

## 常食(A)

朝		令和03年06月01日(火)	令和03年06月02日(水)	令和03年06月03日(木)	令和03年06月04日(金)	令和03年06月05日(土)	令和03年06月06日(日)	令和03年06月07日(月)					
朝		米飯 冷奴 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(野菜)	パン(チョコ) キャベツとソーセージ炒め スープ(卵) 牛乳	米飯 煮豆(昆布豆) 味噌汁おつゆ麩 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 卵とじ 味噌汁(なめたけ) 牛乳 ふりかけ(青のり)	米飯 厚焼き卵 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 シーフード卵 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 大根の炒め煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)					
昼		瓦そば 大学芋 デザート	米飯 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ(キャベツ) スパゲッティーナポリタン お吸い物(そうめん) デザート	ドライカレー カラフルサラダ クーヒーゼリー	米飯 魚の揚げ出し風 白和え フルーツ(バナナ) 豚汁	米飯 鯔のマリネ 豆腐と海老のとろみ煮 フルーツ 汁(わかめ)	米飯 ゆで豚のごまだれ 揚げなすのひたし ゼリー 味噌汁(里芋)	牛丼 グリーンサラダ 温泉卵 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 ホイル焼き お浸し(ホウレン草) 金山寺みそ	米飯 鯖と野菜のごまだれ オクラとめかぶ和え たいみそ	米飯 魚の野菜添え べっこう煮(大根) 低塩のり佃煮	米飯 焼き肉 さといもの煮物 梅びしお	米飯 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ(キャベツ) きのことチンゲン菜炒め いりこ味噌	米飯 鮭のバター炒め かぼちゃのサラダ ゆず味噌	米飯 魚の味噌焼き 酢の物(ササガ) 梅びしお					
エネルギー	1527kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1523kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1552kcal	エネルギー	1579kcal	エネルギー	1624kcal
蛋白質	47.4g	蛋白質	54.6g	蛋白質	51.6g	蛋白質	53.1g	蛋白質	57.7g	蛋白質	57.2g	蛋白質	56g
カルシウム	447mg	カルシウム	381mg	カルシウム	387mg	カルシウム	503mg	カルシウム	388mg	カルシウム	458mg	カルシウム	371mg
鉄	8mg	鉄	4.7mg	鉄	6.5mg	鉄	6.3mg	鉄	5.3mg	鉄	5.5mg	鉄	5mg
βカロテン	4889 μg	βカロテン	1256 μg	βカロテン	777 μg	βカロテン	5404 μg	βカロテン	2205 μg	βカロテン	5281 μg	βカロテン	2211 μg
ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	1.17mg	ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.97mg	ビタミンB2	0.69mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	0.86mg
ビタミンC	71mg	ビタミンC	57mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	85mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	97mg	ビタミンC	81mg

## 常食(A)

令和03年06月08日(火)		令和03年06月09日(水)		令和03年06月10日(木)		令和03年06月11日(金)		令和03年06月12日(土)		令和03年06月13日(日)		令和03年06月14日(月)																																																																																																																																			
朝	米飯 野菜大豆煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(クリーム) プレーンオムレツ コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米飯 大豆と昆布の煮物 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 卵サラダ 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 煮豆(うずら豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米飯 あんかけ五目卵 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ・梅風味	米飯 煮豆腐 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(梅)	昼	卵焼き風お好み焼き 舞茸御飯 フルーツポンチ	ちゃんぽん 焼きようざ デザート	米飯 肉豆腐 かぼちゃのサラダ お吸い物(えのき) フルーツ(パイン缶)	米飯 豚のパン粉焼き スパゲッティーナポリタン 味噌汁(ワカメ) フルーツ	米飯 豚の生姜焼き 大根のゴマ酢和え フルーツ 味噌汁	米飯 赤魚の粕漬焼き 付け合わせ(かぼちゃ) 大根といか煮 味噌汁(ホウレン草) フルーツ	わかめ御飯 鮭のバター焼き ブロッコリーと卵の和え物 フルーツ 味噌汁(あさり)	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 豚肉と豆腐煮 茄子の揚げひたし かつおみそ	米飯 ちり鍋 レンコンと揚げ半煮 減塩鉄のりつく	米飯 梅煮(かれい) 付け合わせ(いんげん・ ほうれんそうの卵とじ うめびしお)	米飯 ホタテのバター炒め 春雨サラダ いりこ味噌鉄強化	米飯 煮魚 付け合わせ(豆腐) きゅうりと卵サラダ 減塩繊維うめびしお	米飯 鶏肉とポテトの生姜煮 花野菜のレモン和え ゆずみそ	米飯 味噌焼き(豚肉) 付け合わせ ひじきの煮物(大豆入) たいみそ	エネルギー	1549kcal	エネルギー	1633kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1633kcal	エネルギー	1537kcal	エネルギー	1502kcal	エネルギー	1581kcal	蛋白質	49.4g	蛋白質	61g	蛋白質	55.5g	蛋白質	54.6g	蛋白質	53.7g	蛋白質	53.6g	蛋白質	60.8g	カルシウム	488mg	カルシウム	539mg	カルシウム	493mg	カルシウム	415mg	カルシウム	462mg	カルシウム	388mg	カルシウム	451mg	鉄	6.8mg	鉄	6.8mg	鉄	4.8mg	鉄	8.4mg	鉄	5.7mg	鉄	5.9mg	鉄	9.5mg	βカロテン	1154 μg	βカロテン	5542 μg	βカロテン	6195 μg	βカロテン	2067 μg	βカロテン	2946 μg	βカロテン	4518 μg	βカロテン	3076 μg	ビタミンB1	1.07mg	ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.8mg	ビタミンB1	0.78mg	ビタミンB1	0.8mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	1.04mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンC	40mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	66mg	ビタミンC	80mg	ビタミンC	36mg	ビタミンC	83mg	ビタミンC	61mg
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 豚肉と豆腐煮 茄子の揚げひたし かつおみそ	米飯 ちり鍋 レンコンと揚げ半煮 減塩鉄のりつく	米飯 梅煮(かれい) 付け合わせ(いんげん・ ほうれんそうの卵とじ うめびしお)	米飯 ホタテのバター炒め 春雨サラダ いりこ味噌鉄強化	米飯 煮魚 付け合わせ(豆腐) きゅうりと卵サラダ 減塩繊維うめびしお	米飯 鶏肉とポテトの生姜煮 花野菜のレモン和え ゆずみそ	米飯 味噌焼き(豚肉) 付け合わせ ひじきの煮物(大豆入) たいみそ	エネルギー	1549kcal	エネルギー	1633kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1633kcal	エネルギー	1537kcal	エネルギー	1502kcal	エネルギー	1581kcal	蛋白質	49.4g	蛋白質	61g	蛋白質	55.5g	蛋白質	54.6g	蛋白質	53.7g	蛋白質	53.6g	蛋白質	60.8g	カルシウム	488mg	カルシウム	539mg	カルシウム	493mg	カルシウム	415mg	カルシウム	462mg	カルシウム	388mg	カルシウム	451mg	鉄	6.8mg	鉄	6.8mg	鉄	4.8mg	鉄	8.4mg	鉄	5.7mg	鉄	5.9mg	鉄	9.5mg	βカロテン	1154 μg	βカロテン	5542 μg	βカロテン	6195 μg	βカロテン	2067 μg	βカロテン	2946 μg	βカロテン	4518 μg	βカロテン	3076 μg	ビタミンB1	1.07mg	ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.8mg	ビタミンB1	0.78mg	ビタミンB1	0.8mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	1.04mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンC	40mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	66mg	ビタミンC	80mg	ビタミンC	36mg	ビタミンC	83mg	ビタミンC	61mg																
エネルギー	1549kcal	エネルギー	1633kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1633kcal	エネルギー	1537kcal	エネルギー	1502kcal	エネルギー	1581kcal																																																																																																																																		
蛋白質	49.4g	蛋白質	61g	蛋白質	55.5g	蛋白質	54.6g	蛋白質	53.7g	蛋白質	53.6g	蛋白質	60.8g																																																																																																																																		
カルシウム	488mg	カルシウム	539mg	カルシウム	493mg	カルシウム	415mg	カルシウム	462mg	カルシウム	388mg	カルシウム	451mg																																																																																																																																		
鉄	6.8mg	鉄	6.8mg	鉄	4.8mg	鉄	8.4mg	鉄	5.7mg	鉄	5.9mg	鉄	9.5mg																																																																																																																																		
βカロテン	1154 μg	βカロテン	5542 μg	βカロテン	6195 μg	βカロテン	2067 μg	βカロテン	2946 μg	βカロテン	4518 μg	βカロテン	3076 μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	1.07mg	ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.8mg	ビタミンB1	0.78mg	ビタミンB1	0.8mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	1.04mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.82mg																																																																																																																																		
ビタミンC	40mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	66mg	ビタミンC	80mg	ビタミンC	36mg	ビタミンC	83mg	ビタミンC	61mg																																																																																																																																		

## 常食(A)

	令和03年06月15日(火)	令和03年06月16日(水)	令和03年06月17日(木)	令和03年06月18日(金)	令和03年06月19日(土)	令和03年06月20日(日)	令和03年06月21日(月)
朝	米飯 卵の花 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ・しそ	パン(ミルクパン) キャベツとツナサラダ コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 茶福豆煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(青のり)	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 ほうれん草の煮浸し 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 旨煮(白菜) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米飯 ごま和え(ホウレン草) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(さけ)
昼	米飯 アクアパッツァ(イタリア) コールスローサラダ 煮豆(白花豆) フルーツ	米飯 チキン南蛮(宮崎) タルタルソース 煮しめ お吸い物(ワカメ) フルーツ	ちらし寿司 魚の梅ソース フルーツ お吸い物(冬瓜)	カレーうどん 卵とブロッコリーサラダ フルーツ(ゼリー)	米飯 塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根おろし) ポテトサラダ ゼリー 汁(五目豆腐)	米飯 煮込みハンバーグ 付け合わせ 野菜サラダ(ドレッシング和) お吸い物(はんぺん) フルーツゼリー	米飯 八宝菜 三色シュウマイ お吸い物 フルーツ(グレープゼリー)
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 豚肉と野菜の炒め物 卵豆腐 えびみそ	米飯 おろし煮(赤魚) しめじと青菜の和え物 のりつく	米飯 牛肉・ブロッコリー炒め さといもの煮物 低塩のり佃煮	米飯 味噌煮(さば) チンゲン菜と厚揚げの炒め いりこみそ	米飯 すき焼き風 煮豆(サラダ豆) 低塩のり佃煮	米飯 魚のムニエル 付け合わせ 酢の物 金山時味噌	米飯 たらのホイル焼き きんぴら(れんこん) 低塩のり佃煮
エネルギー	1561kcal	エネルギー 1651kcal	エネルギー 1606kcal	エネルギー 1729kcal	エネルギー 1569kcal	エネルギー 1590kcal	エネルギー 1598kcal
蛋白質	55.3g	蛋白質 54.4g	蛋白質 53.7g	蛋白質 50.1g	蛋白質 49g	蛋白質 54.2g	蛋白質 48.7g
カルシウム	521mg	カルシウム 407mg	カルシウム 507mg	カルシウム 440mg	カルシウム 404mg	カルシウム 458mg	カルシウム 502mg
鉄	5.1mg	鉄 3.7mg	鉄 7.8mg	鉄 9.3mg	鉄 6.8mg	鉄 7.3mg	鉄 5.8mg
βカロテン	2634 μg	βカロテン 6135 μg	βカロテン 2511 μg	βカロテン 3357 μg	βカロテン 4667 μg	βカロテン 2842 μg	βカロテン 5466 μg
ビタミンB1	0.93mg	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB1 0.83mg	ビタミンB1 0.52mg	ビタミンB1 0.5mg	ビタミンB1 0.75mg	ビタミンB1 0.78mg
ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2 0.84mg	ビタミンB2 0.9mg	ビタミンB2 0.86mg	ビタミンB2 0.81mg	ビタミンB2 0.84mg	ビタミンB2 0.68mg
ビタミンC	70mg	ビタミンC 73mg	ビタミンC 41mg	ビタミンC 54mg	ビタミンC 63mg	ビタミンC 207mg	ビタミンC 68mg

## 常食(A)

	令和03年06月22日(火)	令和03年06月23日(水)	令和03年06月24日(木)	令和03年06月25日(金)	令和03年06月26日(土)	令和03年06月27日(日)	令和03年06月28日(月)
<b>朝</b>	米飯 卵とじ(葱) 味噌汁(花麩) 牛乳 ふりかけ(青のり)	パン(あん) ジャーマンポテト コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米飯 卸し和え 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 煮浸し 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ・かつお	米飯 ごま和え(ホウレン草) 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ・かつお	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(梅)	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(野菜)
<b>昼</b>	米飯 牛角焼き マカロニサラダ 若竹汁 フルーツ	サラダ寿司 ごま豆腐 デザート 汁	鳴門うどん(梅入り) 温泉卵 かき揚げ ゼリー	米飯 蒸し魚ゴマたれ 付け合わせ(牛蒡・人参) 酢の物(オクラ・ほたて風) けんちん汁 フルーツ(ジョア)	米飯 肉じゃが 酢の物(サリナス) 汁(卵) デザート(ぶどうゼリー)	米飯 マヨネーズ焼き 茄子のだしかけ 味噌汁(オクラ) デザート	沖縄そば ゴーヤチャンプルー デザート
<b>15時食</b>	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
<b>夕</b>	米飯 魚の磯焼き 付け合わせ(キャベツ・ブロッコリー) とろろいも 減塩梅びしお	米飯 レモン焼き 付け合わせ チンゲン菜炒め えびみそ	米飯 鮭とじゃがのスープ煮 小松菜とさつま揚げ煮 金山時味噌(鉄)	米飯 麻婆豆腐 ちんげん菜とちりめん炒 低塩のり佃煮	米飯 海鮮と大根煮 卵の花 たいみそ	米飯 肉団子の黒酢あん 炒り豆腐 低塩のり佃煮	米飯 鮭のバター焼き 角揚げとなすの煮物 梅びしお
<b>エネルギー</b>	1705kcal	1526kcal	1530kcal	1542kcal	1565kcal	1544kcal	1594kcal
<b>蛋白質</b>	49.9g	47.2g	55.8g	53.9g	49.4g	51.7g	60.7g
<b>カルシウム</b>	379mg	535mg	436mg	759mg	455mg	434mg	422mg
<b>鉄</b>	4.6mg	4.6mg	8.9mg	6.6mg	6.3mg	5.6mg	5.6mg
<b>βカロテン</b>	1340 μg	2975 μg	2746 μg	5681 μg	6641 μg	3115 μg	586 μg
<b>ビタミンB1</b>	0.43mg	0.43mg	1.32mg	0.75mg	0.55mg	0.57mg	0.81mg
<b>ビタミンB2</b>	0.67mg	0.76mg	0.86mg	0.9mg	0.81mg	0.8mg	0.93mg
<b>ビタミンC</b>	29mg	82mg	59mg	41mg	70mg	69mg	81mg

常食(A)

令和03年06月29日(火)		令和03年06月30日(水)											
朝	米飯	パン(メロン)											
	がんと煮 味噌汁(うまい菜) 牛乳 ふりかけ(梅)	コールスローサラダ コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳											
昼	米飯	豚肉とニラの炒め											
	蒲焼き 付け合わせ(サニーレタス) ナムル 味噌汁(豆腐) デザート	じゃが芋と昆布煮 味噌汁(豆腐) フルーツ											
15時食	おやつ	おやつ											
夕	米飯	米飯											
	豚角と大根の煮込み 野菜サラダ ゆずみそ	鯰焼きのマリネ カボチャの土佐煮 梅びしお											
エネルギー	1556kcal	エネルギー	1554kcal	エネルギー	kcal								
蛋白質	53.5g	蛋白質	47.7g	蛋白質	g								
カルシウム	431mg	カルシウム	393mg	カルシウム	mg								
鉄	5.8mg	鉄	5.1mg	鉄	mg								
βカロテン	4835 μg	βカロテン	6287 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	0.81mg	ビタミンB1	0.82mg	ビタミンB1	mg								
ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	mg								
ビタミンC	75mg	ビタミンC	77mg	ビタミンC	mg								