

常食(A)

令和03年03月01日(月)		令和03年03月02日(火)		令和03年03月03日(水)		令和03年03月04日(木)		令和03年03月05日(金)		令和03年03月06日(土)		令和03年03月07日(日)																																																																																																																																			
朝	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 煮豆(白豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(アンパン) ほうれん草ソティ コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(青海苔)	米飯 卸し和え 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 厚焼き卵 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	昼	米飯 ちり鍋 さつま芋甘煮 杏仁豆腐 和え物	米飯 鯖ときのこの梅酢風味 スパゲッティサラダ フルーツ ワカメスープ	ひな寿司 ミニカルパッチョ お吸い物 ひなケーキ	スパゲティミートソース カラフルサラダ フルーツ	米飯 鯨のパン粉焼き 茶碗蒸し デザート お吸い物(菜の花)	米飯 酢豚 きんぴら お吸い物(大根) フルーツ	米飯 鶏肉の塩胡椒焼き 卵サラダ デザート 大学芋	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 鶏肉と大根の煮物 キャベツとツナの和え物 のりつく	米飯 チキンのトマト煮 大根のマヨネーズ和え たいみそ	米飯 ゆで豚のぼん酢だれ 卵の花 のり佃煮	米飯 香味焼き(さば) 付け合わせ(アスパラ・ナス) 大根の昆布煮 いりこみそ	米飯 ホイル焼き(鶏) 炒り豆腐 かつおみそ	米飯 太刀魚の塩焼き ごま和え(ホウレン草) 梅びしお	米飯 魚の生姜焼き 焼き茄子 ゆずみそ	エネルギー	1527kcal	エネルギー	1619kcal	エネルギー	1547kcal	エネルギー	1642kcal	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1511kcal	エネルギー	1610kcal	蛋白質	57.9g	蛋白質	54.8g	蛋白質	57.3g	蛋白質	50g	蛋白質	58.4g	蛋白質	49.6g	蛋白質	54.2g	カルシウム	513mg	カルシウム	381mg	カルシウム	617mg	カルシウム	384mg	カルシウム	426mg	カルシウム	486mg	カルシウム	417mg	鉄	8.7mg	鉄	4.9mg	鉄	6mg	鉄	9.5mg	鉄	4.6mg	鉄	4.8mg	鉄	5.1mg	βカロテン	6332 μg	βカロテン	564 μg	βカロテン	5736 μg	βカロテン	2440 μg	βカロテン	1952 μg	βカロテン	5807 μg	βカロテン	2678 μg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1	1.07mg	ビタミンB1	0.7mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	1.11mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンC	71mg	ビタミンC	290mg	ビタミンC	36mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	97mg	ビタミンC	65mg	ビタミンC	49mg
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 鶏肉と大根の煮物 キャベツとツナの和え物 のりつく	米飯 チキンのトマト煮 大根のマヨネーズ和え たいみそ	米飯 ゆで豚のぼん酢だれ 卵の花 のり佃煮	米飯 香味焼き(さば) 付け合わせ(アスパラ・ナス) 大根の昆布煮 いりこみそ	米飯 ホイル焼き(鶏) 炒り豆腐 かつおみそ	米飯 太刀魚の塩焼き ごま和え(ホウレン草) 梅びしお	米飯 魚の生姜焼き 焼き茄子 ゆずみそ	エネルギー	1527kcal	エネルギー	1619kcal	エネルギー	1547kcal	エネルギー	1642kcal	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1511kcal	エネルギー	1610kcal	蛋白質	57.9g	蛋白質	54.8g	蛋白質	57.3g	蛋白質	50g	蛋白質	58.4g	蛋白質	49.6g	蛋白質	54.2g	カルシウム	513mg	カルシウム	381mg	カルシウム	617mg	カルシウム	384mg	カルシウム	426mg	カルシウム	486mg	カルシウム	417mg	鉄	8.7mg	鉄	4.9mg	鉄	6mg	鉄	9.5mg	鉄	4.6mg	鉄	4.8mg	鉄	5.1mg	βカロテン	6332 μg	βカロテン	564 μg	βカロテン	5736 μg	βカロテン	2440 μg	βカロテン	1952 μg	βカロテン	5807 μg	βカロテン	2678 μg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1	1.07mg	ビタミンB1	0.7mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	1.11mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンC	71mg	ビタミンC	290mg	ビタミンC	36mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	97mg	ビタミンC	65mg	ビタミンC	49mg																
エネルギー	1527kcal	エネルギー	1619kcal	エネルギー	1547kcal	エネルギー	1642kcal	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1511kcal	エネルギー	1610kcal																																																																																																																																		
蛋白質	57.9g	蛋白質	54.8g	蛋白質	57.3g	蛋白質	50g	蛋白質	58.4g	蛋白質	49.6g	蛋白質	54.2g																																																																																																																																		
カルシウム	513mg	カルシウム	381mg	カルシウム	617mg	カルシウム	384mg	カルシウム	426mg	カルシウム	486mg	カルシウム	417mg																																																																																																																																		
鉄	8.7mg	鉄	4.9mg	鉄	6mg	鉄	9.5mg	鉄	4.6mg	鉄	4.8mg	鉄	5.1mg																																																																																																																																		
βカロテン	6332 μg	βカロテン	564 μg	βカロテン	5736 μg	βカロテン	2440 μg	βカロテン	1952 μg	βカロテン	5807 μg	βカロテン	2678 μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1	1.07mg	ビタミンB1	0.7mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.57mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	1.11mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.75mg																																																																																																																																		
ビタミンC	71mg	ビタミンC	290mg	ビタミンC	36mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	97mg	ビタミンC	65mg	ビタミンC	49mg																																																																																																																																		

常食(A)

令和03年03月08日(月)		令和03年03月09日(火)		令和03年03月10日(水)		令和03年03月11日(木)		令和03年03月12日(金)		令和03年03月13日(土)		令和03年03月14日(日)																																																																																																																																			
朝	米飯 大根のつや煮 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 あんかけ玉子 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(ミルクパン) ポテトサラダ スープ(白菜) 牛乳	米飯 煮豆(昆布豆煮) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 和え物 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 京がんもの煮物 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 白菜の煮浸し 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	昼	米飯 チキン南蛮タルソース 付け合わせ(ブロッコリー) 小松菜煮 フルーツ(いよかんゼリー) 味噌汁	はらこ飯(宮城) 枝豆と茄子のつゆかけ 笹かま フルーツ	にゅうめん 炊き込みツナむずび シーフードと玉葱のかきあげ デザート	米飯 石狩鍋風 温泉卵 フルーツ(黄桃缶) 大学芋	米飯 牛肉の野菜巻き 大根の酢物 味噌汁(あさり) フルーツ	米飯 豚肉の味噌焼き 卵サラダ フルーツ さつまいもの甘煮	米飯 鯿の梅煮 がめ煮 汁(たまご) 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 魚の磯焼き 付け合わせ しめじの卵とじ のりつく	米飯 いかつみれの甘酢あん 辛子和え(菜の花) いりこみそ	米飯 鶏の水炊き マカロニサラダ 低塩のり佃煮	米飯 牛肉ともやし炒め 肉シュウマイ えびみそ	米飯 照り焼き 付け合わせ(小松菜) 揚げなすのゆず味噌かき うめびしお	米飯 ムニエル 付け合わせ(キャベツ) ごま和え(ホウレン草) のりつく	米飯 鶏肉のおろしソース 里芋の土佐煮 うめびしお	エネルギー	1646kcal	エネルギー	1515kcal	エネルギー	1536kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1482kcal	エネルギー	1609kcal	エネルギー	1598kcal	蛋白質	58.9g	蛋白質	55.9g	蛋白質	49.2g	蛋白質	55.4g	蛋白質	54.4g	蛋白質	58.3g	蛋白質	63.7g	カルシウム	452mg	カルシウム	488mg	カルシウム	480mg	カルシウム	515mg	カルシウム	506mg	カルシウム	448mg	カルシウム	478mg	鉄	9.6mg	鉄	9mg	鉄	5.4mg	鉄	6.4mg	鉄	12.4mg	鉄	5.3mg	鉄	7.4mg	βカロテン	5083 μg	βカロテン	2249 μg	βカロテン	3683 μg	βカロテン	933 μg	βカロテン	5135 μg	βカロテン	3749 μg	βカロテン	6404 μg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.84mg	ビタミンB1	1.05mg	ビタミンB2	1.06mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2	0.66mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンC	57mg	ビタミンC	42mg	ビタミンC	34mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	57mg	ビタミンC	86mg	ビタミンC	54mg
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 魚の磯焼き 付け合わせ しめじの卵とじ のりつく	米飯 いかつみれの甘酢あん 辛子和え(菜の花) いりこみそ	米飯 鶏の水炊き マカロニサラダ 低塩のり佃煮	米飯 牛肉ともやし炒め 肉シュウマイ えびみそ	米飯 照り焼き 付け合わせ(小松菜) 揚げなすのゆず味噌かき うめびしお	米飯 ムニエル 付け合わせ(キャベツ) ごま和え(ホウレン草) のりつく	米飯 鶏肉のおろしソース 里芋の土佐煮 うめびしお	エネルギー	1646kcal	エネルギー	1515kcal	エネルギー	1536kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1482kcal	エネルギー	1609kcal	エネルギー	1598kcal	蛋白質	58.9g	蛋白質	55.9g	蛋白質	49.2g	蛋白質	55.4g	蛋白質	54.4g	蛋白質	58.3g	蛋白質	63.7g	カルシウム	452mg	カルシウム	488mg	カルシウム	480mg	カルシウム	515mg	カルシウム	506mg	カルシウム	448mg	カルシウム	478mg	鉄	9.6mg	鉄	9mg	鉄	5.4mg	鉄	6.4mg	鉄	12.4mg	鉄	5.3mg	鉄	7.4mg	βカロテン	5083 μg	βカロテン	2249 μg	βカロテン	3683 μg	βカロテン	933 μg	βカロテン	5135 μg	βカロテン	3749 μg	βカロテン	6404 μg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.84mg	ビタミンB1	1.05mg	ビタミンB2	1.06mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2	0.66mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンC	57mg	ビタミンC	42mg	ビタミンC	34mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	57mg	ビタミンC	86mg	ビタミンC	54mg																
エネルギー	1646kcal	エネルギー	1515kcal	エネルギー	1536kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1482kcal	エネルギー	1609kcal	エネルギー	1598kcal																																																																																																																																		
蛋白質	58.9g	蛋白質	55.9g	蛋白質	49.2g	蛋白質	55.4g	蛋白質	54.4g	蛋白質	58.3g	蛋白質	63.7g																																																																																																																																		
カルシウム	452mg	カルシウム	488mg	カルシウム	480mg	カルシウム	515mg	カルシウム	506mg	カルシウム	448mg	カルシウム	478mg																																																																																																																																		
鉄	9.6mg	鉄	9mg	鉄	5.4mg	鉄	6.4mg	鉄	12.4mg	鉄	5.3mg	鉄	7.4mg																																																																																																																																		
βカロテン	5083 μg	βカロテン	2249 μg	βカロテン	3683 μg	βカロテン	933 μg	βカロテン	5135 μg	βカロテン	3749 μg	βカロテン	6404 μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.84mg	ビタミンB1	1.05mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	1.06mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2	0.66mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.86mg																																																																																																																																		
ビタミンC	57mg	ビタミンC	42mg	ビタミンC	34mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	57mg	ビタミンC	86mg	ビタミンC	54mg																																																																																																																																		

常食(A)

		令和03年03月15日(月)	令和03年03月16日(火)	令和03年03月17日(水)	令和03年03月18日(木)	令和03年03月19日(金)	令和03年03月20日(土)	令和03年03月21日(日)
朝	米飯 お浸し 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 がんも煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン(クリーム) じゃがいものサラダ コーンスープ 牛乳	米飯 お浸し 味噌汁 牛乳 ふりかけ(青海苔)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(梅)	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 厚焼きたまご 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(かつお)	
	昼	米飯 西京焼き 付け合わせ茄子・ブロッコ こんにゃくのきんぴら フルーツ お吸い物	米飯 あさりの柳川 とろろ芋とオクラ酢の物 味噌汁(なめこ) ゼリー	米飯 磯辺焼き鮭 付け合わせ(大根) さつま芋のサラダ(マヨネ フルーツ 汁(卵)	シシリアンライス(佐賀) 厚焼き卵 茶福豆煮 フルーツ	ラーメン 餃子 コーヒーゼリー	米飯 ミートローフ かぼちゃのサラダ フルーツ スープ(オニオン)	米飯 八宝菜 しゅうまい フルーツ さつまいものレモン煮
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 鶏肉のレモン蒸し 含め煮(かぼちゃ) のり佃煮	米飯 豚肉のスープ煮 ほうれん草のポン酢和え ゆずみそ	米飯 鮭の西京焼き 五目煮 いりこみそ	米飯 鶏肉の照り焼き サリナスのカレーソティ かつおみそ	米飯 香味焼き(味噌風味・ア 付け合わせ 炒り豆腐 のり佃煮	米飯 蒸し魚のごまダレ 付け合わせ(ブロッコリー) ニラ卵 うめびしお	米飯 魚のタルタルソース 切干大根の炒め煮 のりつく	
	エネルギー	1519kcal	1560kcal	1624kcal	1603kcal	1604kcal	1580kcal	1656kcal
蛋白質	49.8g	54.3g	52.7g	50.3g	61g	49.3g	52g	
カルシウム	412mg	497mg	469mg	373mg	433mg	410mg	403mg	
鉄	5.5mg	14.8mg	10mg	5.7mg	6.3mg	5.1mg	4.9mg	
βカロテン	7185 μg	3533 μg	1966 μg	4162 μg	1378 μg	6584 μg	1461 μg	
ビタミンB1	0.54mg	0.77mg	0.59mg	0.49mg	0.74mg	0.52mg	0.62mg	
ビタミンB2	0.88mg	0.86mg	0.97mg	0.9mg	0.8mg	0.78mg	0.72mg	
ビタミンC	82mg	63mg	67mg	91mg	29mg	79mg	80mg	

常食(A)

	令和03年03月22日(月)	令和03年03月23日(火)	令和03年03月24日(水)	令和03年03月25日(木)	令和03年03月26日(金)	令和03年03月27日(土)	令和03年03月28日(日)
朝	米飯 卵とじ(きぬさや) 味噌汁(ワカメ) 牛乳 さけふりかけ	米飯 ごま和え(ホウレン草) 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン(チョコ) 炒りたまご コンソメスープ 牛乳	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 湯豆腐 味噌汁(わかめ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 葱の卵とじ 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(青のり)	米飯 菜煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たらこ)
昼	五目うどん 菜の花ごはん コーヒーゼリー	米飯 ホイコーロー 小籠包 フルーツ(ゼリー) 中華スープ(タケノコ)	米飯 肉じゃが もやしのナムル オレンジゼリー お吸い物(はんぺん)	米飯 魚のたらこ焼き 付け合わせ(人参・ブロッコリー) マカロニサラダ フルーツ お吸い物	ランチ(盛り合わせ) 米飯 海老のパン粉焼き *付け合わせ ポテトサラダ スパゲッティーナポリタン フルーツ 汁(しんじょう)	米飯 鯖の味噌煮 付け合わせ(牛蒡・人参) ふきとぜんまいの炒め煮 お吸い物(はんぺん) デザート	米飯 鶏肉のバター焼き 海草酢の物 漬物(野沢菜漬) 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 煮魚(さば) 付け合わせ(牛蒡・人参) シーチキンと青菜の和え たいみそ	米飯 さばのカレー焼き なすの揚げ浸し 金山時味噌	米飯 レモン蒸し(さけ) 切り干し大根煮 ゆずみそ	米飯 蒸し鶏のきのこ添え 味噌煮(里芋) 低塩のり佃煮	米飯 いかのバター炒め ほうれん草のごま和え うめびしお	米飯 べっこう煮(豚肉) 海藻サラダ たいみそ	米飯 かぶのクリームスープ かに卵とじ のり佃煮
エネルギー	1617kcal	1645kcal	1561kcal	1530kcal	1552kcal	1539kcal	1509kcal
蛋白質	53.4g	46.5g	53g	57.3g	54.2g	52.2g	52.4g
カルシウム	443mg	401mg	432mg	351mg	487mg	396mg	476mg
鉄	5.5mg	7.2mg	4.2mg	5.5mg	5.1mg	5.2mg	6.3mg
βカロテン	3820μg	4418μg	3803μg	2818μg	4389μg	1736μg	3142μg
ビタミンB1	0.51mg	0.78mg	0.58mg	0.67mg	0.48mg	0.85mg	0.48mg
ビタミンB2	0.9mg	0.82mg	0.88mg	0.83mg	0.67mg	0.97mg	0.87mg
ビタミンC	29mg	108mg	80mg	46mg	60mg	28mg	70mg

常食(A)

令和03年03月29日(月)		令和03年03月30日(火)		令和03年03月31日(水)									
朝	米飯 角あげと白菜煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 梅びしお	米飯 じゃが芋の含め煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(カツオ)	パン(メロン) サラダ豆煮 コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳										
昼	牛肉カレー ミモザサラダ フルーツ 福神漬	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 野菜炒め ちくわと里芋の煮物 フルーツ お吸い物(とろろ)										
15時食	おやつ	おやつ	おやつ										
夕	米飯 海の幸と大根煮 花野菜のレモン和え のり佃煮	米飯 幽庵焼き 付け合わせ 菜の花のごまあえ いりこみそ	米飯 魚の塩焼き うの花 うめびしお										
エネルギー	1589kcal	エネルギー	1574kcal	エネルギー	1546kcal	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	48.7g	蛋白質	49.1g	蛋白質	51.6g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	456mg	カルシウム	497mg	カルシウム	401mg	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	6.8mg	鉄	10.5mg	鉄	4.9mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	3365 μg	βカロテン	2411 μg	βカロテン	2649 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	0.49mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.87mg	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	0.72mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2	0.76mg	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	114mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	67mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg