

常食(A)

		令和02年11月01日(日)	令和02年11月02日(月)	令和02年11月03日(火)	令和02年11月04日(水)	令和02年11月05日(木)	令和02年11月06日(金)	令和02年11月07日(土)
朝	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 出し巻き卵 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 湯豆腐 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(たまご)	パン(メロン) ウィンナーと野菜炒め コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯 おひたし 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たまご)	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)	米飯 うの花 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	
	昼	米飯 すき焼き風 胡瓜の酢の物 デザート(クレープ) お吸い物(そば)	米飯 マグロのカツ 付け合わせ 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	ビビンバ丼(韓国) ワンタンスープ 大学芋	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)	スパゲティミートソース りんごとカキフライのサラダ フルーツ	米飯 アクアパッツァ かぼちゃのそぼろあん 味噌汁(卵) フルーツカクテル
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 味噌煮(さば) 付け合わせ(玉葱) ほうれん草炒め ゆずみそ	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 いりこみそ	米飯 焼魚のマリネ ゆず風味和え のり佃煮	米飯 炊き合わせ 海老と卵の炒り煮 金山時味噌	米飯 スペイン風オムレツ 付け合わせ ひじきの旨煮 かつおみそ	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 牛肉炒め(牛肉) ポン酢和え 低塩のり佃煮	
	エネルギー	1656kcal	1628kcal	1536kcal	1695kcal	1529kcal	1542kcal	1501kcal
蛋白質	54.4g	55.8g	49.1g	57.4g	47.2g	53.1g	48g	
カルシウム	402mg	478mg	467mg	408mg	461mg	362mg	445mg	
鉄	6.2mg	9.7mg	7mg	8.4mg	6.5mg	6mg	7.5mg	
βカロテン	2623 μg	2425 μg	2830 μg	2943 μg	4472 μg	2678 μg	5620 μg	
ビタミンB1	0.54mg	1.12mg	0.5mg	0.67mg	0.91mg	0.55mg	0.55mg	
ビタミンB2	0.93mg	0.85mg	0.8mg	1.15mg	0.95mg	0.71mg	0.82mg	
ビタミンC	49mg	59mg	161mg	48mg	65mg	61mg	65mg	

常食(A)

	令和02年11月08日(日)	令和02年11月09日(月)	令和02年11月10日(火)	令和02年11月11日(水)	令和02年11月12日(木)	令和02年11月13日(金)	令和02年11月14日(土)
朝	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ・さけ	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 おろし土佐和え 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン(チョコ) キャベツ炒め コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(青のり)	米飯 煮浸し 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(梅)	米飯 シーフード卵 味噌汁 牛乳 ふりかけ(青のり)
昼	米飯 がめ煮 酢の物 フルーツ サラダ豆煮	米飯 酢豚 エビしゅうまい 中華スープ フルーツ	米飯 魚のバター焼き えび水晶包み フルーツ(りんごゼリー) 味噌汁	鰻そば 鶏ごぼうご飯 フルーツ	米飯 信州蒸し 揚げ茄子の生姜醤油煮 ゼリー 味噌汁(卵)	洋風寿司 さつま芋の甘煮 お吸い物(そうめん) デザート(ミカンゼリー)	米飯 八宝菜 焼き餃子 みかん缶 わかめ汁
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 さば塩焼き 付け合わせ ほうれん草とじゃこ炒め 梅びしお	米飯 さんまの磯焼き 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 豚しゃぶ 切り干し大根煮 金山時みそ	米飯 蒸し魚のきのこ添え 炒り豆腐 かつお味噌	米飯 回鍋肉 含め煮(かぼちゃ) 梅びしお	米飯 ホイル蒸し(さけ) 豆腐サラダ たいみそ	米飯 鱈の生姜煮 付け合わせ スパゲティサラダ のりつく
エネルギー	1653kcal	1624kcal	1557kcal	1627kcal	1578kcal	1515kcal	1619kcal
蛋白質	58.1g	51.8g	51.1g	60.7g	51g	52.7g	54g
カルシウム	426mg	486mg	514mg	390mg	382mg	401mg	500mg
鉄	6.1mg	5.4mg	6.9mg	5.7mg	5.4mg	5.3mg	6.3mg
βカロテン	4833 μg	4997 μg	2819 μg	2721 μg	3496 μg	2579 μg	3779 μg
ビタミンB1	0.7mg	0.68mg	0.65mg	0.77mg	0.86mg	0.49mg	0.7mg
ビタミンB2	0.88mg	0.74mg	0.65mg	0.9mg	0.95mg	0.8mg	0.82mg
ビタミンC	58mg	67mg	81mg	47mg	141mg	54mg	56mg

常食(A)

朝		令和02年11月15日(日)	令和02年11月16日(月)	令和02年11月17日(火)	令和02年11月18日(水)	令和02年11月19日(木)	令和02年11月20日(金)	令和02年11月21日(土)					
朝		米飯 大根煮 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(青海苔)	米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ・たらこ	米飯 冷奴 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン(アンパン) プレーンオムレツ スープ 牛乳	米飯 卵とじ(葱) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	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)	米飯 きぬさやの卵とじ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(しそ)					
昼		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	瓦そば 深川飯(ミニ) フルーツ	五目寿司 里芋饅頭 デザート お吸い物(まきふ)	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	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)	米飯 鶏肉の水たき 茶碗蒸し ゼリー 汁(ワカメ)	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					
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 筑前煮 豆腐のあんかけ 金山時味噌	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 牛肉と野菜炒め ごま和え(ホウレン草) うめびしお	米飯 レモン焼き 付け合わせ なすの生姜煮 かつおみそ	米飯 蒸し魚のごまダレ 付け合わせ(フロccoliー) 大豆と昆布の煮物 いりこみそ	米飯 魚のごま味噌漬焼き 青菜とシーチキンの炒め もろみ味噌	米飯 塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根卸し) 含め煮 いりこみそ					
エネルギー	1505kcal	エネルギー	1583kcal	エネルギー	1451kcal	エネルギー	1625kcal	エネルギー	1594kcal	エネルギー	1460kcal	エネルギー	1604kcal
蛋白質	50.2g	蛋白質	51.2g	蛋白質	54.1g	蛋白質	44.8g	蛋白質	59.6g	蛋白質	56.8g	蛋白質	56g
カルシウム	368mg	カルシウム	398mg	カルシウム	499mg	カルシウム	371mg	カルシウム	489mg	カルシウム	495mg	カルシウム	419mg
鉄	11.2mg	鉄	9.4mg	鉄	6.8mg	鉄	3.5mg	鉄	9.9mg	鉄	6.2mg	鉄	9.4mg
βカロテン	1253 μg	βカロテン	2872 μg	βカロテン	5573 μg	βカロテン	2372 μg	βカロテン	2709 μg	βカロテン	6288 μg	βカロテン	2548 μg
ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.45mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.42mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.53mg
ビタミンB2	0.65mg	ビタミンB2	0.67mg	ビタミンB2	1.02mg	ビタミンB2	0.68mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.92mg
ビタミンC	79mg	ビタミンC	77mg	ビタミンC	90mg	ビタミンC	84mg	ビタミンC	70mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	91mg

常食(A)

	令和02年11月22日(日)	令和02年11月23日(月)	令和02年11月24日(火)	令和02年11月25日(水)	令和02年11月26日(木)	令和02年11月27日(金)	令和02年11月28日(土)
朝	米飯 昆布豆 味噌汁(おつゆ) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 切干大根煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン(クリーム) ほうれん草ソティ コンソメスープ(卵) 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)	米飯 じゃが芋煮 味噌汁(まき麩) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯 金時豆煮 味噌汁(okra) 牛乳 ふりかけ(たまご)
昼	米飯 青椒肉絲 さつま芋甘煮 お吸い物(とろろ) フルーツゼリー(青りんご)	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)	ほうとう(山梨) 酢の物(とろろ) フルーツ	米飯 ビーフストロガノフ さつま芋サラダ デザート お吸い物	きのこ野菜カレー カラフルサラダ フルーツ	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 きのこソースかけ(豚肉) ごま和え かき卵汁 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 揚げ煮(カラスガレイ) 和え物 低塩のり佃煮	米飯 煮魚 付け合わせ(茄子) ほうれん草のまぐろ和え うめびしお	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 幽庵焼き 付け合わせ(茄子・かぼ あんかけ卵 低塩のり佃煮	米飯 煮付け 付け合わせ(小松菜) 炒り煮 えびみそ	米飯 生姜煮(かれい) 付け合わせ(茄子・かぼ 揚げなすの柚子味噌か 金山時味噌	米飯 ちり鍋 シューマイ 低塩のり佃煮
エネルギー	1516kcal	エネルギー 1598kcal	エネルギー 1551kcal	エネルギー 1670kcal	エネルギー 1600kcal	エネルギー 1633kcal	エネルギー 1545kcal
蛋白質	47.1g	蛋白質 59.5g	蛋白質 48.7g	蛋白質 47.6g	蛋白質 47.8g	蛋白質 50.9g	蛋白質 51.4g
カルシウム	396mg	カルシウム 398mg	カルシウム 450mg	カルシウム 437mg	カルシウム 516mg	カルシウム 350mg	カルシウム 373mg
鉄	5.9mg	鉄 6.2mg	鉄 5.2mg	鉄 7.7mg	鉄 4.8mg	鉄 7.5mg	鉄 6.7mg
βカロテン	2802 μg	βカロテン 3668 μg	βカロテン 4744 μg	βカロテン 5418 μg	βカロテン 4632 μg	βカロテン 5087 μg	βカロテン 1582 μg
ビタミンB1	0.47mg	ビタミンB1 0.72mg	ビタミンB1 0.68mg	ビタミンB1 0.51mg	ビタミンB1 0.67mg	ビタミンB1 0.56mg	ビタミンB1 0.8mg
ビタミンB2	0.63mg	ビタミンB2 0.77mg	ビタミンB2 0.81mg	ビタミンB2 0.85mg	ビタミンB2 0.72mg	ビタミンB2 0.87mg	ビタミンB2 0.74mg
ビタミンC	104mg	ビタミンC 34mg	ビタミンC 40mg	ビタミンC 88mg	ビタミンC 76mg	ビタミンC 67mg	ビタミンC 102mg

常食(A)

令和02年11月29日(日)		令和02年11月30日(月)											
朝	米飯	米飯											
	豆腐と上揚げの煮物	キャベツとがんと煮											
昼	味噌汁(白菜)	味噌汁(じゃがいも)											
	牛乳	牛乳											
15時食	ふりかけ(かつお)	ふりかけ(たらこ)											
	米飯	米飯											
夕	肉じゃが	かき揚げ											
	ブロッコリーと卵のサラダ	大根なます											
15時食	フルーツ	フルーツ(黄桃缶)											
	味噌汁(なめこ)	お吸い物(とろろ)											
夕	おやつ	おやつ											
	米飯	米飯											
夕	鮭のバター炒め	生姜焼き(豚肉)											
	付け合わせ	付け合わせ											
夕	含め煮	茄子の揚げひたし											
	もろみみそ	かつおみそ(亜鉛)											
エネルギー	1591kcal	エネルギー	1551kcal	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	55.1g	蛋白質	46.8g	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	480mg	カルシウム	379mg	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	4.1mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	6739 μg	βカロテン	3066 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	0.7mg	ビタミンB1	1mg	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	0.91mg	ビタミンB2	0.66mg	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	84mg	ビタミンC	59mg	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