

## 常食(A)

令和02年12月01日(火)		令和02年12月02日(水)		令和02年12月03日(木)		令和02年12月04日(金)		令和02年12月05日(土)		令和02年12月06日(日)		令和02年12月07日(月)	
朝	米飯 温豆腐 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(アンパン) ソーセイジソテー コンソメスープ(卵) 牛乳	米飯 がんと煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(青のり)	米飯 さといもの煮物 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 大根煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(シソカツオ)	米飯 だし巻卵 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)						
昼	米飯 南蛮漬け(あじ) 卵焼き デザート 味噌汁(白菜)	ペスカトーレ(スパゲティ) サラダ 白玉ぜんざい	米飯 豚肉の生姜焼き ナムル フルーツ お吸い物(しめじ)	タコライス 白和え デザート	米飯 和風焼き(豚肉) なすのみそ炒め フルーツ(パイン缶) お吸い物	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	牛筋カレー サラダ フルーツ(コーヒークレー)						
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 牛肉と野菜煮 小松菜炒め 低塩のり佃煮	米飯 照り焼き 付け合わせ ごま和え たいみそ	米飯 えび卵あんかけ ごま酢和え 金山時味噌	米飯 魚の甘酢あん レンコンのきんぴら 低塩のり佃煮	米飯 魚のカレームニエル さつまいものレモン煮 かつおみそ	米飯 鶏肉と大根の煮込み 辛子和え 梅びしお	米飯 魚の水炊き風 胡麻和え たいみそ						
エネルギー	1538kcal	エネルギー	1473kcal	エネルギー	1489kcal	エネルギー	1545kcal	エネルギー	1564kcal	エネルギー	1508kcal	エネルギー	1541kcal
蛋白質	55.3g	蛋白質	62.4g	蛋白質	50.1g	蛋白質	54.8g	蛋白質	48.8g	蛋白質	54.4g	蛋白質	60.5g
カルシウム	533mg	カルシウム	443mg	カルシウム	376mg	カルシウム	462mg	カルシウム	409mg	カルシウム	413mg	カルシウム	463mg
鉄	8.1mg	鉄	8mg	鉄	7.5mg	鉄	7.6mg	鉄	4.7mg	鉄	6.3mg	鉄	5.2mg
βカロテン	3208 μg	βカロテン	6790 μg	βカロテン	3240 μg	βカロテン	5759 μg	βカロテン	1154 μg	βカロテン	4070 μg	βカロテン	2513 μg
ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.96mg	ビタミンB1	0.7mg	ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.48mg
ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.76mg
ビタミンC	63mg	ビタミンC	82mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	64mg	ビタミンC	82mg

