

常食(A)

	令和03年02月01日(月)	令和03年02月02日(火)	令和03年02月03日(水)	令和03年02月04日(木)	令和03年02月05日(金)	令和03年02月06日(土)	令和03年02月07日(日)
朝	米飯 キャベツと厚揚げ煮 味噌汁(ホレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 うの花 味噌汁(麩) 牛乳 青海苔ふりかけ	パン(クリーム) 卵そぼろ コンソメ(ワカメ) 牛乳	米飯 がんも煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 煮豆(鶯豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 含め煮(がんも) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 温豆腐 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(青のり)
昼	米飯 豚の生姜焼き 付け合わせ 煮め お吸い物(そうめん) デザート(ピーチゼリー)	米飯 ハンバーグ 付け合わせ(人参・ブロッ りんとカリフラワーのサラダ 味噌汁(だんご) デザート	米飯 たらの味噌ホイル焼き ごま和え(ホレン草) 豆煮 デザート	巻き寿司 いわしの磯香フライ デザート お吸い物	とんこつラーメン 水餃子 フルーツ	米飯 煮魚 付け合わせ(茄子) チャプチェ風 デザート 味噌汁(小松菜)	米飯 蒲焼き風(さんま) *付け合わせ 中華酢の物(春雨) デザート 煮豆(白花豆)
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 ホイル焼き 含め煮(かぼちゃ) たいみそ	米飯 炊き合わせ 磯和え のりつく	米飯 回鍋肉 白和え ゆずみそ	米飯 幽庵焼き 付け合わせ 青菜の炒め煮 ゆずみそ	米飯 鯖のカレームニエル 付け合わせ キャベツのサラダ 金山時味噌	米飯 南部焼き 付け合わせ 酢の物(長芋) えびみそ	米飯 筑前煮 たまご蒸し うめびしお
エネルギー	1618kcal	1512kcal	1576kcal	1689kcal	1588kcal	1554kcal	1623kcal
蛋白質	52.8g	43.7g	52.9g	62g	52g	52.7g	55g
カルシウム	422mg	411mg	504mg	486mg	376mg	562mg	372mg
鉄	4.5mg	6.1mg	7.1mg	6.8mg	6.9mg	5.7mg	5.6mg
βカロテン	5533 μg	6778 μg	5757 μg	3960 μg	582 μg	3645 μg	2922 μg
ビタミンB1	0.96mg	0.57mg	0.77mg	0.54mg	0.59mg	0.57mg	0.5mg
ビタミンB2	0.81mg	0.66mg	0.88mg	1.07mg	0.77mg	0.86mg	0.78mg
ビタミンC	134mg	79mg	48mg	31mg	71mg	36mg	66mg

常食(A)

	令和03年02月08日(月)	令和03年02月09日(火)	令和03年02月10日(水)	令和03年02月11日(木)	令和03年02月12日(金)	令和03年02月13日(土)	令和03年02月14日(日)
朝	米飯 白菜煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 旨煮(小松菜) 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン(アンパン) 卵サラダ コンソメスープ 牛乳	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 いんげんの卵とじ 味噌汁 牛乳 ふりかけ(うめふり)	米飯(60) 厚揚げの炒め物 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 切干大根煮 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 さけふりかけ
昼	米飯 塩焼き 付け合わせ(大根卸し) さつまいもサラダ 味噌汁(豆腐) ゼリー	米飯 おでん フルーツ 煮豆(金時豆)	山菜やまかけそば 鶏ごぼうご飯 ゼリー	赤飯(建国記念日) たたき ポテトサラダ デザート お吸い物(巻麩)	米飯 すき焼き風 春雨酢物 ゼリー お吸い物(とろろ)	米飯(60) 甘酢あん えびときゅうりのサラダ コンソメスープ(卵) フルーツ(パイン缶)	米飯 クリームシチュー ひじきの煮物 フルーツ(洋梨缶) サラダ豆煮
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 ホイル焼き(鶏肉) レンコンのきんぴら のりつく	米飯 すき焼き風 もやしのナムル うめびしお	米飯 みぞれ鍋 かぼちゃの甘煮 いりこみそ	米飯 生姜焼き(豚肉) 付け合せ(キャベツ) チンゲン菜とちりめん炒め のりつく	米飯 塩焼き 里芋のそぼろ煮 たいみそ	米飯(60) しゃぶしゃぶ風 磯和え 金山時味噌	米飯 照り焼き 付け合わせ(菜の花) 花野菜のレモン和え ゆずみそ
エネルギー	1515kcal	1567kcal	1513kcal	1503kcal	1599kcal	1540kcal	1560kcal
蛋白質	52.3g	52.6g	47.5g	57.2g	56.5g	54.1g	49.5g
カルシウム	427mg	495mg	562mg	419mg	382mg	467mg	470mg
鉄	4.5mg	7mg	8mg	6mg	5.2mg	8.5mg	5.4mg
βカロテン	1321 μg	2505 μg	3393 μg	3898 μg	1223 μg	5549 μg	4737 μg
ビタミンB1	0.55mg	0.54mg	0.48mg	1.03mg	0.6mg	0.93mg	0.68mg
ビタミンB2	0.73mg	0.79mg	0.74mg	0.76mg	0.93mg	0.95mg	0.8mg
ビタミンC	85mg	55mg	32mg	43mg	55mg	66mg	93mg

常食(A)

令和03年02月15日(月)		令和03年02月16日(火)		令和03年02月17日(水)		令和03年02月18日(木)		令和03年02月19日(金)		令和03年02月20日(土)		令和03年02月21日(日)																																																																																																																																			
朝	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 ほうれん草煮浸し 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(のりたまご)	パン(チョコ) コールスローサラダ コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米飯 白菜と厚揚げ煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 煮豆(白豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 お浸し 味噌汁(おつゆ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 出し巻き卵 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(しそ)	昼	サンド(ハレンタイン) ハートのハンバーグ コンソメスープ(人参) デザート(チョコケーキ)	洋風ちらし 煮豆(黒豆) デザート(杏仁豆腐) お吸い物(麩)	米飯 利休焼き 付け合わせ(菜の花) 煮メ デザート お吸い物(わかめ)	米飯 さばのみそ煮 ポテトサラダ フルーツ お吸い物	稲庭うどん(鶏南蛮) かき揚げ 温泉卵 デザート	米飯 炊き合わせ(鶏肉) 豆腐サラダ 味噌汁(しめじ) フルーツ	米飯 豚肉と豆腐の中華煮 しゅうまい フルーツカクテル わかめスープ	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 赤魚の酒粕漬焼き ひじきの煮付け のりつく	米飯 豚肉の炒め物 お魚豆腐のだし掛け 梅びしお	米飯 豚肉と白菜のスープ煮 あさりの卵とじ うめびしお	米飯 鶏肉の照り焼き サリナスのカレーソティ いりこみそ	米飯 いかつみれの甘酢あん 大根サラダ 低塩のり佃煮	米飯 魚の野菜あんかけ 炊き合わせ 梅びしお	米飯 煮魚 和え物 ゆずみそ	エネルギー	1594kcal	エネルギー	1634kcal	エネルギー	1516kcal	エネルギー	1567kcal	エネルギー	1608kcal	エネルギー	1519kcal	エネルギー	1533kcal	蛋白質	52.3g	蛋白質	52.9g	蛋白質	55.3g	蛋白質	49.2g	蛋白質	47.9g	蛋白質	50.4g	蛋白質	51.1g	カルシウム	542mg	カルシウム	538mg	カルシウム	457mg	カルシウム	366mg	カルシウム	414mg	カルシウム	393mg	カルシウム	543mg	鉄	6.4mg	鉄	8.8mg	鉄	7.8mg	鉄	8.4mg	鉄	5.9mg	鉄	4.9mg	鉄	5.9mg	βカロテン	4049 μg	βカロテン	2774 μg	βカロテン	3769 μg	βカロテン	2385 μg	βカロテン	2633 μg	βカロテン	4370 μg	βカロテン	4902 μg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.84mg	ビタミンB1	0.77mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.84mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.98mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンC	37mg	ビタミンC	75mg	ビタミンC	101mg	ビタミンC	82mg	ビタミンC	86mg	ビタミンC	73mg	ビタミンC	26mg
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 赤魚の酒粕漬焼き ひじきの煮付け のりつく	米飯 豚肉の炒め物 お魚豆腐のだし掛け 梅びしお	米飯 豚肉と白菜のスープ煮 あさりの卵とじ うめびしお	米飯 鶏肉の照り焼き サリナスのカレーソティ いりこみそ	米飯 いかつみれの甘酢あん 大根サラダ 低塩のり佃煮	米飯 魚の野菜あんかけ 炊き合わせ 梅びしお	米飯 煮魚 和え物 ゆずみそ	エネルギー	1594kcal	エネルギー	1634kcal	エネルギー	1516kcal	エネルギー	1567kcal	エネルギー	1608kcal	エネルギー	1519kcal	エネルギー	1533kcal	蛋白質	52.3g	蛋白質	52.9g	蛋白質	55.3g	蛋白質	49.2g	蛋白質	47.9g	蛋白質	50.4g	蛋白質	51.1g	カルシウム	542mg	カルシウム	538mg	カルシウム	457mg	カルシウム	366mg	カルシウム	414mg	カルシウム	393mg	カルシウム	543mg	鉄	6.4mg	鉄	8.8mg	鉄	7.8mg	鉄	8.4mg	鉄	5.9mg	鉄	4.9mg	鉄	5.9mg	βカロテン	4049 μg	βカロテン	2774 μg	βカロテン	3769 μg	βカロテン	2385 μg	βカロテン	2633 μg	βカロテン	4370 μg	βカロテン	4902 μg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.84mg	ビタミンB1	0.77mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.84mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.98mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンC	37mg	ビタミンC	75mg	ビタミンC	101mg	ビタミンC	82mg	ビタミンC	86mg	ビタミンC	73mg	ビタミンC	26mg																
エネルギー	1594kcal	エネルギー	1634kcal	エネルギー	1516kcal	エネルギー	1567kcal	エネルギー	1608kcal	エネルギー	1519kcal	エネルギー	1533kcal																																																																																																																																		
蛋白質	52.3g	蛋白質	52.9g	蛋白質	55.3g	蛋白質	49.2g	蛋白質	47.9g	蛋白質	50.4g	蛋白質	51.1g																																																																																																																																		
カルシウム	542mg	カルシウム	538mg	カルシウム	457mg	カルシウム	366mg	カルシウム	414mg	カルシウム	393mg	カルシウム	543mg																																																																																																																																		
鉄	6.4mg	鉄	8.8mg	鉄	7.8mg	鉄	8.4mg	鉄	5.9mg	鉄	4.9mg	鉄	5.9mg																																																																																																																																		
βカロテン	4049 μg	βカロテン	2774 μg	βカロテン	3769 μg	βカロテン	2385 μg	βカロテン	2633 μg	βカロテン	4370 μg	βカロテン	4902 μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.84mg	ビタミンB1	0.77mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.84mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.98mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.89mg																																																																																																																																		
ビタミンC	37mg	ビタミンC	75mg	ビタミンC	101mg	ビタミンC	82mg	ビタミンC	86mg	ビタミンC	73mg	ビタミンC	26mg																																																																																																																																		

常食(A)

		令和03年02月22日(月)	令和03年02月23日(火)	令和03年02月24日(水)	令和03年02月25日(木)	令和03年02月26日(金)	令和03年02月27日(土)	令和03年02月28日(日)					
朝	米飯	米飯	パン(ミルクパン)	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯					
	温奴 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	ほうれん草の煮浸し 味噌汁(さつまい芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	ジャーマンポテト コンソメスープ(人参) 牛乳	卵とじ(葱) 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(野菜わかめ)	御し和え 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(たまご)	煮豆(昆布豆) 味噌汁(さつまい芋) 牛乳 ふりかけ(青海苔)	炒り豆腐 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(かつお)						
昼	米飯	レモン焼きそば(広島)	タコライス	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯					
	南蛮漬け ピーナツ和え物 フルーツ お吸い物(えび卵しんじ)	スイートポテト フルーツ	サラダマリネ デザート	肉じゃが 大根の酢物 汁(あさり) フルーツ	豚肉と野菜炒め かぼちゃの含め煮 フルーツ 汁(麩)	鶏肉と大根のスープ煮 ビーフン炒め フルーツ 漬物(野沢菜漬)	八宝菜 三色しゅうまい わかめスープ 杏仁豆腐						
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	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯					
	豚肉のみそ焼き 土佐酢和え(きゅうり) のりつく	筑前煮 豆腐とえび煮 うめびしお	風味焼き 付け合わせ(かぼちゃ) いかと大根煮 金山時みそ	西京焼き 付け合わせ(茄子・かぼ) マカロニサラダ 金山時みそ	筑前煮 卵豆腐 たいみそ	煮付け(かれい) 根菜煮 低塩のり佃煮	七味煮 付け合わせ(小松菜) スパゲティサラダ えびみそ						
エネルギー	1557kcal	エネルギー	1554kcal	エネルギー	1598kcal	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1528kcal	エネルギー	1527kcal	エネルギー	1632kcal
蛋白質	56.3g	蛋白質	45.2g	蛋白質	56g	蛋白質	48.6g	蛋白質	49.5g	蛋白質	51.4g	蛋白質	51.9g
カルシウム	469mg	カルシウム	432mg	カルシウム	450mg	カルシウム	426mg	カルシウム	347mg	カルシウム	365mg	カルシウム	677mg
鉄	5.9mg	鉄	7.7mg	鉄	8.2mg	鉄	11.5mg	鉄	4.6mg	鉄	5.5mg	鉄	8mg
βカロテン	3983 μg	βカロテン	5139 μg	βカロテン	3845 μg	βカロテン	2242 μg	βカロテン	3598 μg	βカロテン	3066 μg	βカロテン	4503 μg
ビタミンB1	0.87mg	ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1	0.82mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.88mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.71mg
ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2	1.11mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.65mg	ビタミンB2	0.81mg
ビタミンC	53mg	ビタミンC	72mg	ビタミンC	121mg	ビタミンC	58mg	ビタミンC	109mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	45mg