

常食(A)

		令和03年07月01日(木)	令和03年07月02日(金)	令和03年07月03日(土)	令和03年07月04日(日)	令和03年07月05日(月)	令和03年07月06日(火)	令和03年07月07日(水)					
朝	米飯 大豆煮 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 じゃがいも煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 出し巻き卵 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(梅)	米飯 豆腐と白菜煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 御し和え(ちりめん) 味噌汁(お麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 パン(ミルクパン) スクランブルエッグ コンソメスープ(ジャガイモ) 牛乳						
	昼	肉玉丼(広) いかと胡瓜酢物 フルーツ	米飯 いわしの磯香焼き 茶碗蒸し フルーツ 味噌汁(あさり)	米飯 魚のトマトソースかけ りんごとカフラワーのサラダ フルーツ お吸い物(はんぺん)	米飯 スペイン風オムレツ 茄子の味噌かけ 汁(茶そば) フルーツ	スープカレー 卵と野菜サラダ デザート	米飯 かに卵あんかけ あん) 付け合わせ 夏野菜のマリネ フルーツ お吸い物(麩)	五色そうめん(七夕) 寿司(ニ) デザート					
15時食 夕	アイス 米飯 ロールキャベツ 切り干し大根煮 たいみそ	アイス 米飯 牛肉ともやし炒め 含め煮(凍り豆腐) 金山寺みそ(鉄)	アイス 米飯 焼き肉 スイートポテトの甘煮 金山時味噌(鉄)	アイス 米飯 塩焼き(さんま) 花野菜のレモン和え 低塩のり佃煮	アイス 米飯 魚の香味焼き ジャーマンポテト 金山寺みそ	アイス 米飯 魚の山芋蒸し きんぴらごぼう 低塩のり佃煮	アイス 米飯 水炊き風(魚) ほうれん草の卵とじ 低塩のり佃煮						
エネルギー	1654kcal	エネルギー	1564kcal	エネルギー	1546kcal	エネルギー	1569kcal	エネルギー	1643kcal	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1521kcal
蛋白質	61.2g	蛋白質	53.7g	蛋白質	51.3g	蛋白質	49.3g	蛋白質	51.2g	蛋白質	50.6g	蛋白質	56.6g
カルシウム	550mg	カルシウム	465mg	カルシウム	386mg	カルシウム	402mg	カルシウム	456mg	カルシウム	429mg	カルシウム	508mg
鉄	6.6mg	鉄	12.9mg	鉄	7.6mg	鉄	7mg	鉄	8.4mg	鉄	6.4mg	鉄	6.7mg
βカロテン	1734 μg	βカロテン	2436 μg	βカロテン	1275 μg	βカロテン	1295 μg	βカロテン	1838 μg	βカロテン	3632 μg	βカロテン	2123 μg
ビタミンB1	0.89mg	ビタミンB1	0.47mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.55mg
ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.97mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2	1.09mg
ビタミンC	57mg	ビタミンC	94mg	ビタミンC	113mg	ビタミンC	81mg	ビタミンC	76mg	ビタミンC	62mg	ビタミンC	60mg

## 常食(A)

令和03年07月08日(木)		令和03年07月09日(金)		令和03年07月10日(土)		令和03年07月11日(日)		令和03年07月12日(月)		令和03年07月13日(火)		令和03年07月14日(水)																																																																																																																																			
朝	米飯 がんも煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米飯 うの花 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(のりたまご)	米飯 揚豆腐の生姜煮 味噌汁(ほうれん草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 おろし和え 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 煮豆(うずら) 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 一口がんも煮 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	パン(クリーム) プレーンオムレツ コンソメスープ(人参) 牛乳	昼	米飯 チキンカツ 付け合わせ(キャベツ) 茄子の味噌炒め フルーツ お吸い物	米飯 回鍋肉 厚焼き卵(葱入り) デザート(ゼリー) 味噌汁(しめじ)	米飯 炊き合わせ 卵豆腐 フルーツ 茶福豆	米飯 南蛮漬(焼あじ) 辛子和え(小松菜) フルーツ(グレープゼリー) お吸い物(卵)	米飯 煮付け 付け合わせ(牛蒡・人参) きぬさやの卵とじ フルーツカクテル 味噌汁(あさり)	トマト・レモン冷麺 大学芋 フルーツ	米飯 ムニエル 中華酢の物 豚汁 デザート	15時食	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス(抹茶)	夕	米飯 鶏肉のレモンマヨだれ 付け合わせ(サニーレタス) 三色シュウマイ ゆずみそ	米飯 蒸し魚のあんかけ 揚げ茄子の生姜醤油 低塩のり佃煮	米飯 煮魚 付け合わせ(茄子) きのこ炒め たいみみそ	米飯 鶏のハーブ焼き レンコンのピリ辛煮 梅びしお	米飯 鶏肉のレモン蒸し 中華ごま和え のり佃煮	米飯 鯖のあんかけ 切り干し大根煮 ゆずみそ	米飯 ロールキャベツ 里芋煮 のりつく	エネルギー	1688kcal	エネルギー	1632kcal	エネルギー	1589kcal	エネルギー	1553kcal	エネルギー	1536kcal	エネルギー	1667kcal	エネルギー	1547kcal	蛋白質	57.3g	蛋白質	49.2g	蛋白質	57.7g	蛋白質	51.4g	蛋白質	59.3g	蛋白質	49.8g	蛋白質	48.4g	カルシウム	366mg	カルシウム	470mg	カルシウム	430mg	カルシウム	439mg	カルシウム	461mg	カルシウム	469mg	カルシウム	453mg	鉄	5.1mg	鉄	6.6mg	鉄	5.9mg	鉄	5.4mg	鉄	11mg	鉄	4.8mg	鉄	3.9mg	βカロテン	1027 μg	βカロテン	2599 μg	βカロテン	2678 μg	βカロテン	2805 μg	βカロテン	6039 μg	βカロテン	2302 μg	βカロテン	4018 μg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.74mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.68mg	ビタミンB2	0.65mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンC	57mg	ビタミンC	79mg	ビタミンC	35mg	ビタミンC	90mg	ビタミンC	65mg	ビタミンC	113mg	ビタミンC	76mg
15時食	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス(抹茶)	夕	米飯 鶏肉のレモンマヨだれ 付け合わせ(サニーレタス) 三色シュウマイ ゆずみそ	米飯 蒸し魚のあんかけ 揚げ茄子の生姜醤油 低塩のり佃煮	米飯 煮魚 付け合わせ(茄子) きのこ炒め たいみみそ	米飯 鶏のハーブ焼き レンコンのピリ辛煮 梅びしお	米飯 鶏肉のレモン蒸し 中華ごま和え のり佃煮	米飯 鯖のあんかけ 切り干し大根煮 ゆずみそ	米飯 ロールキャベツ 里芋煮 のりつく	エネルギー	1688kcal	エネルギー	1632kcal	エネルギー	1589kcal	エネルギー	1553kcal	エネルギー	1536kcal	エネルギー	1667kcal	エネルギー	1547kcal	蛋白質	57.3g	蛋白質	49.2g	蛋白質	57.7g	蛋白質	51.4g	蛋白質	59.3g	蛋白質	49.8g	蛋白質	48.4g	カルシウム	366mg	カルシウム	470mg	カルシウム	430mg	カルシウム	439mg	カルシウム	461mg	カルシウム	469mg	カルシウム	453mg	鉄	5.1mg	鉄	6.6mg	鉄	5.9mg	鉄	5.4mg	鉄	11mg	鉄	4.8mg	鉄	3.9mg	βカロテン	1027 μg	βカロテン	2599 μg	βカロテン	2678 μg	βカロテン	2805 μg	βカロテン	6039 μg	βカロテン	2302 μg	βカロテン	4018 μg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.74mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.68mg	ビタミンB2	0.65mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンC	57mg	ビタミンC	79mg	ビタミンC	35mg	ビタミンC	90mg	ビタミンC	65mg	ビタミンC	113mg	ビタミンC	76mg																
エネルギー	1688kcal	エネルギー	1632kcal	エネルギー	1589kcal	エネルギー	1553kcal	エネルギー	1536kcal	エネルギー	1667kcal	エネルギー	1547kcal																																																																																																																																		
蛋白質	57.3g	蛋白質	49.2g	蛋白質	57.7g	蛋白質	51.4g	蛋白質	59.3g	蛋白質	49.8g	蛋白質	48.4g																																																																																																																																		
カルシウム	366mg	カルシウム	470mg	カルシウム	430mg	カルシウム	439mg	カルシウム	461mg	カルシウム	469mg	カルシウム	453mg																																																																																																																																		
鉄	5.1mg	鉄	6.6mg	鉄	5.9mg	鉄	5.4mg	鉄	11mg	鉄	4.8mg	鉄	3.9mg																																																																																																																																		
βカロテン	1027 μg	βカロテン	2599 μg	βカロテン	2678 μg	βカロテン	2805 μg	βカロテン	6039 μg	βカロテン	2302 μg	βカロテン	4018 μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.74mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.68mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	0.65mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.82mg																																																																																																																																		
ビタミンC	57mg	ビタミンC	79mg	ビタミンC	35mg	ビタミンC	90mg	ビタミンC	65mg	ビタミンC	113mg	ビタミンC	76mg																																																																																																																																		

## 常食(A)

		令和03年07月15日(木)	令和03年07月16日(金)	令和03年07月17日(土)	令和03年07月18日(日)	令和03年07月19日(月)	令和03年07月20日(火)	令和03年07月21日(水)
朝	米飯 豆腐と白菜煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(梅)	米飯 大根煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 昆布豆 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(あおのり)	米飯 卵とじ 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(強化かつお)	米飯 かに風味卵焼き 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)	パン(アン) ソーセージ炒め コンソメスープ(玉葱) 牛乳	
	昼	しめじ御飯 グリルチキンとラタトゥーユ キャベツサラダ デザート 汁(そうめん)	ビビンバ丼(韓国) スープ(ワカメ) デザート	米飯 鯖の塩焼き 付け合わせ(大根) マカロニサラダ ゼリー 味噌汁(京風五目)	米飯 すき焼き風 ジャガイモとベーコン炒 フルーツ お吸い物	坦々麺 たれ 小龍包 白玉入りフルーツポンチ	米飯 魚のハニーソース 胡瓜とワカメの酢物 フルーツ(みかんゼリー) 味噌汁	冷汁(宮崎) かき揚げ天ぷら フルーツ
15時食	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	
夕	米飯 黄身焼き 付け合わせ(グラッセ) 煮しめ いりこ味噌	米飯 鯖の塩焼き 付け合わせ(大根おろし) 含め煮(凍り豆腐) 梅びしお	米飯 豚肉とふきの炒め ジャーマンポテト えびみそ	米飯 ママレード焼き 付け合わせ 炒り豆腐 たいみそ	米飯 生姜煮 付け合わせ(焼き豆腐) お浸し(ホウレン草) いりこ味噌	米飯 豆腐野菜ハンバーグ オロシ ほうれん草炒め物(かま) えびみそ	米飯 魚の甘酢漬け ほうれん草の土佐和え 減塩鉄のり佃煮	
	エネルギー	1577kcal	1602kcal	1671kcal	1547kcal	1626kcal	1507kcal	1627kcal
蛋白質	48.2g	52.9g	49.9g	58.7g	52.7g	50.6g	56g	
カルシウム	394mg	552mg	531mg	426mg	461mg	630mg	566mg	
鉄	7.8mg	8.6mg	4.6mg	6.4mg	8.7mg	5.5mg	6.7mg	
βカロテン	2191μg	2247μg	1299μg	2642μg	4531μg	3771μg	4340μg	
ビタミンB1	0.49mg	0.43mg	0.7mg	0.62mg	0.78mg	0.48mg	0.58mg	
ビタミンB2	0.62mg	0.94mg	0.79mg	0.95mg	0.73mg	0.88mg	0.77mg	
ビタミンC	95mg	28mg	84mg	64mg	44mg	70mg	64mg	

## 常食(A)

		令和03年07月22日(木)	令和03年07月23日(金)	令和03年07月24日(土)	令和03年07月25日(日)	令和03年07月26日(月)	令和03年07月27日(火)	令和03年07月28日(水)
朝	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	パン(メロン)
	煮豆(昆布豆)	うの花	ほうれん草のおひたし	豆サラダ	煮浸し(白菜)	甘辛煮(じゃが芋)	卵サラダ	卵サラダ
昼	味噌汁(ワカメ)	味噌汁(大根)	味噌汁	味噌汁(しめじ)	味噌汁(まき麩)	味噌汁(なめたけ)	わかめスープ	わかめスープ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
15時食	ふりかけ(さけ)	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(しそ)	ふりかけ(たらこ)		
	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	サラダ寿司	薬味そば
夕	ハンバーグ	牛肉とこんにゃく炒め	鮭のバター焼き	豚の角煮	魚フライ	かき揚げ天ぷら	むすび	むすび
	付け合わせ(粉ふき芋)	花野菜サラダ	付け合わせ(グリル野菜)	なすのみそ炒め	*タルタルソース	デザート	デザート	デザート
15時食	キャベツのゴマドレサラダ	味噌汁(まき麩)	揚げ出し豆腐	お吸い物(もずく)	付け合わせ(ブロッコリー・ト)	お吸い物(ワカメ)		
	フルーツ	デザート	フルーツ	フルーツ	コールスローサラダ			
夕	味噌汁		味噌汁(畑菜)		お吸い物			
	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス
夕	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	魚の卵のせ焼き	海の幸煮	豚肉と野菜のみそ炒め	塩焼き	鶏の照り焼き	鶏の塩焼き	肉じゃが	肉じゃが
15時食	付け合わせ(ブロッコリー)	じゃが芋煮(ころがし)	かぼちゃのサラダ	付け合わせ(大根)	付け合わせ(ブロッコリー)	付け合わせ(キャベツ・人参)	三色和え	三色和え
	ほうれん草としめじの浸し	金山時味噌	低塩のり佃煮	ひじきの煮物(大豆入)	きんぴら(ごぼう)	大根の梅マヨサラダ	低塩のり佃煮	低塩のり佃煮
夕	梅びしお			梅びしお	かつお味噌	たいみそ		
	エネルギー	1546kcal	1558kcal	1534kcal	1546kcal	1563kcal	1660kcal	1553kcal
蛋白質	51g	46.4g	50.8g	50.7g	54.3g	55g	47.7g	
カルシウム	588mg	373mg	460mg	448mg	406mg	468mg	410mg	
鉄	10.7mg	8mg	6.3mg	5.4mg	4mg	4.8mg	5.9mg	
βカロテン	3019μg	3570μg	6508μg	1520μg	2320μg	1539μg	3962μg	
ビタミンB1	0.5mg	0.45mg	0.8mg	0.8mg	0.48mg	0.57mg	0.76mg	
ビタミンB2	0.69mg	0.67mg	0.86mg	0.81mg	0.72mg	0.77mg	1.01mg	
ビタミンC	103mg	90mg	98mg	57mg	60mg	155mg	64mg	