## 常食(A)

	令和02年12月08日(火)	令和02年12月09日(水)	令和02年12月10日(木)	令和02年12月11日(金)	令和02年12月12日(土)	令和02年12月13日(日)	令和02年12月14日(月)
朝	米飯 かに風味卵焼き 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のり)	パン(ミルク) スクランブルエッグ コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米飯 だし巻たまご 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(青海苔)	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 切干大根煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(カツオ)	米飯 煮浸し 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 卸し和え 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(のりたま)
昼	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 コンソメスープ(人参)	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)	海鮮焼きそば 大学芋 フルーツ	米飯 鶏肉の水たき 卵豆腐 フルーツ お吸い物(かにしんじょう)	米飯 魚の味噌ごま焼き ハムとポテトのサラダ 汁(豆腐) ゼリー	米飯 鶏肉と野菜炒め 五目煮 お吸い物 フルーツゼリー	肉うどん 北海ミ寿司 大根とシーチキンのサラダ 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 鮭のたまごのせ焼き ひじきの煮物(大豆入) 低塩のり佃煮	米飯 煮魚 付け合わせ(うまい菜) スパゲティサラダ 金山時味噌	米飯 レモン蒸し(さけ) かぼちゃのいとし煮 かつお味噌	米飯 白身魚のピカタ 付け合わせ ほうれん草としめじの浸し 梅びしお	米飯 グリルチキン ごま和え えびみそ	米飯 さばのみそ煮 あさりの卵とじ いりこみそ	米飯 煮付け(あじ) 付け合わせ(小松菜) 海老卵蒸し ゆずみそ
エネルギー	1606kcal	エネルギー 1551kcal	エネルギー 1536kcal	エネルギー 1516kcal	エネルギー 1535kcal	エネルギー 1566kcal	エネルギー 1531kcal
蛋白質	55.6g	蛋白質 51.2g	蛋白質 53.3g	蛋白質 51.6g	蛋白質 51.5g	蛋白質 56g	蛋白質 53g
カルシウム	385mg	カルシウム 416mg	カルシウム 369mg	カルシウム 469mg	カルシウム 550mg	カルシウム 417mg	カルシウム 482mg
鉄	6.9mg	鉄 7mg	鉄 4.4mg	鉄 6.6mg	鉄 5.1mg	鉄 12.3mg	鉄 7.3mg
βカロテン	3070 μg	βカロテン 5924 μg	βカロテン 3275 μg	βカロテン 5594 μg	βカロテン 3571 μg	βカロテン 4019 μg	βカロテン 2719 μg
ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.59mg	ビタミンB1 0.52mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB1 0.48mg
ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2 0.98mg	ビタミンB2 0.79mg	ビタミンB2 0.79mg	ビタミンB2 0.73mg	ビタミンB2 0.98mg	ビタミンB2 0.78mg
ビタミンC	47mg	ビタミンC 39mg	ビタミンC 73mg	ビタミンC 35mg	ビタミンC 68mg	ビタミンC 92mg	ビタミンC 58mg

## 常食(A)

		令和02年12月15日(火)	令和02年12月16日(水)	令和02年12月17日(木)	令和02年12月18日(金)	令和02年12月19日(土)	令和02年12月20日(日)	令和02年12月21日(月)					
朝	米飯 白豆煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン(チョコ) ふんわり炒り卵 オニオンスープ 牛乳	米飯 京がんもの含め煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(梅風味)	米飯 きゃべつのさっと煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	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)	米飯 大根の炒め煮 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(梅風味)	米飯 がんも煮 味噌汁(たまご) 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)						
	昼	米飯 ボルシチ(豚肉) 白菜フレンチサラダ デザート	米飯 豚肉とじゃが芋煮 南瓜のサラダ 漬物(白菜漬) フルーツ	米飯 鶏肉の照り焼き 付け合わせ(人参・ブロッ 煮メ お吸い物(はんぺん) デザート(ぶどうゼリー)	米飯 塩焼き(さば) 付け合わせ(大根卸し) ジャーマンポテト 味噌汁(卵) ゼリー	米飯 味噌焼き(豚肉) 山芋の酢物 フルーツ(ピーチゼリー) お吸い物(えのき)	米飯 かに卵あんかけ 酢の物(春雨) フルーツ お吸い物(ワカメ)	冬至・米飯 南瓜コロケ 付け合わせ(キャベツ) 大根と若布のゆず酢の物 フルーツ(フルーチェゆず) お吸い物(かにしんじょう)					
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 太刀魚の柚子焼き レンコンと揚げ半煮 かつおみそ	米飯 えびつみれとイタリアン うの花 うめびしお	米飯 いかつみれの甘酢あん 切干大根煮 低塩のり佃煮	米飯 鶏肉と豆腐の中華煮 花野菜のレモン和え 金山時味噌	米飯 塩焼き 付け合わせ(大根) 含め煮 もろみ味噌	米飯 レモン蒸し(さけ) かぼちゃのいとこ煮 金山時みそ	米飯 魚の甘酢あん こんにゃくのきんぴら 低塩のり佃煮						
エネルギー	1535kcal	エネルギー	1663kcal	エネルギー	1500kcal	エネルギー	1552kcal	エネルギー	1589kcal	エネルギー	1517kcal	エネルギー	1526kcal
蛋白質	46g	蛋白質	41.9g	蛋白質	48.9g	蛋白質	55.2g	蛋白質	54.5g	蛋白質	51.4g	蛋白質	46.4g
カルシウム	414mg	カルシウム	366mg	カルシウム	373mg	カルシウム	431mg	カルシウム	578mg	カルシウム	362mg	カルシウム	447mg
鉄	4.7mg	鉄	3.7mg	鉄	5.6mg	鉄	6.2mg	鉄	6mg	鉄	7.3mg	鉄	7.2mg
βカロテン	1639 μg	βカロテン	3280 μg	βカロテン	4133 μg	βカロテン	2079 μg	βカロテン	4125 μg	βカロテン	3484 μg	βカロテン	5113 μg
ビタミンB1	0.82mg	ビタミンB1	0.71mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.69mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.47mg
ビタミンB2	0.59mg	ビタミンB2	0.69mg	ビタミンB2	0.62mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	1.02mg	ビタミンB2	0.69mg
ビタミンC	79mg	ビタミンC	87mg	ビタミンC	64mg	ビタミンC	109mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	56mg

## 常食(A)

令和02年12月22日(火)		令和02年12月23日(水)		令和02年12月24日(木)		令和02年12月25日(金)		令和02年12月26日(土)		令和02年12月27日(日)		令和02年12月28日(月)																																																																																																																																			
朝	米飯 和え物 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン(クリーム) かぼちゃのサラダ オニオンスープ 牛乳	米飯 シーフード卵 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(サケ)	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)	米飯 含め煮(厚揚げとキャベツ煮) 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 炒り卵 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 煮豆腐 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(かつおFe)	昼	にゅうめん 鶏ごぼうご飯 スイートポテトの甘煮 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	米飯 ナゲットとポテト盛り マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ	カレーピラフ(クリスマス) 星のハンバーグ コンソメスープ(人参) デザート(ケーキ)	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	米飯 焼き肉風 ポテトサラダ フルーツ わかめスープ	米飯 魚のムニエル(きのこあ) ふるふき大根(ゆず味噌) フルーツ お吸い物(えのき)	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 さんまの蒲焼き風 酢の物(きゅうり) いりこみそ	米飯 筑前煮 卵とじ たいみそ	米飯 魚のラタトゥーユかけ 焼き茄子 梅びしお	米飯 西京焼き 付け合わせ 豆腐サラダ風(和風) ゆずみそ	米飯 照り焼き 冬瓜の煮物 のりつく	米飯 焼き魚の南蛮漬け 揚げなす 金山時味噌	米飯 豚肉のしゃぶしゃぶ おひたし(菜の花) ゆず味噌	エネルギー	1506kcal	エネルギー	1519kcal	エネルギー	1550kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1474kcal	エネルギー	1640kcal	エネルギー	1597kcal	蛋白質	46.1g	蛋白質	53g	蛋白質	50.3g	蛋白質	53g	蛋白質	50.5g	蛋白質	48.5g	蛋白質	56.1g	カルシウム	384mg	カルシウム	425mg	カルシウム	381mg	カルシウム	632mg	カルシウム	403mg	カルシウム	363mg	カルシウム	640mg	鉄	9mg	鉄	4.8mg	鉄	8.9mg	鉄	12.5mg	鉄	8.1mg	鉄	7.5mg	鉄	8.6mg	βカロテン	2059 μg	βカロテン	4696 μg	βカロテン	1311 μg	βカロテン	816 μg	βカロテン	2103 μg	βカロテン	1269 μg	βカロテン	2665 μg	ビタミンB1	0.45mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.91mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	1.06mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンC	64mg	ビタミンC	38mg	ビタミンC	40mg	ビタミンC	56mg	ビタミンC	74mg	ビタミンC	93mg	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 さんまの蒲焼き風 酢の物(きゅうり) いりこみそ	米飯 筑前煮 卵とじ たいみそ	米飯 魚のラタトゥーユかけ 焼き茄子 梅びしお	米飯 西京焼き 付け合わせ 豆腐サラダ風(和風) ゆずみそ	米飯 照り焼き 冬瓜の煮物 のりつく	米飯 焼き魚の南蛮漬け 揚げなす 金山時味噌	米飯 豚肉のしゃぶしゃぶ おひたし(菜の花) ゆず味噌	エネルギー	1506kcal	エネルギー	1519kcal	エネルギー	1550kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1474kcal	エネルギー	1640kcal	エネルギー	1597kcal	蛋白質	46.1g	蛋白質	53g	蛋白質	50.3g	蛋白質	53g	蛋白質	50.5g	蛋白質	48.5g	蛋白質	56.1g	カルシウム	384mg	カルシウム	425mg	カルシウム	381mg	カルシウム	632mg	カルシウム	403mg	カルシウム	363mg	カルシウム	640mg	鉄	9mg	鉄	4.8mg	鉄	8.9mg	鉄	12.5mg	鉄	8.1mg	鉄	7.5mg	鉄	8.6mg	βカロテン	2059 μg	βカロテン	4696 μg	βカロテン	1311 μg	βカロテン	816 μg	βカロテン	2103 μg	βカロテン	1269 μg	βカロテン	2665 μg	ビタミンB1	0.45mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.91mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	1.06mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンC	64mg	ビタミンC	38mg	ビタミンC	40mg	ビタミンC	56mg	ビタミンC	74mg	ビタミンC	93mg	ビタミンC	60mg																
エネルギー	1506kcal	エネルギー	1519kcal	エネルギー	1550kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1474kcal	エネルギー	1640kcal	エネルギー	1597kcal																																																																																																																																		
蛋白質	46.1g	蛋白質	53g	蛋白質	50.3g	蛋白質	53g	蛋白質	50.5g	蛋白質	48.5g	蛋白質	56.1g																																																																																																																																		
カルシウム	384mg	カルシウム	425mg	カルシウム	381mg	カルシウム	632mg	カルシウム	403mg	カルシウム	363mg	カルシウム	640mg																																																																																																																																		
鉄	9mg	鉄	4.8mg	鉄	8.9mg	鉄	12.5mg	鉄	8.1mg	鉄	7.5mg	鉄	8.6mg																																																																																																																																		
βカロテン	2059 μg	βカロテン	4696 μg	βカロテン	1311 μg	βカロテン	816 μg	βカロテン	2103 μg	βカロテン	1269 μg	βカロテン	2665 μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	0.45mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.91mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	1.06mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.78mg																																																																																																																																		
ビタミンC	64mg	ビタミンC	38mg	ビタミンC	40mg	ビタミンC	56mg	ビタミンC	74mg	ビタミンC	93mg	ビタミンC	60mg																																																																																																																																		

常食(A)

令和02年12月29日(火)		令和02年12月30日(水)		令和02年12月31日(木)									
<b>朝</b>	米飯 大根のつや煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン(メロン) カニカマふんわり卵 スープ(わかめ) 牛乳	米飯 卵焼き 味噌汁おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)										
<b>昼</b>	野菜巻き ごま豆腐 杏仁フルーツ お吸い物	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)	天ぷらそば(大晦日) いなり寿司 デザート 春菊の萌黄和え										
<b>15時食</b>	おやつ	おやつ	おやつ										
<b>夕</b>	米飯 青椒肉絲(豚) ごま和え(ホウレン草) かつおみそ	米飯 太刀魚の柚子香焼き ポテトサラダ えびみそ	米飯 ビーフストロガノフ うの花 低塩のり佃煮										
エネルギー	1574kcal	エネルギー	1488kcal	エネルギー	1575kcal	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	50.5g	蛋白質	46.9g	蛋白質	45.8g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	409mg	カルシウム	321mg	カルシウム	461mg	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	5.5mg	鉄	4.1mg	鉄	6.3mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	5914 μg	βカロテン	1441 μg	βカロテン	3943 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	1.07mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.48mg	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	0.68mg	ビタミンB2	0.64mg	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	30mg	ビタミンC	46mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg