

## 常食(A)

	令和03年09月01日(水)	令和03年09月02日(木)	令和03年09月03日(金)	令和03年09月04日(土)	令和03年09月05日(日)	令和03年09月06日(月)	令和03年09月07日(火)
朝	パン(クリーム) コールスローサラダ スープ 牛乳	米飯(65) 出し巻き卵 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)	米飯(65) 大根のつや煮 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 含め煮(がんも) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 温奴 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 煮浸し(ホウレン草) 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(たらこ)
昼	瓦そば(山口) カラフル煮豆 フルーツ	米飯(65) 豚の角煮 酢の物(長いもとろろ) フルーツ 味噌汁	三色丼 コールスローサラダ フルーツ	米飯(65) 鶏肉と夏野菜炒め 冬瓜生姜煮 フルーツ お吸い物	米飯(65) チキン南蛮タルタルソ 付け合わせ かにとなすの和風煮 フルーツ 味噌汁	米飯(65) ハンバーグ 付け合わせ ミモザサラダ フルーツ お浸し(ホウレン草)	米飯(65) クラムチャウダー 半熟卵 フルーツゼリー 金時豆の甘煮
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(65) 利休焼き 付け合わせ(茄子) 卵の花 たいみそ	米飯(65) 塩焼き(さば) 付け合わせ(大根) 旨煮(小松菜) えびみそ	米飯(65) つみれと里芋煮 餃子 ゆずみそ	米飯(65) 魚の胡椒焼き なすの含め煮 かつお味噌	米飯(65) 西京漬け焼き(あじ) 付け合わせ(ほうれん草) おろし酢のもの 低塩のり佃煮	米飯(65) 魚の梅煮(さば) 付け合わせ 茄子とオクラ炒め 金山時みそ	米飯(65) たらの味噌ホイル焼き キャベツとシーチキンの 梅びしお
エネルギー	1596kcal	1528kcal	1580kcal	1531kcal	1596kcal	1590kcal	1555kcal
蛋白質	51.2g	47.8g	55.7g	57.1g	60.5g	50.6g	54.2g
カルシウム	439mg	490mg	421mg	397mg	396mg	593mg	413mg
鉄	5.3mg	6.7mg	4.5mg	5.5mg	8.2mg	7.6mg	5.9mg
βカロテン	1535 μg	3597 μg	3361 μg	1341 μg	4619 μg	4215 μg	4464 μg
ビタミンB1	0.5mg	0.78mg	0.55mg	0.58mg	0.53mg	0.59mg	0.57mg
ビタミンB2	0.79mg	0.93mg	0.79mg	0.65mg	0.84mg	0.92mg	0.86mg
ビタミンC	41mg	73mg	68mg	118mg	62mg	63mg	76mg

## 常食(A)

	令和03年09月08日(水)	令和03年09月09日(木)	令和03年09月10日(金)	令和03年09月11日(土)	令和03年09月12日(日)	令和03年09月13日(月)	令和03年09月14日(火)						
朝	パン(チョコ) ほうれん草のソテー コンソメスープ(にんじん) 牛乳	米飯(65) 卸し和え 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(鮭)	米飯(65) 厚焼き卵 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) オムレツ 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)	米飯(65) 茶福豆煮 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(青海苔)	米飯(65) 大根煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米飯(65) 厚焼き卵 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)						
昼	肉玉丼(広) 白菜とベーコンサラダ フルーツ	ちゃんぽん 餃子 デザート	米飯(65) さばのみそ煮 里芋まんじゅう お吸い物 ゼリー	米飯(65) マヨネーズ焼き(ピカタ風) 付け合わせ(ブロッコリー・ト しゅまい(3種) フルーツ(ももゼリー) 味噌汁(豆腐)	米飯(65) さんまの韓国風味噌焼き 付け合わせ 煮メ お吸い物 オレンジゼリー	米飯(65) ビーフストロガノフ 春雨サラダ フルーツ	ネバネバ丼 さつまいも甘煮 フルーツ お吸い物						
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(65) 魚のラタトゥーユ添え 茄子の揚げひたし のりつく	米飯(65) 鮭の塩焼き 冷や鉢(冬瓜) たいみそ	米飯(65) 鶏肉と野菜炒め 厚揚げと大根煮 いりこみそ	米飯(65) 鶏じゃがカレー味 春雨サラダ うめびしお	米飯(65) チキンのトマト煮込み(備 とろろの酢の物 えびみそ	米飯(65) 立田焼き 付け合わせ 南瓜の土佐煮 うめびしお	米飯(65) 牛肉のしぐれ煮 豆腐とえびのどろみ煮 うめびしお						
エネルギー	1533kcal	エネルギー	1530kcal	エネルギー	1655kcal	エネルギー	1536kcal	エネルギー	1618kcal	エネルギー	1602kcal	エネルギー	1548kcal
蛋白質	54.5g	蛋白質	58.7g	蛋白質	54.3g	蛋白質	51.4g	蛋白質	53.2g	蛋白質	45.4g	蛋白質	54.9g
カルシウム	393mg	カルシウム	384mg	カルシウム	373mg	カルシウム	493mg	カルシウム	448mg	カルシウム	333mg	カルシウム	361mg
鉄	4.7mg	鉄	4.1mg	鉄	8.7mg	鉄	6.8mg	鉄	6.2mg	鉄	5.3mg	鉄	5.8mg
βカロテン	3149 μg	βカロテン	1655 μg	βカロテン	1429 μg	βカロテン	2712 μg	βカロテン	4345 μg	βカロテン	2859 μg	βカロテン	450 μg
ビタミンB1	0.75mg	ビタミンB1	0.69mg	ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.52mg
ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.76mg
ビタミンC	55mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	33mg	ビタミンC	87mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	52mg	ビタミンC	30mg

常食(A)

	令和03年09月15日(水)	令和03年09月16日(木)	令和03年09月17日(金)	令和03年09月18日(土)	令和03年09月19日(日)	令和03年09月20日(月)	令和03年09月21日(火)
<b>朝</b>	パン(ミルクパン) 炒り卵(カニカマ入り) 味噌汁(白菜) 牛乳	米飯(65) 煮豆(茶福豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 煮豆腐 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) だし巻たまご 味噌汁おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(梅)	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(さつまい芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 大豆と昆布の煮物 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)
<b>昼</b>	米飯(65) 魚の味噌ごま焼き 付け合わせ 炒り豆腐 お吸い物 みかん缶	米飯(65) メンチカツ *付け合わせ 海藻とえのきの酢物 デザート お吸い物	五目うどん 野菜のかきあげ フルーツ	米飯(65) 焼き肉風 マカロニサラダ お吸い物 デザート	米飯(65) 魚のビネグレットソース あさりとじゃがいもの煮も フルーツ お吸い物(そうめん)	五目寿司(敬老の日) 天ぷら盛り合わせ デザート すまし汁	山菜やまかけそば 半熟卵 白玉入りフルーツポンチ お月見まんじゅう
<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(65) 鶏つみれと野菜のコンソ 里芋の土佐煮 もろみみそ	米飯(65) ちり鍋 卵豆腐 梅びしお	米飯(65) 赤魚の塩焼き 付け合わせ(マッシュポテト) なすのみそ炒め えびみそ	米飯(65) ぶりの照り焼き オクラとホタテの梅和え ゆずみそ	米飯(65) 牛しゃぶ しめじの卵とじ 低塩のり佃煮	米飯(65) 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草炒め物 うめびしお	米飯(65) 牛と玉葱のたれやき おかか和え ゆずみそ
<b>エネルギー</b>	1547kcal	1533kcal	1592kcal	1614kcal	1631kcal	1573kcal	1567kcal
<b>蛋白質</b>	52.9g	54.6g	52.9g	53.5g	53.1g	55g	58.2g
<b>カルシウム</b>	489mg	452mg	423mg	391mg	354mg	395mg	441mg
<b>鉄</b>	5.3mg	6.1mg	6.3mg	4.7mg	8.3mg	4.9mg	7.6mg
<b>βカロテン</b>	3377 μg	2997 μg	489 μg	2841 μg	1581 μg	5482 μg	4172 μg
<b>ビタミンB1</b>	0.66mg	0.59mg	0.48mg	1.18mg	0.48mg	0.57mg	0.55mg
<b>ビタミンB2</b>	0.75mg	0.79mg	0.61mg	0.89mg	0.77mg	0.71mg	0.91mg
<b>ビタミンC</b>	58mg	49mg	50mg	82mg	31mg	33mg	68mg

## 常食(A)

		令和03年09月22日(水)	令和03年09月23日(木)	令和03年09月24日(金)	令和03年09月25日(土)	令和03年09月26日(日)	令和03年09月27日(月)	令和03年09月28日(火)					
朝	パン(メロンパン) スクランブルエッグ(Mix) オニオンスープ 牛乳	米飯(65) 大豆・金時豆煮 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(のり)	米飯(65) 煮浸し 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) 炒め煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 切干大根の炒め煮 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 卸し和え 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) 白花豆 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)						
昼	米飯(65) 揚げ鶏の香味ソース ひじきの煮物(大豆入) フルーツ お吸い物	紅葉ご飯 西京焼き 付け合わせ(ほうれんそ) 昆布煮 ゼリー(イチゴ) 汁(ワカメ)	米飯(65) 鮭のたまごのせ焼き 付け合わせ 大豆とひじきの煮物 イタリアンスープ デザート	米飯(65) さんまの塩焼き 付け合わせ 卵サラダ お吸い物(はんぺん) フルーツ	米飯(65) 魚の磯焼き 付け合わせ さつま芋のサラダ(マヨネーズ) フルーツ お吸い物	米飯(65) あじの生姜焼き 茄子の土佐煮 フルーツ 冬瓜汁	米飯(65) 牛肉と夏野菜のスタミナ マッシュポテト フルーツ お吸い物(京風五目豆腐)						
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(65) ホタテのバター炒め 大根の酢物 のりつく	米飯(65) 回鍋肉 卵とじ 金山時みそ	米飯(65) 豚肉の生姜焼き 付け合わせ 大根の酢の物 もろみみそ	米飯(65) 蒸し豚のごまだれかけ もやし中華和え もろみみそ	米飯(65) 鶏肉と豆腐の水炊き風 いんげんの卵とじ 金山時みそ	米飯(65) つみれとじゃが煮 ごま和え いりこみそ	米飯(65) 鯖のカレームニエル 付け合わせ 煮物 もろみみそ						
エネルギー	1545kcal	エネルギー	1571kcal	エネルギー	1544kcal	エネルギー	1608kcal	エネルギー	1614kcal	エネルギー	1552kcal	エネルギー	1703kcal
蛋白質	50.6g	蛋白質	55.3g	蛋白質	54.5g	蛋白質	50.9g	蛋白質	50.4g	蛋白質	46g	蛋白質	54g
カルシウム	470mg	カルシウム	455mg	カルシウム	428mg	カルシウム	436mg	カルシウム	443mg	カルシウム	398mg	カルシウム	377mg
鉄	7.3mg	鉄	8.7mg	鉄	5.9mg	鉄	5.2mg	鉄	7.4mg	鉄	8.2mg	鉄	6.4mg
βカロテン	4999 μg	βカロテン	2943 μg	βカロテン	4691 μg	βカロテン	3275 μg	βカロテン	2053 μg	βカロテン	2100 μg	βカロテン	3539 μg
ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.83mg	ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1	0.72mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.64mg
ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.65mg	ビタミンB2	0.91mg
ビタミンC	81mg	ビタミンC	93mg	ビタミンC	69mg	ビタミンC	98mg	ビタミンC	80mg	ビタミンC	74mg	ビタミンC	57mg

## 常食(A)

令和03年09月29日(水)		令和03年09月30日(木)											
朝	パン(アンパン) コールスローサラダ コンソメスープ(ワカメ) 牛乳	米飯(65) ふんわりたまご 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)											
昼	沖縄そば もずく酢 デザート	栗御飯(65) ムニエル かぼちやの土佐煮 デザート 味噌汁(あさり)											
15時食	おやつ	おやつ											
夕	米飯(65) 鮭のバター焼き ちくわと里芋の煮物 たいみそ	米飯(65) いかと根菜の旨煮 しゅうまい ゆずみそ											
エネルギー	1567kcal	エネルギー	1570kcal	エネルギー	kcal								
蛋白質	55.2g	蛋白質	54.7g	蛋白質	g								
カルシウム	373mg	カルシウム	422mg	カルシウム	mg								
鉄	5.1mg	鉄	7.6mg	鉄	mg								
βカロテン	1858 μg	βカロテン	5589 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	0.66mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	mg								
ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.69mg	ビタミンB2	mg								
ビタミンC	66mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	mg								