

常食(A)

令和03年08月01日(日)		令和03年08月02日(月)		令和03年08月03日(火)		令和03年08月04日(水)		令和03年08月05日(木)		令和03年08月06日(金)		令和03年08月07日(土)	
朝	米飯 厚揚げと白菜煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(鮭)	米飯 炒り豆腐 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(梅)	米飯 白花豆煮 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(梅)	パン(アン) ほうれん草ソテー コンソメスープ 牛乳	米飯 じゃがいもの昆布煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 大根と枝豆煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 シーフード卵焼き 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(さけ)						
昼	米飯 チンゲン菜と海老団子の フレンチサラダ 茶福豆煮 フルーツ	米飯 魚のそぼ蒸し 白和え フルーツ お吸い物	鯨そば フライ(えび) フルーツ	米飯 スペイン風オムレツ ひじきの煮物(大豆入) フルーツ(杏仁) 汁	米飯 魚のラビゴットソース 揚げ出しなす デザート 味噌汁(なめこ)	夏祭りメニュー いなり寿司 おでん たこ焼き ミニそうめん デザート	米飯 ホイル焼き ゴーヤチャンプルー フルーツ お吸い物(はんぺん)						
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	アイス(バニラ)	おやつ	おやつ	おやつ						
夕	米飯 ほたてと野菜炒め 里芋のそぼろ煮 低塩のり佃煮	米飯 鶏煮と大根煮 きんぴら(れんこん) ゆず味噌	米飯 豚しゃぶ かぼちゃの含め煮 ゆず味噌	米飯 煮魚 付け合わせ 玉葱と胡瓜のドレッシング たいみそ	米飯 かに卵 レンコンのピリ辛煮 かつお味噌	米飯 塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根) 豆腐サラダ風(和風) 金山時味噌	米飯 グリルチキン 南瓜のサラダ たいみそ						
エネルギー	1479kcal	エネルギー	1535kcal	エネルギー	1721kcal	エネルギー	1552kcal	エネルギー	1629kcal	エネルギー	1560kcal	エネルギー	1491kcal
蛋白質	49.3g	蛋白質	56.9g	蛋白質	56.2g	蛋白質	52.3g	蛋白質	47.7g	蛋白質	56.7g	蛋白質	50.8g
カルシウム	430mg	カルシウム	489mg	カルシウム	368mg	カルシウム	564mg	カルシウム	439mg	カルシウム	566mg	カルシウム	375mg
鉄	7mg	鉄	5.5mg	鉄	5.9mg	鉄	8.6mg	鉄	4.4mg	鉄	8.2mg	鉄	4.5mg
βカロテン	3339 μg	βカロテン	4507 μg	βカロテン	3360 μg	βカロテン	4386 μg	βカロテン	2698 μg	βカロテン	2200 μg	βカロテン	3132 μg
ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.47mg	ビタミンB1	0.45mg	ビタミンB1	0.56mg
ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.83mg
ビタミンC	86mg	ビタミンC	46mg	ビタミンC	41mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	55mg	ビタミンC	80mg

常食(A)

令和03年08月08日(日)		令和03年08月09日(月)		令和03年08月10日(火)		令和03年08月11日(水)		令和03年08月12日(木)		令和03年08月13日(金)		令和03年08月14日(土)																																																																																																																																			
朝	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 サラダ豆煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(のりたまご)	米飯 じゃこのおろし和え 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たまご)	パン(チョコ) ふんわり炒り卵 コンソメスープ(白菜) 牛乳	米飯 がんとキャベツ煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米飯 豆腐煮 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 うの花 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(青のり)	昼	米飯 煮付け 春雨酢物 お吸い物(豆腐) フルーツ	炊き込みご飯 鰯のマリネ 冬瓜とかにのとりみ煮 デザート 汁(とろろ)	焼きそば 大学芋 フルーツ	米飯 コロッケ(手作り) 野菜のだし(山形) デザート お吸い物(ホレンソウ)	牛丼 野菜サラダ フルーツ	米飯 グリルチキン 付け合わせ(イタリアン) 切干大根の炒め煮 フルーツカクテル お吸い物(卵)	米飯 冷やし豚しゃぶ ミモザサラダ お吸い物(オクラ) フルーツ	15時食	おやつ	おやつ	おやつ	アイス(イチゴ)	おやつ	おやつ	おやつ	夕	米飯 豚肉の蒟蒻煮 ブロッコリーのサラダ うめびしお	米飯 鶏肉と牛蒡煮 付け合わせ 胡瓜とかかまのサラダ のり佃煮	米飯 鯖のみりん焼き 付け合わせ(茄子・かぼ きんぴらごぼう いりこみそ(減)	米飯 炊き合わせ(えびツミレ) 大根といか煮 たいみそ	米飯 魚の南部焼き ごま和え(ホレン草) 低塩のり佃煮	米飯 味噌ごま焼き 付け合わせ ポテトサラダ 梅びしお	米飯 ピカタ 付け合せ エリンギとしめじの炒め煮 えびみそ	エネルギー	1571kcal	エネルギー	1601kcal	エネルギー	1672kcal	エネルギー	1510kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1539kcal	エネルギー	1520kcal	蛋白質	51.6g	蛋白質	55.1g	蛋白質	41.6g	蛋白質	49.1g	蛋白質	53.6g	蛋白質	51.9g	蛋白質	49.9g	カルシウム	417mg	カルシウム	407mg	カルシウム	387mg	カルシウム	416mg	カルシウム	519mg	カルシウム	416mg	カルシウム	562mg	鉄	5.5mg	鉄	5mg	鉄	7.9mg	鉄	4.6mg	鉄	8.3mg	鉄	6.5mg	鉄	4.3mg	βカロテン	2915 μg	βカロテン	3064 μg	βカロテン	3002 μg	βカロテン	5209 μg	βカロテン	5219 μg	βカロテン	1396 μg	βカロテン	1796 μg	ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.78mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	71mg	ビタミンC	84mg	ビタミンC	81mg	ビタミンC	67mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	68mg
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	アイス(イチゴ)	おやつ	おやつ	おやつ	夕	米飯 豚肉の蒟蒻煮 ブロッコリーのサラダ うめびしお	米飯 鶏肉と牛蒡煮 付け合わせ 胡瓜とかかまのサラダ のり佃煮	米飯 鯖のみりん焼き 付け合わせ(茄子・かぼ きんぴらごぼう いりこみそ(減)	米飯 炊き合わせ(えびツミレ) 大根といか煮 たいみそ	米飯 魚の南部焼き ごま和え(ホレン草) 低塩のり佃煮	米飯 味噌ごま焼き 付け合わせ ポテトサラダ 梅びしお	米飯 ピカタ 付け合せ エリンギとしめじの炒め煮 えびみそ	エネルギー	1571kcal	エネルギー	1601kcal	エネルギー	1672kcal	エネルギー	1510kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1539kcal	エネルギー	1520kcal	蛋白質	51.6g	蛋白質	55.1g	蛋白質	41.6g	蛋白質	49.1g	蛋白質	53.6g	蛋白質	51.9g	蛋白質	49.9g	カルシウム	417mg	カルシウム	407mg	カルシウム	387mg	カルシウム	416mg	カルシウム	519mg	カルシウム	416mg	カルシウム	562mg	鉄	5.5mg	鉄	5mg	鉄	7.9mg	鉄	4.6mg	鉄	8.3mg	鉄	6.5mg	鉄	4.3mg	βカロテン	2915 μg	βカロテン	3064 μg	βカロテン	3002 μg	βカロテン	5209 μg	βカロテン	5219 μg	βカロテン	1396 μg	βカロテン	1796 μg	ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.78mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	71mg	ビタミンC	84mg	ビタミンC	81mg	ビタミンC	67mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	68mg																
エネルギー	1571kcal	エネルギー	1601kcal	エネルギー	1672kcal	エネルギー	1510kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1539kcal	エネルギー	1520kcal																																																																																																																																		
蛋白質	51.6g	蛋白質	55.1g	蛋白質	41.6g	蛋白質	49.1g	蛋白質	53.6g	蛋白質	51.9g	蛋白質	49.9g																																																																																																																																		
カルシウム	417mg	カルシウム	407mg	カルシウム	387mg	カルシウム	416mg	カルシウム	519mg	カルシウム	416mg	カルシウム	562mg																																																																																																																																		
鉄	5.5mg	鉄	5mg	鉄	7.9mg	鉄	4.6mg	鉄	8.3mg	鉄	6.5mg	鉄	4.3mg																																																																																																																																		
βカロテン	2915 μg	βカロテン	3064 μg	βカロテン	3002 μg	βカロテン	5209 μg	βカロテン	5219 μg	βカロテン	1396 μg	βカロテン	1796 μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.78mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.79mg																																																																																																																																		
ビタミンC	59mg	ビタミンC	71mg	ビタミンC	84mg	ビタミンC	81mg	ビタミンC	67mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	68mg																																																																																																																																		

常食(A)

		令和03年08月15日(日)	令和03年08月16日(月)	令和03年08月17日(火)	令和03年08月18日(水)	令和03年08月19日(木)	令和03年08月20日(金)	令和03年08月21日(土)
朝	米飯 厚焼きたまご 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 ほうれん草炒め物 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(シソカツオ)	米飯 なめたけの卸和え 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン(メロン) プレーンオムレツ コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯 煮浸し 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(のりたまご)	米飯 うぐいす豆煮 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 青海苔ふりかけ	
	昼	米飯 焼き肉 小龍包 桃ゼリー 漬物(しば漬)	タコライス もずく フルーツ	米飯 野菜炒め(豚肉) スパゲティサラダ コンソメスープ(人参) デザート(グレープゼリー)	夏野菜ペペロンチーノ 2色豆煮 フルーツ	米飯 魚の揚げ出し風 マカロニサラダ かきたま汁 フルーツ	北海寿司 焼き茄子 フルーツ(ゼリー) お吸い物(人参)	米飯 香味焼き(味噌風味・ア 付け合わせ(キャベツ) ポテトのカレー煮 フルーツ(カクテル缶) お吸い物(そば)
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	アイス(チョコ)	おやつ	おやつ	おやつ	
夕	米飯 白身魚のピカタ 付け合わせ(インゲン・人参) ポテトサラダ 梅びしお	米飯 味噌焼き 付け合わせ フレッシュサラダ 金山寺みそ	米飯 カレイのムニエル 高野豆腐 えびみそ	米飯 鯨の西京焼き じゃが芋とツナ合え うめびしお	米飯 豚肉のすき焼き風 酢の物 もろみみそ	米飯 筑前煮 中華酢物(はるさめ) ゆずみそ	米飯 牛肉卵煮 豆腐サラダ 低塩のり佃煮	
	エネルギー	1643kcal	1545kcal	1586kcal	1538kcal	1608kcal	1545kcal	1658kcal
蛋白質	49.6g	56.7g	50.2g	45.6g	50.9g	53.6g	61.3g	
カルシウム	360mg	483mg	581mg	342mg	526mg	498mg	427mg	
鉄	4.3mg	10.3mg	4.4mg	4.8mg	5.5mg	9.7mg	8.9mg	
βカロテン	1688 μg	5221 μg	3212 μg	530 μg	4184 μg	1777 μg	1681 μg	
ビタミンB1	0.76mg	0.75mg	0.64mg	0.66mg	0.74mg	0.57mg	0.6mg	
ビタミンB2	0.76mg	1.01mg	0.79mg	0.8mg	0.75mg	0.76mg	0.99mg	
ビタミンC	108mg	66mg	96mg	43mg	63mg	44mg	70mg	

常食(A)

		令和03年08月22日(日)	令和03年08月23日(月)	令和03年08月24日(火)	令和03年08月25日(水)	令和03年08月26日(木)	令和03年08月27日(金)	令和03年08月28日(土)							
朝	米飯 大根煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 がんも煮(ミニ) 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 揚げ豆腐煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(青のり)	パン(クリーム) 野菜炒め(ウインナー入) オニオンスープ 牛乳	米飯 豆腐お白菜煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(梅)	米飯 シーフード卵焼き 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 お浸し(ホウレン草) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)								
	昼	米飯 魚のてんぷら 旨煮 杏仁豆腐 お吸い物(巻麩)	おろしうどん(稲庭) がね(宮崎) 半熟卵 フルーツ(グレープセリー)	米飯 鶏肉の照り焼き とろろ芋 フルーツ 汁(しんじょう)	牛肉カレー(夏) 卵とポテトサラダ フルーツ(セリー)	米飯 魚の南部焼き 付け合わせ めかぶとオクラの酢の物 お吸い物(京風五目豆腐) フルーツ	米飯 蒸し魚ゴマたれ 付け合わせ 炒め煮(ぜんまい) お吸い物(花麩) フルーツ	米飯 鯡の塩焼き 付け合わせ 揚げ豆腐の甘酢あんか フルーツ(洋梨缶) 味噌汁							
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	アイス(小豆)	おやつ	おやつ	おやつ								
夕	米飯 鶏ももの照り焼き 付け合わせ 胡瓜の酢の物 低塩のり佃煮	米飯 塩焼き 付け合わせ うの花 うめびしお	米飯 煮付け(さば) 付け合わせ ごま醤油和え 低塩のり佃煮	米飯 ホタテのレモン添え きのこの白和え えびみそ	米飯 野菜と鶏肉の焼肉風 旨煮(里芋) 低塩のり佃煮	米飯 鶏肉と野菜の洋風煮込 里芋煮 たいみそ	米飯 肉じゃが しめじソテー たいみそ								
	エネルギー	1551kcal	エネルギー	1599kcal	エネルギー	1620kcal	エネルギー	1491kcal	エネルギー	1519kcal	エネルギー	1537kcal	エネルギー	1503kcal	
蛋白質	52.8g	蛋白質	53.4g	蛋白質	56.5g	蛋白質	53.2g	蛋白質	54.2g	蛋白質	54.2g	蛋白質	51.7g	蛋白質	57g
カルシウム	459mg	カルシウム	444mg	カルシウム	455mg	カルシウム	567mg	カルシウム	567mg	カルシウム	414mg	カルシウム	398mg	カルシウム	496mg
鉄	5.5mg	鉄	5.6mg	鉄	8.8mg	鉄	5.6mg	鉄	5.6mg	鉄	5.6mg	鉄	5.4mg	鉄	6.7mg
βカロテン	1012 μg	βカロテン	2239 μg	βカロテン	2619 μg	βカロテン	1804 μg	βカロテン	1804 μg	βカロテン	1748 μg	βカロテン	2155 μg	βカロテン	5055 μg
ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.64mg
ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.98mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	1.02mg	ビタミンB2	1.02mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	1.03mg
ビタミンC	35mg	ビタミンC	62mg	ビタミンC	67mg	ビタミンC	125mg	ビタミンC	125mg	ビタミンC	86mg	ビタミンC	35mg	ビタミンC	72mg

常食(A)

令和03年08月29日(日)		令和03年08月30日(月)		令和03年08月31日(火)									
朝	米飯 だし巻たまご 味噌汁(厚揚げ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 卸し和え 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 えび入り卵蒸し 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(梅風味)										
昼	米飯 豚肉の大葉巻き スパゲティサラダ デザート 味噌汁(白玉)	米飯 炒り鶏 えびと野菜のサラダ フルーツ お吸い物(そうめん)	米飯 ムニエル 付け合わせ(サニーレタス) 胡瓜とワカメの酢物 フルーツ(ゼリー) 汁(豆腐)										
15時食	おやつ	おやつ	アイス										
夕	米飯 鯖煮付け 付け合わせ 切干し大根の炒め煮 もろみ味噌	米飯 いかと野菜炒め 煮付け ゆず味噌	米飯 和風ハンバーグ オロシ) サツマイモの甘煮 低塩のり佃煮										
エネルギー	1637kcal	エネルギー	1553kcal	エネルギー	1543kcal	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	55.2g	蛋白質	59.5g	蛋白質	44.9g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	357mg	カルシウム	395mg	カルシウム	387mg	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	4.8mg	鉄	6.4mg	鉄	5.1mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	1124 μg	βカロテン	2823 μg	βカロテン	1026 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	1.04mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.48mg	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	0.91mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.63mg	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	62mg	ビタミンC	116mg	ビタミンC	76mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg