

常食(A)

		令和03年01月01日(金)	令和03年01月02日(土)	令和03年01月03日(日)	令和03年01月04日(月)	令和03年01月05日(火)	令和03年01月06日(水)	令和03年01月07日(木)
朝	米飯 萌黄和え(ホレン草) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(梅風味)	米飯 出巻き卵 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 切干大根煮 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(青のり)	米飯 お浸し 味噌汁(とろろ昆布) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(アンパン) プレーンオムレツ コンソメスープ(人参) 牛乳	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 かにの重ね蒸し 紅白生酢 煮物 照り焼き 黒豆煮 蒲鉾 数の子 和菓子	米飯 クラムチャウダー 豆腐サラダ フルーツ 煮豆(金時豆)	米飯 ミートローフ 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 鶏肉のトマト煮 付け合わせ びりから炒め(コンニャク) ワンタンスープ フルーツゼリー	七草粥 わさびしょうゆ和え 長芋とろろ ぜんざい
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 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 シューマイ 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 のり佃煮	米飯 回鍋肉 卵とブロッコリーサラダ かつお味噌	米飯 肉じゃが 卵サラダ たいみそ	米飯 青椒肉絲(豚) えびシューマイ 低塩のり佃煮	米飯 ポテト焼き ごま和え 金山時味噌	
	エネルギー 1718kcal	エネルギー 1583kcal	エネルギー 1553kcal	エネルギー 1670kcal	エネルギー 1732kcal	エネルギー 1526kcal	エネルギー 1503kcal	
	蛋白質 59.5g	蛋白質 51.3g	蛋白質 45.6g	蛋白質 57.1g	蛋白質 42.8g	蛋白質 53.6g	蛋白質 51.1g	
	カルシウム 580mg	カルシウム 431mg	カルシウム 620mg	カルシウム 460mg	カルシウム 389mg	カルシウム 324mg	カルシウム 444mg	
	鉄 9.1mg	鉄 6.4mg	鉄 6mg	鉄 4.5mg	鉄 4.6mg	鉄 5.1mg	鉄 8.5mg	
	βカロテン 3274μg	βカロテン 4079μg	βカロテン 5933μg	βカロテン 1017μg	βカロテン 6038μg	βカロテン 2131μg	βカロテン 3622μg	
	ビタミンB1 0.64mg	ビタミンB1 0.52mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.62mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.9mg	ビタミンB1 0.57mg	
	ビタミンB2 0.82mg	ビタミンB2 0.73mg	ビタミンB2 0.65mg	ビタミンB2 0.73mg	ビタミンB2 0.74mg	ビタミンB2 0.82mg	ビタミンB2 0.53mg	
	ビタミンC 46mg	ビタミンC 46mg	ビタミンC 53mg	ビタミンC 56mg	ビタミンC 89mg	ビタミンC 77mg	ビタミンC 38mg	

## 常食(A)

		令和03年01月08日(金)	令和03年01月09日(土)	令和03年01月10日(日)	令和03年01月11日(月)	令和03年01月12日(火)	令和03年01月13日(水)	令和03年01月14日(木)					
朝	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	パン(チョコ)	米飯					
	大根煮 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(青海苔)	煮豆腐 味噌汁(さつまい芋) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	きぬさやの卵とじ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(梅)	しらすのおろしあえ 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(たまご)	白花豆煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ・さけ	卵サラダ オニオンスープ 牛乳	大根のつや煮 味噌汁(うまい菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)						
昼	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	エビフライカレー	米飯					
	肉焼き フレッシュサラダ フルーツ わかめスープ	カレーとグリル野菜のハニーソ 辛子和え(菜の花) フルーツ(白桃缶) 味噌汁(あさり)	ハンバーグ 付け合わせ(ブロッコリー) ツナポテトサラダ 汁 フルーツ(みかんゼリー)	チキン南蛮タルタルソー 付け合わせ(サニーレタス) 土佐酢和え(きゅうり) フルーツ 味噌汁(麩)	がめ煮 酢の物 フルーツ 漬物(野沢菜漬)	カラフルサラダ フルーツポンチ	すき焼き 温泉卵 フルーツ(オレンジゼリー) 汁(とろろ)						
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ					
夕	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯					
	鯨の塩焼き 付け合わせ(シメジ) 里芋煮 たいみそ	鶏肉と大根の煮込み ビーフン炒め もろみ味噌	塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根卸し) 含め煮 いりこみそ	魚のジュレソース 豆腐のかに玉あんかけ えびみそ	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	塩焼き 付け合わせ(キャベツ) 白菜と五目豆腐煮 低塩のり佃煮	鯉のタルタル焼き 里芋のそぼろ煮 かつおみそ						
エネルギー	1504kcal	エネルギー	1579kcal	エネルギー	1520kcal	エネルギー	1513kcal	エネルギー	1532kcal	エネルギー	1578kcal	エネルギー	1546kcal
蛋白質	45.2g	蛋白質	57.2g	蛋白質	49.9g	蛋白質	57.3g	蛋白質	51.2g	蛋白質	48g	蛋白質	56.3g
カルシウム	404mg	カルシウム	471mg	カルシウム	392mg	カルシウム	536mg	カルシウム	399mg	カルシウム	392mg	カルシウム	430mg
鉄	4.2mg	鉄	9.4mg	鉄	5.2mg	鉄	4.9mg	鉄	5mg	鉄	4.8mg	鉄	5.4mg
βカロテン	3113 μg	βカロテン	2160 μg	βカロテン	2612 μg	βカロテン	1371 μg	βカロテン	5164 μg	βカロテン	2323 μg	βカロテン	1659 μg
ビタミンB1	0.45mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1	0.47mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.46mg	ビタミンB1	0.56mg
ビタミンB2	0.62mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.63mg	ビタミンB2	0.93mg
ビタミンC	100mg	ビタミンC	81mg	ビタミンC	86mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	89mg	ビタミンC	58mg

## 常食(A)

令和03年01月15日(金)		令和03年01月16日(土)		令和03年01月17日(日)		令和03年01月18日(月)		令和03年01月19日(火)		令和03年01月20日(水)		令和03年01月21日(木)																																																																																																																																									
朝	米飯 白菜煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(さけ)	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 じゃが芋炒め煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(梅風味)	米飯 じゃが芋の含め煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(カツオ)	パン(クリーム) ウインナー炒め コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(青のり)	昼	ちゃんぽん 肉まん 杏仁フルーツ	米飯 えびつみれの水炊き ぎょうざ フルーツ 白菜漬物	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 コロケ(シーチキン) 付け合わせ 酢の物 豚汁 フルーツ	オクラとろろなめこ蕎麦 いなり寿司 ヨーグルト和え	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) 豚汁 フルーツ	卵焼き風お好み焼き 大学芋 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	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	夕	米飯 魚の味噌ごま焼き 付け合わせ 炒り豆腐 ゆずみそ	米飯 煮付け 付け合わせ 炒り豆腐 いりこ味噌	米飯 酒かす漬け焼き 焼きなす えびみそ	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 梅びしお	米飯 ホイル蒸し(さけ) 大根とかにかまゆず合え もろみ味噌	米飯 酒粕焼き 付け合わせ 和風ドレッシング和え 低塩のり佃煮	エネルギー	1555kcal	エネルギー	1524kcal	エネルギー	1502kcal	エネルギー	1627kcal	エネルギー	1566kcal	エネルギー	1588kcal	エネルギー	1567kcal	蛋白質	61.3g	蛋白質	50.4g	蛋白質	51.1g	蛋白質	50.3g	蛋白質	48.9g	蛋白質	61.4g	蛋白質	53.5g	カルシウム	560mg	カルシウム	545mg	カルシウム	522mg	カルシウム	387mg	カルシウム	496mg	カルシウム	459mg	カルシウム	469mg	鉄	8.4mg	鉄	9.6mg	鉄	6.3mg	鉄	6.2mg	鉄	6.3mg	鉄	4.4mg	鉄	6.8mg	βカロテン	2132 μg	βカロテン	5298 μg	βカロテン	2002 μg	βカロテン	3912 μg	βカロテン	2413 μg	βカロテン	4534 μg	βカロテン	2980 μg	ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.95mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.8mg	ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.67mg	ビタミンB2	0.65mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	0.98mg	ビタミンC	39mg	ビタミンC	34mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	96mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	70mg	ビタミンC	66mg
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ																																																																																																																																								
夕	米飯 魚の味噌ごま焼き 付け合わせ 炒り豆腐 ゆずみそ	米飯 煮付け 付け合わせ 炒り豆腐 いりこ味噌	米飯 酒かす漬け焼き 焼きなす えびみそ	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 梅びしお	米飯 ホイル蒸し(さけ) 大根とかにかまゆず合え もろみ味噌	米飯 酒粕焼き 付け合わせ 和風ドレッシング和え 低塩のり佃煮	エネルギー	1555kcal	エネルギー	1524kcal	エネルギー	1502kcal	エネルギー	1627kcal	エネルギー	1566kcal	エネルギー	1588kcal	エネルギー	1567kcal	蛋白質	61.3g	蛋白質	50.4g	蛋白質	51.1g	蛋白質	50.3g	蛋白質	48.9g	蛋白質	61.4g	蛋白質	53.5g	カルシウム	560mg	カルシウム	545mg	カルシウム	522mg	カルシウム	387mg	カルシウム	496mg	カルシウム	459mg	カルシウム	469mg	鉄	8.4mg	鉄	9.6mg	鉄	6.3mg	鉄	6.2mg	鉄	6.3mg	鉄	4.4mg	鉄	6.8mg	βカロテン	2132 μg	βカロテン	5298 μg	βカロテン	2002 μg	βカロテン	3912 μg	βカロテン	2413 μg	βカロテン	4534 μg	βカロテン	2980 μg	ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.95mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.8mg	ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.67mg	ビタミンB2	0.65mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	0.98mg	ビタミンC	39mg	ビタミンC	34mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	96mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	70mg	ビタミンC	66mg																														
エネルギー	1555kcal	エネルギー	1524kcal	エネルギー	1502kcal	エネルギー	1627kcal	エネルギー	1566kcal	エネルギー	1588kcal	エネルギー	1567kcal																																																																																																																																								
蛋白質	61.3g	蛋白質	50.4g	蛋白質	51.1g	蛋白質	50.3g	蛋白質	48.9g	蛋白質	61.4g	蛋白質	53.5g																																																																																																																																								
カルシウム	560mg	カルシウム	545mg	カルシウム	522mg	カルシウム	387mg	カルシウム	496mg	カルシウム	459mg	カルシウム	469mg																																																																																																																																								
鉄	8.4mg	鉄	9.6mg	鉄	6.3mg	鉄	6.2mg	鉄	6.3mg	鉄	4.4mg	鉄	6.8mg																																																																																																																																								
βカロテン	2132 μg	βカロテン	5298 μg	βカロテン	2002 μg	βカロテン	3912 μg	βカロテン	2413 μg	βカロテン	4534 μg	βカロテン	2980 μg																																																																																																																																								
ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.95mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.8mg	ビタミンB1	0.65mg																																																																																																																																								
ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.67mg	ビタミンB2	0.65mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	0.98mg																																																																																																																																								
ビタミンC	39mg	ビタミンC	34mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	96mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	70mg	ビタミンC	66mg																																																																																																																																								

## 常食(A)

		令和03年01月22日(金)	令和03年01月23日(土)	令和03年01月24日(日)	令和03年01月25日(月)	令和03年01月26日(火)	令和03年01月27日(水)	令和03年01月28日(木)						
朝		米飯 あんかけ卵 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 卵とじ 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 さといもの土佐煮 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(梅風味)	米飯 あんかけ卵 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	パン(メロンパン) オムレツ スープ(ホウレン草) 牛乳	米飯 揚げ豆腐と青菜煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たまご)						
昼		米飯 魚のトマトスープ煮 スパゲティナポリタン フルーツ 漬物(梅干し)	米飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 付け合わせ(菜の花) きゃべつのごま和え フルーツ お吸い物(えのき)	米飯 魚の甘酢ソースかけ えびとポテトのサラダ 漬物(しば漬) フルーツ(みかんゼリー)	米飯 豚肉と野菜のスタミナ炒 白和え かき卵汁 フルーツ	牛丼 胡瓜とえびの酢の物 デザート 漬物	博多らーめん 御飯(舞茸) ぎょうざ ゼリー	米飯 牛肉のアスパラ巻き 付け合わせ マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ(玉葱)						
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 鶏肉の照り焼き 付け合わせ(ブロッコリー) ほうれん草の鯖和え たいみそ	米飯 煮魚 付け合わせ(茄子) じゃが芋とベーコン炒め えびみそ	米飯 牛肉と野菜の卵とじ ほうれん草のポン酢和え ゆず味噌	米飯 いかのバター炒め 揚げなすの柚子味噌か 金山時みそ	米飯 えび団子の中華煮 切り干し大根煮 梅びしお	米飯 塩焼き 付け合わせ 豆腐のそぼろあん のりつく	米飯 西京焼き 付け合わせ(オクラ) 重ね蒸し たいみそ						
	エネルギー	1581kcal	エネルギー	1600kcal	エネルギー	1525kcal	エネルギー	1532kcal	エネルギー	1569kcal	エネルギー	1538kcal		
	蛋白質	50.7g	蛋白質	56.5g	蛋白質	55.1g	蛋白質	53.1g	蛋白質	43.1g	蛋白質	58.8g	蛋白質	56.2g
	カルシウム	413mg	カルシウム	521mg	カルシウム	485mg	カルシウム	426mg	カルシウム	498mg	カルシウム	390mg	カルシウム	430mg
	鉄	3.8mg	鉄	5.4mg	鉄	5.5mg	鉄	10.4mg	鉄	5.1mg	鉄	5mg	鉄	6.4mg
	βカロテン	3768 μg	βカロテン	1817 μg	βカロテン	4644 μg	βカロテン	4334 μg	βカロテン	1499 μg	βカロテン	2730 μg	βカロテン	3309 μg
	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.67mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.42mg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.53mg
	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	1.07mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.68mg	ビタミンB2	0.99mg	ビタミンB2	0.88mg
	ビタミンC	66mg	ビタミンC	68mg	ビタミンC	121mg	ビタミンC	58mg	ビタミンC	28mg	ビタミンC	62mg	ビタミンC	48mg

常食(A)

		令和03年01月29日(金)	令和03年01月30日(土)	令和03年01月31日(日)								
朝	米飯	米飯	米飯	米飯								
	金時豆煮	大根炒め煮	なめこの卸和え									
昼	味噌汁	味噌汁(卵)	味噌汁(卵)									
	牛乳	牛乳	牛乳									
	ふりかけ(青のり)	ふりかけ(しそ)	ふりかけ(しそ)									
	豆腐ハンバーグ	鯖のみりん焼き	豚肉のトマト鍋									
	付け合わせ(人参・ブロッコリー)	ブロッコリーサラダ	こんにゃくのきんぴら									
15時食	えびしゅうまい	オレンジゼリー	フルーツ(マスカット)									
	味噌汁(きのこ)	けんちん汁	お吸い物(京風五目豆腐)									
夕	フルーツ(バナナ)											
	おやつ	おやつ	おやつ									
夕	米飯	米飯	米飯									
	ホイル焼き(さけ)	鶏肉のハーブ焼き	魚の照り焼き									
栄養成分	含め煮(かぼちゃ)	レンコンのきんぴら	付け合わせ									
	もろみ味噌	えびみそ	花野菜のレモン和え									
	ゆず味噌											
	エネルギー	1606kcal	エネルギー	1588kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	58.9g	蛋白質	50.8g	蛋白質	49.8g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	カルシウム	358mg	カルシウム	501mg	カルシウム	400mg	カルシウム	mg	カルシウム	mg	カルシウム	mg
	鉄	5.5mg	鉄	4.4mg	鉄	4.6mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
	βカロテン	4206 μg	βカロテン	1869 μg	βカロテン	3545 μg	βカロテン	μg	βカロテン	μg	βカロテン	μg
	ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.71mg	ビタミンB1	mg	ビタミンB1	mg	ビタミンB1	mg
	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	mg	ビタミンB2	mg	ビタミンB2	mg
	ビタミンC	67mg	ビタミンC	81mg	ビタミンC	91mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg