン	1572 μg	2180 μg	2350 μg	3088 μg	7021 μg	2799 μg	1799 μg	
ビタミンB1	0.68mg	0.61mg	0.52mg	0.53mg	0.54mg	0.56mg	0.53mg	
ビタミンB2	0.66mg	0.64mg	0.83mg	0.99mg	0.93mg	0.81mg	0.88mg	
ビタミンC	45mg	57mg	118mg	93mg	86mg	44mg	66mg	

常食(A)

令和02年10月29日(木)		令和02年10月30日(金)		令和02年10月31日(土)									
朝	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 白菜と揚げ豆腐煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(青海苔)	米飯 卸し和え 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(梅風味)										
昼	米飯 すき焼き風 温泉卵 デザート 味噌汁(里芋)	米飯 煮魚(鮭) 付け合わせ(牛蒡・人参) 冬瓜の煮物 お吸い物(ワカメ) フルーツ	ちらし寿司 焼き栗コロッケ お吸い物(生麩) デザート										
15時食	おやつ	おやつ	おやつ										
夕	米飯 鰯の磯香フライ 中華酢の物(春雨) たいみそ	米飯 青椒肉絲 もやしのごま和え 金山時味噌	米飯 ゴマ焼き 付け合わせ 畑菜煮 のりつく										
エネルギー	1567kcal	エネルギー	1539kcal	エネルギー	1513kcal	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	54.3g	蛋白質	47.4g	蛋白質	53.4g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	391mg	カルシウム	400mg	カルシウム	490mg	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	8.7mg	鉄	12.1mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	466 μg	βカロテン	1897 μg	βカロテン	3002 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	0.54mg	ビタミンB1	0.46mg	ビタミンB1	0.57mg	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	0.85mg	ビタミンB2	0.68mg	ビタミンB2	0.86mg	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	49mg	ビタミンC	109mg	ビタミンC	52mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg