

常食(A)

	令和03年04月01日(木)	令和03年04月02日(金)	令和03年04月03日(土)	令和03年04月04日(日)	令和03年04月05日(月)	令和03年04月06日(火)	令和03年04月07日(水)						
朝	米飯 炒り卵 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 じゃが芋煮 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 キャベツと厚揚げ煮 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 豆腐煮 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン スクランブルエッグ コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳						
昼	米飯 桜海老コロッケ 付け合せ ポテトサラダ お吸い物(はんぺん) フルーツゼリー	五目寿司 天ぷら(えび) 桜もち 木の芽和え	米飯 魚の味噌ごま焼き 付け合わせ(茄子・かぼ ナムル(ほうれんそう) お吸い物 コーヒーゼリー	米飯 焼き肉風 かに卵 フルーツ(フルーツカクテル) お吸い物(花麩)	米飯 鶏肉と大根の煮込み 野菜ソテー 味噌汁(しめじ) フルーツ(グレープFe)	米飯 煮込みハンバーグ 付け合わせ 五目煮 汁 デザート	春野菜のスパゲッティ ミニ桜ちらし 煮豆(うぐいす豆) 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 カレームニエル 付け合わせ なすのみそ炒め のり佃煮	米飯 ミートローフ 付け合わせ 豆腐サラダ風(和風) かつおみそ	米飯 麻婆豆腐 しゅうまい のりつく	米飯 カレー焼きサバ) 付け合わせ(ピーマン・ 卵の花 のり佃煮	米飯 南蛮漬け さつま芋と昆布の煮物 もろみみそ	米飯 焼き魚の酢漬け ごま和え(ホウレン草) 梅びしお	米飯 ホイル焼き(さけ) くず煮(豆腐) たいみそ						
エネルギー	1617kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1604kcal	エネルギー	1690kcal	エネルギー	1571kcal	エネルギー	1560kcal	エネルギー	1508kcal
蛋白質	41.6g	蛋白質	52.5g	蛋白質	59.9g	蛋白質	51.5g	蛋白質	50.5g	蛋白質	45.8g	蛋白質	53.7g
カルシウム	376mg	カルシウム	474mg	カルシウム	421mg	カルシウム	479mg	カルシウム	456mg	カルシウム	617mg	カルシウム	390mg
鉄	5.5mg	鉄	5.5mg	鉄	5.1mg	鉄	7.6mg	鉄	5.4mg	鉄	5.3mg	鉄	5mg
βカロテン	983 μg	βカロテン	3451 μg	βカロテン	5208 μg	βカロテン	977 μg	βカロテン	2281 μg	βカロテン	5102 μg	βカロテン	2861 μg
ビタミンB1	0.45mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1	0.63mg
ビタミンB2	0.6mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.68mg	ビタミンB2	0.83mg
ビタミンC	110mg	ビタミンC	55mg	ビタミンC	38mg	ビタミンC	37mg	ビタミンC	109mg	ビタミンC	57mg	ビタミンC	35mg

常食(A)

朝		令和03年04月08日(木)	令和03年04月09日(金)	令和03年04月10日(土)	令和03年04月11日(日)	令和03年04月12日(月)	令和03年04月13日(火)	令和03年04月14日(水)					
朝		米飯 おかか和え(白菜) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 卵の花 味噌汁(ホレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 だし巻たまご 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のり)	米飯 がんも煮 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 しそふりかけ)	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(たまご)	パン 卵サラダ コンソメスープ(人参) 牛乳					
昼		米飯 スープカレー 煮豆(金時豆) フルーツ(パイン缶)	スタミナ丼 かぼちゃの含め煮 フルーツ(グレープゼリー)	米飯 すき焼き風 花野菜とたまごサラダ ゼリー お吸い物(巻麩)	米飯 鯖のみりん漬け 付け合わせ ほうれん草の胡麻和え 杏仁豆腐 すまし汁	米飯 スペイン風オムレツ ひじきの旨煮 フルーツカクテル 汁(ワカメ)	米飯 八宝菜 ぎょうざ わかめスープ デザート	春野菜巻き寿司 桜海老と野菜のかき揚げ ゼリー お吸い物(そうめん)					
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 豚肉と野菜煮 おろし酢の物 のりつく(Fe入り)	米飯 魚の味噌焼き 大根のつや煮 ゆずみそ	米飯 生姜焼き(鯰) 付け合わせ(茄子・かぼ 炊き合わせ いりこみそ	米飯 豚肉とじゃが芋煮 大根サラダ かつおみそ	米飯 豚肉のトマトスープ ホレンソウのもえ黄和え のり佃煮	米飯 香味焼き(さば) 中華サラダ 金山寺みそ	米飯 煮付け(かわいい) 付け合わせ(豆腐) 揚げなすの炒め煮 ゆずみそ					
エネルギー	1519kcal	エネルギー	1537kcal	エネルギー	1543kcal	エネルギー	1552kcal	エネルギー	1546kcal	エネルギー	1705kcal	エネルギー	1550kcal
蛋白質	47.8g	蛋白質	49g	蛋白質	52.5g	蛋白質	47.2g	蛋白質	52g	蛋白質	53.5g	蛋白質	48.8g
カルシウム	422mg	カルシウム	373mg	カルシウム	490mg	カルシウム	511mg	カルシウム	508mg	カルシウム	373mg	カルシウム	467mg
鉄	6.6mg	鉄	7.7mg	鉄	10.5mg	鉄	8mg	鉄	7.5mg	鉄	7.5mg	鉄	4mg
βカロテン	2864 μg	βカロテン	6013 μg	βカロテン	3797 μg	βカロテン	5035 μg	βカロテン	5099 μg	βカロテン	1078 μg	βカロテン	3299 μg
ビタミンB1	0.69mg	ビタミンB1	0.77mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1	0.74mg	ビタミンB1	0.43mg
ビタミンB2	0.66mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.97mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.88mg
ビタミンC	45mg	ビタミンC	64mg	ビタミンC	55mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	52mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	45mg

常食(A)

		令和03年04月15日(木)	令和03年04月16日(金)	令和03年04月17日(土)	令和03年04月18日(日)	令和03年04月19日(月)	令和03年04月20日(火)	令和03年04月21日(水)
朝	米飯 あげと大根煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(梅風味)	米飯 里芋の煮物 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 卵とじ(葱) 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 サラダ豆の甘煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 白いんげん豆煮 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 卸し和え 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン プレーンオムレツ スープ(白菜) 牛乳	
	昼	北海道ラーメン 帆立ご飯(ニ) いももち ゼリー	米飯 鶏の白葱ソースかけ 白和え デザート 海老つみれ汁	米飯 豚肉のきのこ添え 含め煮(凍り豆腐) 汁(菜の花) ゼリー	米飯 焼き肉サラダ さといもの土佐煮 お吸い物 フルーツゼリー	炊き込みご飯 チキン照り焼き 温泉卵 フルーツ 味噌汁(ワカメ)	肉玉丼(広) 野菜サラダ(ドレッシング和) オレンジゼリー 煮豆(金時豆)	米飯 さんま蒲焼き 付け合わせ 豆腐サラダ ゼリー 味噌汁(小松菜)
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 西京焼き 付け合わせ(・ナス) 含め煮(かぼちゃ) たいみそ	米飯 幽庵焼き 付け合わせ ひじきの煮物(大豆入) かつおみそ	米飯 煮付け 付け合わせ 里芋のそぼろ煮 かつおみそ	米飯 西京焼き 付け合わせ(菜の花) 露の炒め煮 繊維入りうめびしお	米飯 ホッケの利休焼き うの花 たいみそ	米飯 赤魚の酒粕漬焼き 冬瓜煮 梅びしお	米飯 肉じゃが 焼きなす 低塩のり佃煮	
	エネルギー	1598kcal	1560kcal	1531kcal	1615kcal	1527kcal	1535kcal	1552kcal
蛋白質	51.2g	50.2g	59.9g	52g	58.4g	53.4g	46.1g	
カルシウム	372mg	608mg	422mg	501mg	465mg	440mg	379mg	
鉄	5mg	7.5mg	6.8mg	7.5mg	5.9mg	5.3mg	6.6mg	
βカロテン	3211μg	5809μg	3117μg	2686μg	1605μg	1613μg	3563μg	
ビタミンB1	0.67mg	0.44mg	0.85mg	0.53mg	0.5mg	0.74mg	0.55mg	
ビタミンB2	0.79mg	0.6mg	0.96mg	0.8mg	0.89mg	0.85mg	0.86mg	
ビタミンC	60mg	50mg	73mg	56mg	29mg	92mg	47mg	

常食(A)

令和03年04月22日(木)		令和03年04月23日(金)		令和03年04月24日(土)		令和03年04月25日(日)		令和03年04月26日(月)		令和03年04月27日(火)		令和03年04月28日(水)			
朝	米飯 がんも煮 味噌汁(さつま芋) 牛乳 しそふりかけ	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 お浸し 味噌汁(じめじ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 煮浸し(小松菜) 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン キャベツ炒め コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯 シーフード卵焼き 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン コンソメスープ(玉葱) ウィンナー炒め 牛乳	昼	米飯 煮魚 付け合わせ(牛蒡・人参) スパゲティサラダ 味噌汁(小松菜) フルーツ(パイン缶)	長崎風あんかけ焼きそば 高菜むすび りんごとカブラのサラダ フルーツ	米飯 魚の味噌煮 付け合わせ きんぴらごぼう 汁(卵) フルーツ	米飯 鯛の磯フライ 付け合わせ(カラフル千) 酢の物(春雨) フルーツ 汁(オクラ)	タコライス 角ポテトサラダ デザート わかめスープ	鶏南蛮うどん 稲荷寿司 ゼリー ごま和え	米飯 ホイコーロー ひじきの煮物(大豆入) お吸い物(花麩) フルーツ(洋梨缶)
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 筑前煮 豆腐と海老のとろみ煮 金山時味噌	米飯 酒蒸し 付け合わせ(菜の花) 大根のカニカマ煮 ゆず味噌	米飯 豚肉のごま風味炒め 長いもとろろ のり佃煮	米飯 すき焼き風 卵豆腐 もろみみそ	米飯 塩焼き 付け合わせ おろし和え(酢風味) 低塩のり佃煮	米飯 七味煮 付け合わせ(小松菜) スパゲティサラダ かつおみそ	米飯 豚肉とニラの炒め物 スイートポテトの甘煮 えびみそ
エネルギー	1622kcal	エネルギー	1594kcal	エネルギー	1679kcal	エネルギー	1538kcal	エネルギー	1571kcal	エネルギー	1692kcal	エネルギー	1595kcal		
蛋白質	55.6g	蛋白質	51.6g	蛋白質	47.7g	蛋白質	46.7g	蛋白質	54.8g	蛋白質	55.7g	蛋白質	47.7g		
カルシウム	469mg	カルシウム	461mg	カルシウム	465mg	カルシウム	527mg	カルシウム	404mg	カルシウム	535mg	カルシウム	558mg		
鉄	8.4mg	鉄	4.6mg	鉄	5.9mg	鉄	6.8mg	鉄	7.4mg	鉄	6.3mg	鉄	4mg		
βカロテン	2988 μg	βカロテン	1851 μg	βカロテン	4778 μg	βカロテン	3141 μg	βカロテン	2135 μg	βカロテン	3448 μg	βカロテン	4505 μg		
ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.81mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.75mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	1.14mg		
ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.62mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	1.08mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.78mg		
ビタミンC	36mg	ビタミンC	81mg	ビタミンC	79mg	ビタミンC	120mg	ビタミンC	77mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	55mg		

常食(A)

令和03年04月29日(木)		令和03年04月30日(金)											
朝	米飯	米飯											
	あんかけ五目玉子 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)	煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(かつお)											
昼	赤飯	米飯											
	わさびしょうゆ和え ブロッコリーと卵サラダ デザート お吸い物(京風五目豆腐)	酢豚 ポークシュウマイ フルーツ(洋梨缶) お吸い物(豆腐)											
15時食	おやつ	おやつ											
夕	米飯	米飯											
	鯔の塩焼き 付け合わせ(茄子・かぼ さつまいものレモン煮 低塩のり佃煮	焼魚のきのこ添え 磯和え うめびしお											
エネルギー	1530kcal	エネルギー	1525kcal	エネルギー	kcal	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	56.7g	蛋白質	52.2g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	408mg	カルシウム	418mg	カルシウム	mg	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	7.4mg	鉄	6mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	2319 μg	βカロテン	3057 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	βカロテン	μg
ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1	0.7mg	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B1	mg
ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.79mg	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B2	mg
ビタミンC	56mg	ビタミンC	44mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg