

常食(A)

		令和04年02月01日(火)	令和04年02月02日(水)	令和04年02月03日(木)	令和04年02月04日(金)	令和04年02月05日(土)	令和04年02月06日(日)	令和04年02月07日(月)						
朝		米飯(65) 煮豆(鶯豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(クリーム) 卵そぼろ コンソメ(ワカメ) 牛乳	米飯(65) がんも煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯(65) 旨煮(小松菜) 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) うの花 味噌汁(麩) 牛乳 青海苔ふりかけ	米飯(65) 白花豆煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 温豆腐 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)						
昼		とんこつラーメン 水餃子 フルーツ	米飯(65) たら味の味噌ホイル焼き さつまいもの甘煮 お吸い物(そうめん) デザート	巻き寿司 いわしの磯香フライ デザート お吸い物	米飯(65) おでん フルーツ 煮豆(金時豆)	米飯(65) ハンバーグ 付け合わせ(人参・ブロッコリー) ポテトサラダ 味噌汁(だんご) デザート	米飯(65) 煮魚(生姜煮) 付け合わせ(茄子) 酢の物(はるさめ) デザート 味噌汁(小松菜)	米飯(65) 蒲焼き風(さんま) *付け合わせ 中華酢の物(春雨) デザート 煮豆(白花豆)						
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ						
夕		米飯(65) 鯖のカレーニエル 付け合わせ キャベツのサラダ 金山時味噌	米飯(65) 回鍋肉 白和え ゆずみそ	米飯(65) 幽庵焼き 付け合わせ 青菜の炒め煮 ゆずみそ	米飯(65) すき焼き風 もやしのナムル うめびしお	米飯(65) 炊き合わせ 磯和え のりつく	米飯(65) 南部焼き 付け合わせ 酢の物(長芋) えびみそ	米飯(65) 筑前煮 たまご蒸し うめびしお						
	エネルギー	1524kcal	エネルギー	1563kcal	エネルギー	1623kcal	エネルギー	1518kcal	エネルギー	1608kcal	エネルギー	1551kcal	エネルギー	1619kcal
	蛋白質	52.8g	蛋白質	48g	蛋白質	61.7g	蛋白質	55.8g	蛋白質	48.6g	蛋白質	51.9g	蛋白質	56.6g
	カルシウム	758mg	カルシウム	470mg	カルシウム	480mg	カルシウム	481mg	カルシウム	478mg	カルシウム	508mg	カルシウム	383mg
	鉄	6.7mg	鉄	6mg	鉄	6.6mg	鉄	6.9mg	鉄	6.8mg	鉄	5.4mg	鉄	5.3mg
	βカロテン	701 μg	βカロテン	2753 μg	βカロテン	4487 μg	βカロテン	2506 μg	βカロテン	7092 μg	βカロテン	1750 μg	βカロテン	3037 μg
	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.5mg
	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	1.04mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.69mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.79mg
	ビタミンC	76mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	31mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	76mg	ビタミンC	25mg	ビタミンC	66mg

常食(A)

	令和04年02月08日(火)	令和04年02月09日(水)	令和04年02月10日(木)	令和04年02月11日(金)	令和04年02月12日(土)	令和04年02月13日(日)	令和04年02月14日(月)
朝	米飯(65) あんかけ卵 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(アンパン) 卵サラダ コンソメスープ 牛乳	米飯(65) 白菜煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) いんげんの卵とじ 味噌汁 牛乳 ふりかけ(うめふり)	米飯(65) 厚揚げの炒め物 味噌汁(とろろ昆布) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁玉葱 牛乳 ふりかけ(さけ)
昼	米飯(65) 魚のトマトスープ煮 スパゲティナポリタン フルーツ 茶福豆煮	山菜やまかけそば 鶏ごぼうご飯 ゼリー	米飯(65) 塩焼き 付け合わせ(大根卸し) さつまいもサラダ 味噌汁(豆腐) ゼリー	赤飯(建国記念日) たたき ポテトサラダ デザート お吸い物(巻麩)	米飯(65) すき焼き風 春雨酢物 ゼリー お吸い物(とろろ)	米飯(65) 甘酢あん かにシュウマイ 中華スープ(卵) フルーツ(パイン缶)	サンド(バレンタイン) ハートのハンバーグ コンソメスープ(人参) デザート(チョコケーキ)
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) 鶏肉の照り焼き 付け合わせ(ブロッコリー) ほうれん草の鯖和え たいみそ	米飯(65) みぞれ鍋 かぼちゃの甘煮 いりこみそ	米飯(65) ホイル焼き(鶏肉) レンコンのきんぴら のりつく	米飯(65) 生姜焼き(豚肉) 付け合せ(キャベツ) チンゲン菜とちりめん炒め のりつく	米飯(65) 塩焼き 里芋のそぼろ煮 たいみそ	米飯(65) しゃぶしゃぶ風 磯和え 金山時味噌	米飯(65) 赤魚の酒粕漬焼き 卵の花 のりつく
エネルギー	1602kcal	エネルギー 1531kcal	エネルギー 1551kcal	エネルギー 1534kcal	エネルギー 1571kcal	エネルギー 1567kcal	エネルギー 1556kcal
蛋白質	57g	蛋白質 49.8g	蛋白質 52.6g	蛋白質 60.2g	蛋白質 57.4g	蛋白質 56.5g	蛋白質 52.8g
カルシウム	394mg	カルシウム 563mg	カルシウム 420mg	カルシウム 437mg	カルシウム 380mg	カルシウム 378mg	カルシウム 528mg
鉄	4.7mg	鉄 8.2mg	鉄 4.6mg	鉄 6.3mg	鉄 4.9mg	鉄 7.7mg	鉄 5.5mg
βカロテン	3932 μg	βカロテン 3457 μg	βカロテン 1871 μg	βカロテン 4262 μg	βカロテン 1222 μg	βカロテン 5678 μg	βカロテン 3527 μg
ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1 0.5mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 1.06mg	ビタミンB1 0.61mg	ビタミンB1 0.99mg	ビタミンB1 0.47mg
ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2 0.74mg	ビタミンB2 0.72mg	ビタミンB2 0.78mg	ビタミンB2 0.89mg	ビタミンB2 0.89mg	ビタミンB2 0.73mg
ビタミンC	72mg	ビタミンC 31mg	ビタミンC 80mg	ビタミンC 43mg	ビタミンC 55mg	ビタミンC 63mg	ビタミンC 38mg

常食(A)

令和04年02月15日(火)		令和04年02月16日(水)		令和04年02月17日(木)		令和04年02月18日(金)		令和04年02月19日(土)		令和04年02月20日(日)		令和04年02月21日(月)			
朝	米飯(65) 切干大根煮 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 かつおふりかけ	パン(チョコ) コールスローサラダ コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米飯(65) 卵とじ(葱) 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 煮豆(白豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 白菜と厚揚げ煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) あんかけ卵 味噌汁(おつゆ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 出し巻き卵 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(しそ)	昼	米飯(65) クリームシチュー ひじきの煮物 フルーツ(洋梨缶) サラダ豆煮	米飯(65) 利休焼き 付け合わせ(菜の花) 煮め デザート お吸い物(わかめ)	米飯(65) 肉じゃが マカロニサラダ 漬物 フルーツ	稲庭うどん(鶏南蛮) かき揚げ 温泉卵 デザート	米飯(65) さばのみそ煮 ポテトサラダ フルーツ お吸い物	米飯(65) 炊き合わせ(鶏肉) 豆腐サラダ 煮豆(昆布豆) フルーツ	米飯(65) 豚肉と豆腐の中華煮 しゅうまい フルーツカクテル わかめスープ
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(菜の花) 花野菜のレモン和え ゆずみそ	米飯(65) 豚肉と白菜のスープ煮 かに玉風卵焼き うめびしお	米飯(65) 西京焼き 付け合わせ(茄子・かぼ 大根の酢物 金山時みそ	米飯(65) いかつみれの甘酢あん 大根サラダ 低塩のり佃煮	米飯(65) 鶏肉の照り焼き サリナスのカレーソティ いりこみそ	米飯(65) 魚のきのこ添え 炊き合わせ 梅びしお	米飯(65) 煮魚 和え物 ゆずみそ
エネルギー	1562kcal	エネルギー	1546kcal	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1591kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1544kcal	エネルギー	1510kcal		
蛋白質	50.8g	蛋白質	50.4g	蛋白質	48g	蛋白質	48.4g	蛋白質	50.9g	蛋白質	53.5g	蛋白質	54.7g		
カルシウム	470mg	カルシウム	447mg	カルシウム	368mg	カルシウム	409mg	カルシウム	351mg	カルシウム	379mg	カルシウム	505mg		
鉄	5.6mg	鉄	4.5mg	鉄	8.1mg	鉄	5.9mg	鉄	8.4mg	鉄	4.9mg	鉄	5.8mg		
βカロテン	5010 μg	βカロテン	4049 μg	βカロテン	2498 μg	βカロテン	2793 μg	βカロテン	2581 μg	βカロテン	2260 μg	βカロテン	4910 μg		
ビタミンB1	0.69mg	ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.43mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.89mg		
ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.9mg		
ビタミンC	93mg	ビタミンC	103mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	84mg	ビタミンC	81mg	ビタミンC	41mg	ビタミンC	26mg		

常食(A)

		令和04年02月22日(火)	令和04年02月23日(水)	令和04年02月24日(木)	令和04年02月25日(金)	令和04年02月26日(土)	令和04年02月27日(日)	令和04年02月28日(月)					
朝	米飯(65)	パン(ミルクパン)	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)					
	温奴 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	ジャーマンポテト コンソメスープ(人参) 牛乳	ほうれん草の煮浸し 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(しそ)	ほうれん草煮浸し 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(のりたまご)	御し和え 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(たまご)	煮豆(昆布豆) 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(青海苔)	炒り豆腐 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(かつお)						
昼	タコライス 酢の物(もずく) デザート	洋風ちらし 煮豆(黒豆) デザート(杏仁豆腐) お吸い物(麩)	レモン焼きそば(広島) 肉まん フルーツ	米飯(65) 南蛮漬け ピーナツ和え物 フルーツ お吸い物(えび卵しんじ)	米飯(65) 豚肉と野菜炒め かぼちゃの含め煮 フルーツ 汁(麩)	米飯(65) 鶏肉と大根のスープ煮 ビーフン炒め フルーツ 漬物(野沢菜漬)	米飯(65) 八宝菜 三色しゅうまい わかめスープ 杏仁豆腐						
	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) 豚肉のみそ焼き さつまいも甘煮 のりつく	米飯(65) 風味焼き 付け合わせ(かぼちゃ) いかと大根煮 金山時みそ	米飯(65) 筑前煮 豆腐とえび煮 うめびしお	米飯(65) 豚肉の炒め物 お魚豆腐のだし掛け 梅びしお	米飯(65) 筑前煮 卵豆腐 たいみそ	米飯(65) 煮付け(かれい) 根菜煮 低塩のり佃煮	米飯(65) 七味煮 付け合わせ(小松菜) スパゲティサラダ えびみそ						
	エネルギー	1613kcal	エネルギー	1578kcal	エネルギー	1559kcal	エネルギー	1573kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1566kcal	エネルギー
蛋白質	56.9g	蛋白質	57.6g	蛋白質	49.6g	蛋白質	55.3g	蛋白質	51.5g	蛋白質	53.9g	蛋白質	54.6g
カルシウム	461mg	カルシウム	443mg	カルシウム	407mg	カルシウム	530mg	カルシウム	354mg	カルシウム	437mg	カルシウム	635mg
鉄	7.4mg	鉄	10.5mg	鉄	5.1mg	鉄	5.5mg	鉄	4.8mg	鉄	6.1mg	鉄	7.7mg
βカロテン	815 μg	βカロテン	3888 μg	βカロテン	5320 μg	βカロテン	6022 μg	βカロテン	3676 μg	βカロテン	3235 μg	βカロテン	4511 μg
ビタミンB1	1.06mg	ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1	0.68mg	ビタミンB1	0.88mg	ビタミンB1	0.88mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.76mg
ビタミンB2	0.99mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.69mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.78mg
ビタミンC	67mg	ビタミンC	71mg	ビタミンC	65mg	ビタミンC	86mg	ビタミンC	108mg	ビタミンC	58mg	ビタミンC	44mg