

常食(A)

令和03年11月01日(月)		令和03年11月02日(火)		令和03年11月03日(水)		令和03年11月04日(木)		令和03年11月05日(金)		令和03年11月06日(土)		令和03年11月07日(日)																																																																																																																																			
朝	米飯(65) ほうれんそうの煮浸し 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(メロン) ウィンナーと野菜炒め コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯(65) 湯豆腐 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) 出し巻き卵 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) おひたし 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) きぬさやの卵とじ 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(しそ)	昼	鶏南蛮そば 大根の酢物 デザート	米飯(65) すき焼き風 胡瓜の酢の物 デザート(グレープ) お吸い物(そば)	ビビンバ丼(韓国) ワンドンスープ 大学芋	米飯(65) チキン照り焼き ポテトサラダ 味噌汁(白菜) フルーツ	米飯(65) マグロのカツ 付け合わせ 白和え 洋梨缶 お吸い物(えのき)	米飯(65) 豚のしょうが焼き 酢物 味噌汁(豆腐) フルーツ(みかん缶)	米飯(65) 鶏肉のタラコマヨネーズ もやしのナムル フルーツ(モモゼリー) 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(65) 塩焼き(さんま) 付け合わせ(ピーマン・きゅうり) かぼちゃ煮 いりこ味噌	米飯(65) 味噌煮(さば) 付け合わせ(玉葱) ほうれん草炒め ゆずみそ	米飯(65) 炊き合わせ 切干大根とツナのサラダ 金山時味噌	米飯(65) 焼魚のマリネ ゆず風味和え のり佃煮	米飯(65) 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ(キャベツ) ちくわと里芋の煮物 いりこみそ	米飯(65) スペイン風オムレツ 付け合わせ ひじきの旨煮 かつおみそ	米飯(65) さんま蒲焼き 付け合わせ(キャベツ) きんぴら(こんにゃく) かつおみそ	エネルギー	1562kcal	エネルギー	1625kcal	エネルギー	1560kcal	エネルギー	1553kcal	エネルギー	1624kcal	エネルギー	1568kcal	エネルギー	1554kcal	蛋白質	52g	蛋白質	54.7g	蛋白質	45.1g	蛋白質	50.4g	蛋白質	56.8g	蛋白質	47.7g	蛋白質	57.8g	カルシウム	402mg	カルシウム	403mg	カルシウム	408mg	カルシウム	444mg	カルシウム	484mg	カルシウム	452mg	カルシウム	414mg	鉄	9.4mg	鉄	6mg	鉄	7.6mg	鉄	7.2mg	鉄	9.7mg	鉄	5.4mg	鉄	8.4mg	βカロテン	6870 μg	βカロテン	2412 μg	βカロテン	3268 μg	βカロテン	2870 μg	βカロテン	2447 μg	βカロテン	4631 μg	βカロテン	3180 μg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	1.12mg	ビタミンB1	0.87mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.62mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.98mg	ビタミンC	83mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	159mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	62mg	ビタミンC	91mg
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) 塩焼き(さんま) 付け合わせ(ピーマン・きゅうり) かぼちゃ煮 いりこ味噌	米飯(65) 味噌煮(さば) 付け合わせ(玉葱) ほうれん草炒め ゆずみそ	米飯(65) 炊き合わせ 切干大根とツナのサラダ 金山時味噌	米飯(65) 焼魚のマリネ ゆず風味和え のり佃煮	米飯(65) 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ(キャベツ) ちくわと里芋の煮物 いりこみそ	米飯(65) スペイン風オムレツ 付け合わせ ひじきの旨煮 かつおみそ	米飯(65) さんま蒲焼き 付け合わせ(キャベツ) きんぴら(こんにゃく) かつおみそ	エネルギー	1562kcal	エネルギー	1625kcal	エネルギー	1560kcal	エネルギー	1553kcal	エネルギー	1624kcal	エネルギー	1568kcal	エネルギー	1554kcal	蛋白質	52g	蛋白質	54.7g	蛋白質	45.1g	蛋白質	50.4g	蛋白質	56.8g	蛋白質	47.7g	蛋白質	57.8g	カルシウム	402mg	カルシウム	403mg	カルシウム	408mg	カルシウム	444mg	カルシウム	484mg	カルシウム	452mg	カルシウム	414mg	鉄	9.4mg	鉄	6mg	鉄	7.6mg	鉄	7.2mg	鉄	9.7mg	鉄	5.4mg	鉄	8.4mg	βカロテン	6870 μg	βカロテン	2412 μg	βカロテン	3268 μg	βカロテン	2870 μg	βカロテン	2447 μg	βカロテン	4631 μg	βカロテン	3180 μg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	1.12mg	ビタミンB1	0.87mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.62mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.98mg	ビタミンC	83mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	159mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	62mg	ビタミンC	91mg																
エネルギー	1562kcal	エネルギー	1625kcal	エネルギー	1560kcal	エネルギー	1553kcal	エネルギー	1624kcal	エネルギー	1568kcal	エネルギー	1554kcal																																																																																																																																		
蛋白質	52g	蛋白質	54.7g	蛋白質	45.1g	蛋白質	50.4g	蛋白質	56.8g	蛋白質	47.7g	蛋白質	57.8g																																																																																																																																		
カルシウム	402mg	カルシウム	403mg	カルシウム	408mg	カルシウム	444mg	カルシウム	484mg	カルシウム	452mg	カルシウム	414mg																																																																																																																																		
鉄	9.4mg	鉄	6mg	鉄	7.6mg	鉄	7.2mg	鉄	9.7mg	鉄	5.4mg	鉄	8.4mg																																																																																																																																		
βカロテン	6870 μg	βカロテン	2412 μg	βカロテン	3268 μg	βカロテン	2870 μg	βカロテン	2447 μg	βカロテン	4631 μg	βカロテン	3180 μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	1.12mg	ビタミンB1	0.87mg	ビタミンB1	0.53mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.62mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.98mg																																																																																																																																		
ビタミンC	83mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	159mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	62mg	ビタミンC	91mg																																																																																																																																		

常食(A)

	令和03年11月08日(月)	令和03年11月09日(火)	令和03年11月10日(水)	令和03年11月11日(木)	令和03年11月12日(金)	令和03年11月13日(土)	令和03年11月14日(日)
朝	米飯(65) うの花 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米飯(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)	パン(チョコ) キャベツ炒め コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯(65) おろし土佐和え 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯(65) 昆布豆煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(青のり)	米飯(65) 大根煮 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(青海苔)
昼	米飯(65) アクアパッツァ かぼちゃのそぼろあん 味噌汁(卵) フルーツカクテル	きのこ野菜カレー カラフルサラダ フルーツ	鯿そば 鶏ごぼうご飯 フルーツ	米飯(65) 魚のバター焼き えび水晶包み フルーツ(りんごゼリー) 味噌汁	米飯(65) がめ煮 酢の物 フルーツ サラダ豆煮	米飯(65) 信州蒸し 揚げ茄子の生姜醤油煮 ゼリー 味噌汁(卵)	米飯(65) 照り焼き ハムとポテトのサラダ デザート(青リンゴゼリー) 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) 牛肉炒め(牛肉) ポン酢和え 低塩のり佃煮	米飯(65) 煮付け 付け合わせ(小松菜) 炒り煮 えびみそ	米飯(65) 蒸し魚のきのこ添え 炒り豆腐 かつお味噌	米飯(65) 豚しゃぶ 切り干し大根煮 金山時みそ	米飯(65) 塩焼き(さば) 付け合わせ(茄子・ブロッコリー) ホウレン草とシラスの炒め煮 うめびしお	米飯(65) 回鍋肉 含め煮(かぼちゃ) 梅びしお	米飯(65) 筑前煮 豆腐のあんかけ 金山時味噌
エネルギー	1567kcal	1579kcal	1581kcal	1593kcal	1613kcal	1622kcal	1556kcal
蛋白質	52.4g	48.4g	61.4g	53.4g	60.3g	53.6g	57g
カルシウム	413mg	516mg	387mg	580mg	431mg	438mg	427mg
鉄	6.9mg	4.8mg	5.6mg	8mg	5.9mg	6.1mg	11.7mg
βカロテン	5704μg	4744μg	2713μg	3062μg	4966μg	3732μg	1395μg
ビタミンB1	0.57mg	0.67mg	0.75mg	0.71mg	0.63mg	0.76mg	0.6mg
ビタミンB2	0.81mg	0.72mg	0.91mg	0.67mg	0.84mg	0.78mg	0.71mg
ビタミンC	61mg	76mg	48mg	74mg	59mg	100mg	82mg

常食(A)

		令和03年11月15日(月)	令和03年11月16日(火)	令和03年11月17日(水)	令和03年11月18日(木)	令和03年11月19日(金)	令和03年11月20日(土)	令和03年11月21日(日)
朝	米飯(65) シーフード卵 味噌汁 牛乳 ふりかけ(青のり)	米飯(65) 卵とじ(葱) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	パン(アンパン) プレーンオムレツ スープ 牛乳	米飯(65) 冷奴 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 含め煮(がんも) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ・たらこ	米飯(65) 昆布豆 味噌汁(おつゆ) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) 豆腐と上揚げの煮物 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(かつお)	
	昼	米飯(65) 八宝菜 焼き餃子 みかん缶 わかめ汁	米飯(65) 鶏の白葱ソースかけ 含め煮(凍り豆腐) デザート 味噌汁(じゃが芋)	米飯(65) ハンバーグ 付け合わせ(グラッセ) コールスローサラダ デザート スープ	五目寿司 里芋饅頭 デザート お吸い物(まきふ)	瓦そば 深川飯(ミニ) フルーツ	米飯(65) 青椒肉絲 さつま芋甘煮 お吸い物(とろろ) フルーツゼリー(青りんご)	米飯(65) 肉じゃが ブロッコリーと卵のサラダ フルーツ 味噌汁(なめこ)
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) 鰯の生姜煮 付け合わせ スパゲティサラダ のりつく	米飯(65) 蒸し魚のごまダレ 付け合わせ(ブロッコリー) 大豆と昆布の煮物 いりこみそ	米飯(65) レモン焼き 付け合わせ なすの生姜煮 かつおみそ	米飯(65) 牛肉と野菜炒め ごま和え(ホウレン草) うめびしお	米飯(65) ポテト焼き 付け合わせ ごま和え(ツナ・キャベツ) 低塩のり佃煮	米飯(65) 揚げ煮(カラスガレイ) 和え物 低塩のり佃煮	米飯(65) 鮭のバター炒め 付け合わせ 含め煮 もろみみそ	
	エネルギー	1619kcal	1587kcal	1584kcal	1424kcal	1563kcal	1557kcal	1571kcal
蛋白質	55.9g	60.6g	44.2g	54.7g	51.8g	52.1g	56.2g	
カルシウム	545mg	447mg	349mg	496mg	398mg	489mg	481mg	
鉄	6.6mg	9.3mg	3.3mg	6.8mg	9.4mg	7.4mg	6mg	
βカロテン	3786 μg	2729 μg	2384 μg	5652 μg	2879 μg	2974 μg	6977 μg	
ビタミンB1	0.7mg	0.48mg	0.41mg	0.59mg	0.44mg	0.49mg	0.69mg	
ビタミンB2	0.82mg	0.75mg	0.66mg	1.02mg	0.67mg	0.67mg	0.89mg	
ビタミンC	56mg	71mg	84mg	91mg	75mg	113mg	83mg	

常食(A)

	令和03年11月22日(月)	令和03年11月23日(火)	令和03年11月24日(水)	令和03年11月25日(木)	令和03年11月26日(金)	令和03年11月27日(土)	令和03年11月28日(日)
朝	米飯(65) 煮浸し 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(梅)	米飯(65) 卸し和え(ちりめん) 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(しそたらこ)	パン(クリーム) ほうれん草ソティ コンソメスープ(卵) 牛乳	米飯(65) 切干大根煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) きぬさやの卵とじ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 金時豆煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(たまご)
昼	洋風寿司 さつま芋の甘煮 お吸い物(そうめん) デザート(ミカンゼリー)	米飯(65) 酢豚 エビしゅうまい 中華スープ フルーツ	米飯(65) ビーフストロガノフ さつま芋サラダ デザート 煮豆(金時豆)	ほうとう(山梨) 酢の物(とろろ) フルーツ	米飯(65) 豚肉と大根煮 ポテトサラダ フルーツカクテル お吸い物(はんぺん)	米飯(65) 鶏肉のトマト煮 付け合わせ ぴりから炒め(コンニャク) ワンタンスープ フルーツゼリー	米飯(65) きのこソースかけ(豚肉) ごま和え かき卵汁 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) ホイル蒸し(さけ) 豆腐サラダ たいみそ	米飯(65) さんまの磯焼き 付け合わせ(小松菜) いかときゃべつの和え物 たいみそ	米飯(65) 幽庵焼き 付け合わせ(茄子・かぼ あんかけ卵 低塩のり佃煮	米飯(65) サバのカレー風味 付け合わせ(小松菜) いかときゃべつの和え物 たいみそ	米飯(65) 煮魚 付け合わせ(茄子) ほうれん草のまぐろ和え うめびしお	米飯(65) 塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根卸し) 含め煮 いりこみそ	米飯(65) ちり鍋 シューマイ 低塩のり佃煮
エネルギー	1524kcal	1580kcal	1593kcal	1548kcal	1591kcal	1595kcal	1561kcal
蛋白質	53.1g	51.3g	46.6g	50.2g	59.5g	56.8g	51.8g
カルシウム	401mg	432mg	443mg	451mg	406mg	426mg	375mg
鉄	5.2mg	4.5mg	5.5mg	5.3mg	6.6mg	9.1mg	6.6mg
βカロテン	2578 μg	4708 μg	5572 μg	4824 μg	3786 μg	2302 μg	1581 μg
ビタミンB1	0.49mg	0.67mg	0.55mg	0.69mg	0.74mg	0.53mg	0.8mg
ビタミンB2	0.76mg	0.72mg	0.88mg	0.82mg	0.79mg	0.9mg	0.73mg
ビタミンC	53mg	67mg	87mg	39mg	34mg	93mg	102mg

常食(A)

令和03年11月29日(月)		令和03年11月30日(火)									
朝	米飯(65) じゃが芋煮 味噌汁(まき麩) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(さけ)									
昼	米飯(65) メンチかつ・ 付け合わせ(グラッセ) マカロニサラダ デザート スープ	米飯(65) 鶏肉のすき焼き風 茶碗蒸し ゼリー 汁(ワカメ)									
15時食	おやつ	おやつ									
夕	米飯(65) 生姜煮(かれい) 付け合わせ(かぼちゃ) 揚げなすの柚子味噌か 金山時味噌	米飯(65) 魚のごま味噌漬焼き 青菜とシーチキンの炒め もろみ味噌									
エネルギー	1584kcal	エネルギー	1555kcal	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	51.2g	蛋白質	61.5g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	352mg	カルシウム	502mg	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	7.8mg	鉄	6.4mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	5277 μg	βカロテン	5561 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	0.54mg	ビタミンB1	0.6mg	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	0.86mg	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B2	mg
ビタミンC	61mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg