

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	エネルギー 1567kcal	エネルギー 1513kcal	エネルギー 1503kcal	エネルギー 1599kcal	エネルギー 1540kcal	エネルギー 1560kcal
蛋白質	52.3g	蛋白質 52.6g	蛋白質 47.5g	蛋白質 57.2g	蛋白質 56.5g	蛋白質 54.1g	蛋白質 49.5g
カルシウム	427mg	カルシウム 495mg	カルシウム 562mg	カルシウム 419mg	カルシウム 382mg	カルシウム 467mg	カルシウム 470mg
鉄	4.5mg	鉄 7mg	鉄 8mg	鉄 6mg	鉄 5.2mg	鉄 8.5mg	鉄 5.4mg
βカロテン	1321 μg	βカロテン 2505 μg	βカロテン 3393 μg	βカロテン 3898 μg	βカロテン 1223 μg	βカロテン 5549 μg	βカロテン 4737 μg
ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.48mg	ビタミンB1 1.03mg	ビタミンB1 0.6mg	ビタミンB1 0.93mg	ビタミンB1 0.68mg
ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2 0.79mg	ビタミンB2 0.74mg	ビタミンB2 0.76mg	ビタミンB2 0.93mg	ビタミンB2 0.95mg	ビタミンB2 0.8mg
ビタミンC	85mg	ビタミンC 55mg	ビタミンC 32mg	ビタミンC 43mg	ビタミンC 55mg	ビタミンC 66mg	ビタミンC 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	ほうれん草の煮浸し	ジャーマンポテト	卵とじ(葱)	御し和え	煮豆(昆布豆)	炒り豆腐	味噌汁(じゃがいも)
昼	味噌汁(大根)	味噌汁(さつまい)	コンソメスープ(人参)	味噌汁(キャベツ)	味噌汁(なめこ)	味噌汁(さつまい)	味噌汁(じゃがいも)	味噌汁(じゃがいも)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
15時食	ふりかけ(たらこ)	ふりかけ(しそ)		ふりかけ(野菜わかめ)	ふりかけ(たまご)	ふりかけ(青海苔)	ふりかけ(かつお)	ふりかけ(かつお)
	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
夕	南蛮漬け	スイートポテト	サラダマリネ	肉じゃが	豚肉と野菜炒め	鶏肉と大根のスープ煮	八宝菜	八宝菜
	ピーナツ和え物	フルーツ	デザート	大根の酢物	かぼちゃの含め煮	ビーフン炒め	三色しゅうまい	三色しゅうまい
15時食	お吸い物(えび卵しんじ)			汁(あさり)	フルーツ	漬物(野沢菜漬)	わかめスープ	わかめスープ
	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
	豚肉のみそ焼き	筑前煮	風味焼き	西京焼き	筑前煮	煮付け(かれい)	七味煮	七味煮
15時食	土佐酢和え(きゅうり)	豆腐とえび煮	付け合わせ(かぼちゃ)	付け合わせ(茄子・かぼ)	卵豆腐	根菜煮	付け合わせ(小松菜)	付け合わせ(小松菜)
	のりつく	うめびしお	いかと大根煮	マカロニサラダ	たいみそ	低塩のり佃煮	スパゲティサラダ	スパゲティサラダ
15時食	金山時みそ		金山時みそ	金山時みそ			えびみそ	えびみそ
	エネルギー	1557kcal	1554kcal	1598kcal	1561kcal	1528kcal	1527kcal	1632kcal
蛋白質	56.3g	45.2g	56g	48.6g	49.5g	51.4g	51.9g	
カルシウム	469mg	432mg	450mg	426mg	347mg	365mg	677mg	
鉄	5.9mg	7.7mg	8.2mg	11.5mg	4.6mg	5.5mg	8mg	
βカロテン	3983 μg	5139 μg	3845 μg	2242 μg	3598 μg	3066 μg	4503 μg	
ビタミンB1	0.87mg	0.64mg	0.82mg	0.48mg	0.88mg	0.57mg	0.71mg	
ビタミンB2	0.84mg	0.71mg	1.11mg	0.83mg	0.85mg	0.65mg	0.81mg	
ビタミンC	53mg	72mg	121mg	58mg	109mg	54mg	45mg	