

## 常食(A)

	令和03年12月01日(水)	令和03年12月02日(木)	令和03年12月03日(金)	令和03年12月04日(土)	令和03年12月05日(日)	令和03年12月06日(月)	令和03年12月07日(火)
朝	パン(あんパン) ソーセイジソテー コンソメスープ(卵) 牛乳	米飯(65) 温豆腐 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) キャベツとがんと煮 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) がんと煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(青のり)	米飯(65) だし巻卵 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) だし巻たまご 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(青海苔)	米飯(65) さといもの煮物 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(さけ)
昼	ペスカトーレ(スパゲティ) ポテト 白玉ぜんざい	米飯(65) 南蛮漬け(あじ) 卵焼き デザート 味噌汁(白菜)	米飯(65) かき揚げ 大根なます フルーツ(黄桃缶) お吸い物(とろろ)	米飯(65) 豚肉の生姜焼き ナムル フルーツ お吸い物(しめじ)	米飯(65) 石狩汁 ジャーマンポテト フルーツ 煮豆(茶福豆)	海鮮焼きそば 大学芋 フルーツ	タコライス 白和え デザート
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 ごま和え たいみそ	米飯(65) 牛肉と野菜煮 小松菜炒め 低塩のり佃煮	米飯(65) 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ 茄子の揚げひたし かつおみそ(亜鉛)	米飯(65) えび卵あんかけ ごま酢和え 金山時味噌	米飯(65) 鶏肉と大根の煮込み 辛子和え 梅びしお	米飯(65) レモン蒸し(さけ) かぼちゃのいとこ煮 かつお味噌	米飯(65) 魚の甘酢あん レンコンのきんぴら 低塩のり佃煮
エネルギー	1646kcal	エネルギー 1574kcal	エネルギー 1538kcal	エネルギー 1553kcal	エネルギー 1551kcal	エネルギー 1558kcal	エネルギー 1547kcal
蛋白質	58.1g	蛋白質 58.4g	蛋白質 47.8g	蛋白質 51.3g	蛋白質 57.5g	蛋白質 57.9g	蛋白質 55.7g
カルシウム	471mg	カルシウム 533mg	カルシウム 379mg	カルシウム 436mg	カルシウム 423mg	カルシウム 419mg	カルシウム 459mg
鉄	6.6mg	鉄 8.2mg	鉄 4.2mg	鉄 7.7mg	鉄 5.7mg	鉄 5.1mg	鉄 7.6mg
βカロテン	4946 μg	βカロテン 3397 μg	βカロテン 3079 μg	βカロテン 3372 μg	βカロテン 3335 μg	βカロテン 3325 μg	βカロテン 5854 μg
ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 1mg	ビタミンB1 0.97mg	ビタミンB1 0.65mg	ビタミンB1 0.66mg	ビタミンB1 0.71mg
ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2 0.92mg	ビタミンB2 0.66mg	ビタミンB2 0.81mg	ビタミンB2 0.89mg	ビタミンB2 0.81mg	ビタミンB2 0.92mg
ビタミンC	92mg	ビタミンC 64mg	ビタミンC 59mg	ビタミンC 53mg	ビタミンC 67mg	ビタミンC 79mg	ビタミンC 60mg

## 常食(A)

	令和03年12月08日(水)	令和03年12月09日(木)	令和03年12月10日(金)	令和03年12月11日(土)	令和03年12月12日(日)	令和03年12月13日(月)	令和03年12月14日(火)
朝	パン(ミルク) スクランブルエッグ コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米飯(65) かに風味卵焼き 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のり)	米飯(65) 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたまご)	米飯(65) 大根煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(シソカツオ)	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯(65) 切干大根煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(カツオ)	米飯(65) 煮浸し 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たらこ)
昼	米飯(65) 牛肉とこんにゃく炒め 酢の物(サリナス) フルーツ お吸い物(京風五目豆腐)	米飯(65) サイコロステーキ スパゲッティーナポリタン デザート コンソメスープ(人参)	牛筋カレー サラダ フルーツ(コーヒーゼリー)	米飯(65) 和風焼き(豚肉) なすのみそ炒め フルーツ(パイナップル) お吸い物	米飯(65) 鶏肉の水たき 卵豆腐 フルーツ お吸い物(かにしんじょう)	米飯(65) 魚の味噌ごま焼き ハムとポテトのサラダ 汁(豆腐) ゼリー	米飯(65) 鶏肉と野菜炒め 五目煮 お吸い物 フルーツゼリー
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) 煮魚 付け合わせ(うまい菜) スパゲティサラダ 金山時味噌	米飯(65) 鮭のたまごのせ焼き ひじきの煮物(大豆入) 低塩のり佃煮	米飯(65) 魚の水炊き風 胡麻和え たいみそ	米飯(65) 魚のカレームニエル さつまいものレモン煮 かつおみそ	米飯(65) 白身魚のピカタ 付け合わせ ほうれん草としめじの浸し 梅びしお	米飯(65) グリルチキン ごま和え えびみそ	米飯(65) さばのみそ煮 あさりの卵とじ いりこみそ
エネルギー	1532kcal	1612kcal	1531kcal	1576kcal	1530kcal	1557kcal	1562kcal
蛋白質	55.2g	56.7g	61.7g	49.9g	55.6g	53.2g	56.9g
カルシウム	432mg	448mg	529mg	375mg	494mg	572mg	414mg
鉄	6.9mg	7.1mg	6.4mg	4.3mg	6.8mg	5.2mg	12.3mg
βカロテン	5792 μg	3167 μg	2594 μg	1751 μg	5664 μg	3571 μg	4114 μg
ビタミンB1	0.59mg	0.5mg	0.48mg	0.86mg	0.51mg	0.57mg	0.58mg
ビタミンB2	1.03mg	0.81mg	0.76mg	0.75mg	1.06mg	0.92mg	0.96mg
ビタミンC	40mg	46mg	82mg	53mg	37mg	67mg	91mg

## 常食(A)

	令和03年12月15日(水)	令和03年12月16日(木)	令和03年12月17日(金)	令和03年12月18日(土)	令和03年12月19日(日)	令和03年12月20日(月)	令和03年12月21日(火)
朝	パン(チョコ) ふんわり炒り卵 オニオンスープ 牛乳	米飯(65) 白豆煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 卸し和え 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯(65) 京がんもの含め煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(梅風味)	米飯(65) 炒り卵 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) シーフード卵 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(青海苔)	米飯(65) 和え物 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)
昼	米飯(65) 豚肉とじゃが芋煮 南瓜のサラダ 漬物(白菜漬) フルーツ	米飯(65) ボルシチ(豚肉) 白菜フレンチサラダ デザート	肉うどん 北海ニ寿司 大根とシーチキンのサ ラダデザート	米飯(65) 鶏肉の照り焼き 付け合わせ(人参・ブロッ コリー) お吸い物(はんぺん) デザート(ぶどうゼリー)	米飯(65) 焼き肉風 ポテトサラダ フルーツ わかめスープ	米飯(65) ナゲットとポテト盛り マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ	にゅうめん 鶏ごぼうご飯 スイートポテトの甘煮 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) えびつみれとイタリアン うの花 うめびしお	米飯(65) 太刀魚の柚子焼き レンコンと揚げ半煮 かつおみそ	米飯(65) 煮付け(あじ) 付け合わせ(小松菜) 海老卵蒸し ゆずみそ	米飯(65) いかつみれの甘酢あん 切干大根煮 低塩のり佃煮	米飯(65) 焼き魚の南蛮漬け 揚げなす 金山時味噌	米飯(65) 魚のラタトゥーユかけ 焼き茄子 梅びしお	米飯(65) さんまの蒲焼き風 酢の物(きゅうり) いりこみそ
エネルギー	1640kcal	エネルギー 1525kcal	エネルギー 1599kcal	エネルギー 1538kcal	エネルギー 1554kcal	エネルギー 1550kcal	エネルギー 1552kcal
蛋白質	42.6g	蛋白質 47g	蛋白質 59.7g	蛋白質 50.2g	蛋白質 51.4g	蛋白質 51.4g	蛋白質 47.6g
カルシウム	365mg	カルシウム 375mg	カルシウム 483mg	カルシウム 364mg	カルシウム 383mg	カルシウム 419mg	カルシウム 471mg
鉄	4mg	鉄 4.1mg	鉄 7.6mg	鉄 5.6mg	鉄 7.4mg	鉄 9.4mg	鉄 9.7mg
βカロテン	3361 μg	βカロテン 1837 μg	βカロテン 2796 μg	βカロテン 4224 μg	βカロテン 1349 μg	βカロテン 1421 μg	βカロテン 2226 μg
ビタミンB1	0.72mg	ビタミンB1 0.81mg	ビタミンB1 0.51mg	ビタミンB1 0.5mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 0.5mg	ビタミンB1 0.49mg
ビタミンB2	0.69mg	ビタミンB2 0.58mg	ビタミンB2 0.85mg	ビタミンB2 0.63mg	ビタミンB2 0.99mg	ビタミンB2 0.75mg	ビタミンB2 0.77mg
ビタミンC	82mg	ビタミンC 72mg	ビタミンC 56mg	ビタミンC 63mg	ビタミンC 92mg	ビタミンC 37mg	ビタミンC 68mg

## 常食(A)

令和03年12月22日(水)		令和03年12月23日(木)		令和03年12月24日(金)		令和03年12月25日(土)		令和03年12月26日(日)		令和03年12月27日(月)		令和03年12月28日(火)																																																																																																																																			
朝	パン(クリーム) かぼちゃのサラダ オニオンスープ 牛乳	米飯(65) 大根の炒め煮 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(梅風味)	米飯(65) 卵とじ(きぬさや) 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(梅風味)	米飯(65) がんも煮 味噌汁(たまご) 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)	米飯(65) 大根のつや煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) いんげんの卵とじ 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 含め煮(厚揚げとキャベツ煮) 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(さけ)	昼	冬至・米飯 南瓜コロッケ 付け合わせ(キャベツ) 大根と若布のゆず酢の物 フルーツ(フルーチェゆず) お吸い物(かにしんじょう)	米飯(65) かに卵あんかけ 酢の物(春雨) フルーツ お吸い物(ワカメ)	カレーピラフ(クリスマス) 星のハンバーグ コンソメスープ(人参) デザート(ケーキ)	米飯(65) さわらの韓国風味噌焼き きんぴら 中華スープ(春雨) フルーツ	米飯(65) 麻婆豆腐 野菜ぎょうざ デザート コンソメスープ(人参)	米飯(65) 味噌焼き(豚肉) 山芋の酢物 フルーツ(ピーチゼリー) お吸い物(えのき)	米飯(65) グリルハーブチキン なすの揚げ浸し お吸い物 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) 筑前煮 卵とじ たいみそ	米飯(65) レモン蒸し(さけ) かぼちゃのいとこ煮 金山時みそ	米飯(65) 西京焼き 付け合わせ 豆腐サラダ風(和風) ゆずみそ	米飯(65) 魚の甘酢あん こんにゃくのきんぴら 低塩のり佃煮	米飯(65) 太刀魚の柚子香焼き ポテトサラダ えびみそ	米飯(65) 塩焼き 付け合わせ(大根) 含め煮 もろみ味噌	米飯(65) 照り焼き 冬瓜の煮物 のりつく	エネルギー	1564kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1587kcal	エネルギー	1535kcal	エネルギー	1609kcal	エネルギー	1586kcal	エネルギー	1525kcal	蛋白質	45.8g	蛋白質	52g	蛋白質	55.5g	蛋白質	56.2g	蛋白質	47.6g	蛋白質	55.4g	蛋白質	54.6g	カルシウム	434mg	カルシウム	362mg	カルシウム	556mg	カルシウム	451mg	カルシウム	341mg	カルシウム	577mg	カルシウム	378mg	鉄	4.3mg	鉄	7.2mg	鉄	11.5mg	鉄	6.7mg	鉄	4.3mg	鉄	5.9mg	鉄	7.2mg	βカロテン	5355μg	βカロテン	3618μg	βカロテン	817μg	βカロテン	4929μg	βカロテン	2840μg	βカロテン	4124μg	βカロテン	2209μg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.45mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.69mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.99mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.58mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	58mg	ビタミンC	36mg	ビタミンC	35mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	80mg
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) 筑前煮 卵とじ たいみそ	米飯(65) レモン蒸し(さけ) かぼちゃのいとこ煮 金山時みそ	米飯(65) 西京焼き 付け合わせ 豆腐サラダ風(和風) ゆずみそ	米飯(65) 魚の甘酢あん こんにゃくのきんぴら 低塩のり佃煮	米飯(65) 太刀魚の柚子香焼き ポテトサラダ えびみそ	米飯(65) 塩焼き 付け合わせ(大根) 含め煮 もろみ味噌	米飯(65) 照り焼き 冬瓜の煮物 のりつく	エネルギー	1564kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1587kcal	エネルギー	1535kcal	エネルギー	1609kcal	エネルギー	1586kcal	エネルギー	1525kcal	蛋白質	45.8g	蛋白質	52g	蛋白質	55.5g	蛋白質	56.2g	蛋白質	47.6g	蛋白質	55.4g	蛋白質	54.6g	カルシウム	434mg	カルシウム	362mg	カルシウム	556mg	カルシウム	451mg	カルシウム	341mg	カルシウム	577mg	カルシウム	378mg	鉄	4.3mg	鉄	7.2mg	鉄	11.5mg	鉄	6.7mg	鉄	4.3mg	鉄	5.9mg	鉄	7.2mg	βカロテン	5355μg	βカロテン	3618μg	βカロテン	817μg	βカロテン	4929μg	βカロテン	2840μg	βカロテン	4124μg	βカロテン	2209μg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.45mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.69mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.99mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.58mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	58mg	ビタミンC	36mg	ビタミンC	35mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	80mg																
エネルギー	1564kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1587kcal	エネルギー	1535kcal	エネルギー	1609kcal	エネルギー	1586kcal	エネルギー	1525kcal																																																																																																																																		
蛋白質	45.8g	蛋白質	52g	蛋白質	55.5g	蛋白質	56.2g	蛋白質	47.6g	蛋白質	55.4g	蛋白質	54.6g																																																																																																																																		
カルシウム	434mg	カルシウム	362mg	カルシウム	556mg	カルシウム	451mg	カルシウム	341mg	カルシウム	577mg	カルシウム	378mg																																																																																																																																		
鉄	4.3mg	鉄	7.2mg	鉄	11.5mg	鉄	6.7mg	鉄	4.3mg	鉄	5.9mg	鉄	7.2mg																																																																																																																																		
βカロテン	5355μg	βカロテン	3618μg	βカロテン	817μg	βカロテン	4929μg	βカロテン	2840μg	βカロテン	4124μg	βカロテン	2209μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.45mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.69mg	ビタミンB1	0.55mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.99mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.58mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.8mg																																																																																																																																		
ビタミンC	60mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	58mg	ビタミンC	36mg	ビタミンC	35mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	80mg																																																																																																																																		

常食(A)

令和03年12月29日(水)		令和03年12月30日(木)		令和03年12月31日(金)									
<b>朝</b>	パン(メロン) マカロニサラダ スープ(わかめ) 牛乳	米飯(65) きゃべつのさっと煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 卵焼き 味噌汁おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)										
<b>昼</b>	野菜巻き 野菜の天ぷら デザート お吸い物	米飯(65) 塩焼き(さば) 付け合わせ(大根卸し) ジャーマンポテト 味噌汁(卵) ゼリー	天ぷらそば(大晦日) いなり寿司 デザート 春菊の萌黄和え										
<b>15時食</b>	おやつ	おやつ	おやつ										
<b>夕</b>	米飯(65) 青椒肉絲(豚) ごま和え(ホウレン草) かつおみそ	米飯(65) 鶏肉と豆腐の中華煮 花野菜のレモン和え 金山時味噌	米飯(65) ビーフストロガノフ うの花 低塩のり佃煮										
<b>エネルギー</b>	1714kcal	<b>エネルギー</b>	1540kcal	<b>エネルギー</b>	1583kcal	<b>エネルギー</b>	kcal	<b>エネルギー</b>	kcal	<b>エネルギー</b>	kcal	<b>エネルギー</b>	kcal
<b>蛋白質</b>	49.4g	<b>蛋白質</b>	56.8g	<b>蛋白質</b>	47g	<b>蛋白質</b>	g	<b>蛋白質</b>	g	<b>蛋白質</b>	g	<b>蛋白質</b>	g
<b>カルシウム</b>	366mg	<b>カルシウム</b>	425mg	<b>カルシウム</b>	460mg	<b>カルシウム</b>	mg	<b>カルシウム</b>	mg	<b>カルシウム</b>	mg	<b>カルシウム</b>	mg
<b>鉄</b>	4.4mg	<b>鉄</b>	6.3mg	<b>鉄</b>	6.3mg	<b>鉄</b>	mg	<b>鉄</b>	mg	<b>鉄</b>	mg	<b>鉄</b>	mg
<b>βカロテン</b>	5037 μg	<b>βカロテン</b>	2153 μg	<b>βカロテン</b>	3943 μg	<b>βカロテン</b>	μg	<b>βカロテン</b>	μg	<b>βカロテン</b>	μg	<b>βカロテン</b>	μg
<b>ビタミンB1</b>	0.93mg	<b>ビタミンB1</b>	0.62mg	<b>ビタミンB1</b>	0.48mg	<b>ビタミンB1</b>	mg	<b>ビタミンB1</b>	mg	<b>ビタミンB1</b>	mg	<b>ビタミンB1</b>	mg
<b>ビタミンB2</b>	0.87mg	<b>ビタミンB2</b>	0.94mg	<b>ビタミンB2</b>	0.64mg	<b>ビタミンB2</b>	mg	<b>ビタミンB2</b>	mg	<b>ビタミンB2</b>	mg	<b>ビタミンB2</b>	mg
<b>ビタミンC</b>	53mg	<b>ビタミンC</b>	108mg	<b>ビタミンC</b>	45mg	<b>ビタミンC</b>	mg	<b>ビタミンC</b>	mg	<b>ビタミンC</b>	mg	<b>ビタミンC</b>	mg