

常食(A)

令和03年10月01日(金)		令和03年10月02日(土)		令和03年10月03日(日)		令和03年10月04日(月)		令和03年10月05日(火)		令和03年10月06日(水)		令和03年10月07日(木)																																																																																																																																		
朝	米飯(65) オクラのお浸し 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 出し巻き卵焼き 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) うずら豆煮 味噌汁(とうふ) 牛乳 ふりかけ(栄養強化のり)	米飯(65) 豆腐と白菜煮 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(青海苔)	パン(メロン) 炒り卵 スープ 牛乳	米飯(65) キャベツの和え物 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	昼	米飯(65) すき焼き風 卵豆腐 フルーツ お吸い物	米飯(65) 八宝菜 シューマイ 杏仁豆腐 中華スープ(春雨)	米飯(65) スペイン風オムレツ 付け合わせ 切干大根の炒め煮 お吸い物(はんぺん) フルーツ	米飯(65) 信州蒸し 胡瓜とワカメの酢物 フルーツ(みかん缶) 豚汁	米飯(65) 豚肉と大根の角煮 スパゲティナポリタン コンソメスープ(わかめ) フルーツ(リンゴゼリー)	タコライス(沖縄) りんごとカリフラワーのサラダ フルーツ おでん 酢の物(きゅうり) フルーツ 茶福豆	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) ポークソテー 春雨酢物 低塩のり佃煮	米飯(65) かれのいのみニエルレモン 付け合わせ(ブロッコリー) きんぴらごぼう 梅びしお	米飯(65) 煮魚 付け合わせ(インゲン) 里芋の土佐煮 かつおみそ	米飯(65) かに卵あんかけ ナムル のりつく	米飯(65) 魚の野菜あんかけ 茄子の生姜煮 のりつく	米飯(65) 魚の和風マリネ しめじと青菜の和え物 かつおみそ	米飯(65) レモン焼き たまご焼き ゆずみそ	エネルギー	1573kcal	エネルギー	1572kcal	エネルギー	1563kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1630kcal	エネルギー	1589kcal	蛋白質	55.9g	蛋白質	51.8g	蛋白質	53.6g	蛋白質	49.5g	蛋白質	47.7g	蛋白質	58g	蛋白質	61.3g	カルシウム	509mg	カルシウム	496mg	カルシウム	454mg	カルシウム	466mg	カルシウム	459mg	カルシウム	432mg	カルシウム	441mg	鉄	6.7mg	鉄	7.9mg	鉄	6mg	鉄	6.2mg	鉄	6.1mg	鉄	6.4mg	鉄	5.5mg	βカロテン	2047 μg	βカロテン	2851 μg	βカロテン	3040 μg	βカロテン	4507 μg	βカロテン	2612 μg	βカロテン	2240 μg	βカロテン	668 μg	ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1	0.75mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	1.03mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンC	19mg	ビタミンC	43mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	38mg	ビタミンC	66mg	ビタミンC	82mg	ビタミンC	79mg
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) ポークソテー 春雨酢物 低塩のり佃煮	米飯(65) かれのいのみニエルレモン 付け合わせ(ブロッコリー) きんぴらごぼう 梅びしお	米飯(65) 煮魚 付け合わせ(インゲン) 里芋の土佐煮 かつおみそ	米飯(65) かに卵あんかけ ナムル のりつく	米飯(65) 魚の野菜あんかけ 茄子の生姜煮 のりつく	米飯(65) 魚の和風マリネ しめじと青菜の和え物 かつおみそ	米飯(65) レモン焼き たまご焼き ゆずみそ	エネルギー	1573kcal	エネルギー	1572kcal	エネルギー	1563kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1630kcal	エネルギー	1589kcal	蛋白質	55.9g	蛋白質	51.8g	蛋白質	53.6g	蛋白質	49.5g	蛋白質	47.7g	蛋白質	58g	蛋白質	61.3g	カルシウム	509mg	カルシウム	496mg	カルシウム	454mg	カルシウム	466mg	カルシウム	459mg	カルシウム	432mg	カルシウム	441mg	鉄	6.7mg	鉄	7.9mg	鉄	6mg	鉄	6.2mg	鉄	6.1mg	鉄	6.4mg	鉄	5.5mg	βカロテン	2047 μg	βカロテン	2851 μg	βカロテン	3040 μg	βカロテン	4507 μg	βカロテン	2612 μg	βカロテン	2240 μg	βカロテン	668 μg	ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1	0.75mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	1.03mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンC	19mg	ビタミンC	43mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	38mg	ビタミンC	66mg	ビタミンC	82mg	ビタミンC	79mg															
エネルギー	1573kcal	エネルギー	1572kcal	エネルギー	1563kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1630kcal	エネルギー	1589kcal																																																																																																																																	
蛋白質	55.9g	蛋白質	51.8g	蛋白質	53.6g	蛋白質	49.5g	蛋白質	47.7g	蛋白質	58g	蛋白質	61.3g																																																																																																																																	
カルシウム	509mg	カルシウム	496mg	カルシウム	454mg	カルシウム	466mg	カルシウム	459mg	カルシウム	432mg	カルシウム	441mg																																																																																																																																	
鉄	6.7mg	鉄	7.9mg	鉄	6mg	鉄	6.2mg	鉄	6.1mg	鉄	6.4mg	鉄	5.5mg																																																																																																																																	
βカロテン	2047 μg	βカロテン	2851 μg	βカロテン	3040 μg	βカロテン	4507 μg	βカロテン	2612 μg	βカロテン	2240 μg	βカロテン	668 μg																																																																																																																																	
ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1	0.75mg	ビタミンB1	0.51mg																																																																																																																																	
ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	1.03mg	ビタミンB2	0.82mg																																																																																																																																	
ビタミンC	19mg	ビタミンC	43mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	38mg	ビタミンC	66mg	ビタミンC	82mg	ビタミンC	79mg																																																																																																																																	

常食(A)

		令和03年10月08日(金)	令和03年10月09日(土)	令和03年10月10日(日)	令和03年10月11日(月)	令和03年10月12日(火)	令和03年10月13日(水)	令和03年10月14日(木)						
朝		米飯(65) 大根煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) 炒り豆腐 味噌汁(ワカメ) 牛乳 梅風味ふりかけ	米飯(65) キャベツと厚揚げ煮 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 卵とソーセージ炒め 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(栄養強化しそ)	米飯(65) ふんわりがんも煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(卵)	パン(クリーム) ジャーマンポテト オニオンスープ 牛乳	米飯(65) じゃが芋煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)						
昼		オクラとなめこ蕎麦 卵サラダ 白玉入りフルーツポンチ	米飯(65) 豚肉の焼肉風 春雨酢物 フルーツ お吸い物	米飯(65) 鶏肉と大根煮 卵とアスパラサラダ 味噌汁(しめじ) デザート	米飯(65) 回鍋肉 ごま和え(ホウレン草) デザート お吸い物(えのき)	はらこ飯(仙台) かぼちゃ煮 デザート お吸い物(そば)	卵焼き風お好み焼き サラダ豆 デザート フルーツ	昔ながらのにゅうめん いなり寿司 フルーツ						
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) グリルハーブチキン ひじきの煮物 たいみそ	米飯(65) 幽庵焼き 付け合わせ(豆腐・インゲ) さつま芋甘煮 金山時味噌	米飯(65) バター焼き(さけ) かぼちゃのいとし煮 低塩のり佃煮	米飯(65) あじの照り焼き 胡瓜とワカメの酢物 のり佃煮	米飯(65) 豚肉の味噌焼き 大根のドレッシング和え 金山時味噌	米飯(65) 魚の甘酢野菜あんかけ ごま和え(フレックキャベツ) いりこみそ(鉄強化)	米飯(65) ピカタ(豚肉) 付け合わせ 小松菜の炒め煮 たいみそ						
	エネルギー	1562kcal	エネルギー	1676kcal	エネルギー	1523kcal	エネルギー	1521kcal	エネルギー	1608kcal	エネルギー	1653kcal	エネルギー	1523kcal
	蛋白質	45.6g	蛋白質	53.6g	蛋白質	55.5g	蛋白質	53.3g	蛋白質	54.1g	蛋白質	55.6g	蛋白質	50.3g
	カルシウム	453mg	カルシウム	431mg	カルシウム	384mg	カルシウム	420mg	カルシウム	336mg	カルシウム	496mg	カルシウム	500mg
	鉄	5.4mg	鉄	7.3mg	鉄	8.3mg	鉄	6.3mg	鉄	6.7mg	鉄	8.7mg	鉄	5.3mg
	βカロテン	1670 μg	βカロテン	695 μg	βカロテン	4886 μg	βカロテン	3617 μg	βカロテン	3299 μg	βカロテン	626 μg	βカロテン	4218 μg
	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.79mg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.85mg	ビタミンB1	0.71mg	ビタミンB1	0.85mg	ビタミンB1	0.82mg
	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.67mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	1.14mg	ビタミンB2	0.71mg
	ビタミンC	55mg	ビタミンC	80mg	ビタミンC	61mg	ビタミンC	101mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	55mg	ビタミンC	48mg

常食(A)

令和03年10月15日(金)		令和03年10月16日(土)		令和03年10月17日(日)		令和03年10月18日(月)		令和03年10月19日(火)		令和03年10月20日(水)		令和03年10月21日(木)	
朝	米飯(65) 卯の花 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯(65) 冷奴 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(のりたまご)	米飯(65) 卵とじ 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(梅風味)	パン(アン) プレーンオムレツ 人参スープ 牛乳	米飯(65) 炒め煮(ホウレン草) 味噌汁(巻きふ) 牛乳 ふりかけ(さけ)						
昼	炊き込み御飯 えびフライ フルーツ がめ煮 卵焼き 煮豆	米飯(65) さばのみそ焼き 付け合わせ ポテトサラダ フルーツ(マスカット) お吸い物(豆腐)	米飯(65) 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ 里芋のそぼろ煮 フルーツ(洋梨缶) 味噌汁(小松菜)	とんこつラーメン 餃子 フルーツ	きのこごはん たちうおの塩焼き 長芋とオクラの酢の物 フルーツ お吸い物(とろろ)	チキンバターカレー コールスローサラダ あんみつ	米飯(65) いも煮(福島県風) 厚焼き卵 デザート(紅葉)						
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) 照り焼き 付け合わせ(小松菜) 酢の物(はるさめ) のりつく	米飯(65) 牛肉と野菜煮 ニラ卵 ゆずみそ	米飯(65) 味噌煮 付け合わせ(里芋) うの花 梅びしお	米飯(65) レモン蒸し もやしのカレーソティ たいみそ	米飯(65) 肉豆腐 じゃが芋の含め煮 もろみ味噌	米飯(65) 春雨とえびつみれスープ 大根のみそかけ 低塩のり佃煮	米飯(65) ロールキャベツ しゅうまい 梅びしお						
エネルギー	1589kcal	エネルギー	1667kcal	エネルギー	1594kcal	エネルギー	1544kcal	エネルギー	1549kcal	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1541kcal
蛋白質	55g	蛋白質	51.8g	蛋白質	58.5g	蛋白質	57.4g	蛋白質	46.3g	蛋白質	45g	蛋白質	48.9g
カルシウム	425mg	カルシウム	470mg	カルシウム	450mg	カルシウム	400mg	カルシウム	470mg	カルシウム	416mg	カルシウム	411mg
鉄	6.3mg	鉄	6.6mg	鉄	7.6mg	鉄	5.2mg	鉄	4.5mg	鉄	6.2mg	鉄	5.4mg
βカロテン	4477 μg	βカロテン	4157 μg	βカロテン	5544 μg	βカロテン	1577 μg	βカロテン	2259 μg	βカロテン	4557 μg	βカロテン	5219 μg
ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1	0.68mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.79mg
ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	0.98mg	ビタミンB2	0.65mg	ビタミンB2	0.64mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.87mg
ビタミンC	35mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	68mg	ビタミンC	38mg

常食(A)

	令和03年10月22日(金)	令和03年10月23日(土)	令和03年10月24日(日)	令和03年10月25日(月)	令和03年10月26日(火)	令和03年10月27日(水)	令和03年10月28日(木)
朝	米飯(65) 白花豆煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(鮭)	米飯(65) ごま和え(ホウレン草) 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 大根の卸しあえ 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 含め煮(がんも) 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン(チョコ) スクランブルエッグ(Mix) コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯(65) 卵とじ 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)
昼	米飯(65) 魚の水炊き 茶碗蒸し お吸い物(とろろ) フルーツ(グレープ)	米飯(65) 鶏の胡椒焼き 付け合わせ(キャベツ) スパゲティサラダ 青梗菜スープ デザート(ブドウゼリー)	米飯(65) カレームニエル 付け合わせ 帆立とオクラの酢の物 フルーツ(イチゴゼリー) 汁(茶そば)	米飯(65) 鯖カツ ポテトサラダ(カレー味) オレンジゼリー お吸い物	スパゲティミートソース りんごとカブのサラダ フルーツ	米飯(65) 鶏照り焼き がめ煮 デザート 味噌汁(豆腐)	米飯(65) 焼き肉風 サラダ デザート(フルーツゼリー) 味噌汁
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) 鰯の昆布煮 付け合わせ かぼちゃの土佐煮 低塩のり佃煮	米飯(65) ホイル蒸し(さけ) 春雨酢の物 低塩のり佃煮	米飯(65) 鶏の照り焼き 付け合わせ(ブロッコリー) じゃが芋とベーコン炒め かつお味噌	米飯(65) 豚肉と野菜のみそ炒め 卵とじ うめびしお	米飯(65) たらの味噌ホイル焼き 冬瓜とかにの煮物 ゆずみそ	米飯(65) ムニエルのタルタルソー 付け合わせ 山芋の酢物 もろみ味噌	米飯(65) 赤魚の粕焼き 五目煮 うめびしお
エネルギー	1451kcal	エネルギー 1551kcal	エネルギー 1531kcal	エネルギー 1529kcal	エネルギー 1551kcal	エネルギー 1542kcal	エネルギー 1493kcal
蛋白質	57.9g	蛋白質 55.5g	蛋白質 54.5g	蛋白質 46.9g	蛋白質 53.6g	蛋白質 57g	蛋白質 51.9g
カルシウム	412mg	カルシウム 430mg	カルシウム 394mg	カルシウム 393mg	カルシウム 366mg	カルシウム 466mg	カルシウム 429mg
鉄	6.4mg	鉄 5.7mg	鉄 4.7mg	鉄 5.2mg	鉄 6mg	鉄 4mg	鉄 5.3mg
βカロテン	3471 μg	βカロテン 5518 μg	βカロテン 2863 μg	βカロテン 1718 μg	βカロテン 2795 μg	βカロテン 1797 μg	βカロテン 2349 μg
ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1 0.67mg	ビタミンB1 0.61mg	ビタミンB1 0.73mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 0.53mg
ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2 0.89mg	ビタミンB2 0.88mg	ビタミンB2 0.72mg	ビタミンB2 0.71mg	ビタミンB2 0.84mg	ビタミンB2 0.8mg
ビタミンC	61mg	ビタミンC 92mg	ビタミンC 100mg	ビタミンC 93mg	ビタミンC 61mg	ビタミンC 66mg	ビタミンC 118mg

常食(A)

		令和03年10月29日(金)	令和03年10月30日(土)	令和03年10月31日(日)								
朝	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)								
	卸し和え 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(梅風味)	白菜と揚げ豆腐煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(青海苔)	煮豆(昆布豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)									
昼	ちらし寿司 コロッケ お吸い物(生麩) デザート	米飯(65) 煮魚(鮭) 付け合わせ(牛蒡・人参 冬瓜の煮物 お吸い物(卵) フルーツ	米飯(65) すき焼き風 温泉卵 デザート 味噌汁(里芋)									
	おやつ	おやつ	おやつ									
15時食	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)									
	ゴマ焼き 付け合わせ 畑菜煮 のりつく	青椒肉絲 もやしのごま和え 金山時味噌	鯡の磯香フライ 中華酢の物(春雨) たいみそ									
夕	エネルギー	1585kcal	エネルギー	1545kcal	エネルギー	1576kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	49.3g	蛋白質	50.1g	蛋白質	55.2g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	カルシウム	539mg	カルシウム	433mg	カルシウム	391mg	カルシウム	mg	カルシウム	mg	カルシウム	mg
	鉄	11.2mg	鉄	9.1mg	鉄	5.7mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
	βカロテン	4937 μg	βカロテン	1980 μg	βカロテン	466 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	0.47mg	ビタミンB1	0.54mg	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	0.76mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	mg	ビタミンB2	mg	ビタミンB2	mg
	ビタミンC	84mg	ビタミンC	107mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg