

常食(A)

| 令和04年03月01日(火) | | 令和04年03月02日(水) | | 令和04年03月03日(木) | | 令和04年03月04日(金) | | 令和04年03月05日(土) | | 令和04年03月06日(日) | | 令和04年03月07日(月) | |
|----------------|--|--|---|--|---|---|---|----------------|----------|----------------|----------|----------------|----------|
| 朝 | 米(65) 卸し和え 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(のりたま) | パン(アンパン) ほうれん草ソテー コンソメスープ(人参) 牛乳 | 米(65) 煮豆(白豆) 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(たらこ) | 米(65) 京がんもの煮物 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(青海苔) | 米(65) 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(のりたま) | 米(65) 厚焼き卵 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(かつお) | 米(65) あんかけ玉子 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ) | | | | | | |
| 昼 | 米(65) 鰯のパン粉焼き 茶碗蒸し デザート お吸い物(菜の花) | 米(65) 牛肉の野菜巻き 大根の酢物 味噌汁(あさり) フルーツ | ひな寿司 ミニカルパッチョ お吸い物 ひなケーキ | スパゲティミートソース カラフルサラダ フルーツ | 米(65) ちり鍋 さつま芋甘煮 杏仁豆腐 和え物 | 米(65) 酢豚 きんぴら お吸い物(大根) フルーツ | はらこ飯(宮城) 枝豆と茄子のつけかけ 笹かま 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(65) ホイル焼き(鶏) 炒り豆腐 かつおみそ | 米(65) 照り焼き 付け合わせ(小松菜) 揚げなすのゆず味噌か うめびしお | 米(65) チキンのトマト煮 大根のマヨネーズ和え たいみそ | 米(65) 香味焼き(さば) 付け合わせ(アスパラ・ナス) 大根の昆布煮 いりこみそ | 米(65) 鶏肉と大根の煮物 キャベツとツナの和え物 のりつく | 米(65) 太刀魚の塩焼き ごま和え(ほうれん草) 梅びしお | 米(65) いかつみれの甘酢あん 辛子和え(菜の花) いりこみそ | | | | | | |
| エネルギー | 1551kcal | エネルギー | 1562kcal | エネルギー | 1585kcal | エネルギー | 1612kcal | エネルギー | 1559kcal | エネルギー | 1585kcal | エネルギー | 1574kcal |
| 蛋白質 | 58.9g | 蛋白質 | 57.4g | 蛋白質 | 57.2g | 蛋白質 | 56.6g | 蛋白質 | 61g | 蛋白質 | 50.2g | 蛋白質 | 56.9g |
| カルシウム | 859mg | カルシウム | 673mg | カルシウム | 437mg | カルシウム | 434mg | カルシウム | 527mg | カルシウム | 490mg | カルシウム | 428mg |
| 鉄 | 4.9mg | 鉄 | 11.9mg | 鉄 | 5.3mg | 鉄 | 10.2mg | 鉄 | 9mg | 鉄 | 5mg | 鉄 | 8.6mg |
| βカロテン | 1993 μg | βカロテン | 6289 μg | βカロテン | 3476 μg | βカロテン | 2845 μg | βカロテン | 6084 μg | βカロテン | 5703 μg | βカロテン | 2247 μg |
| ビタミンB1 | 0.6mg | ビタミンB1 | 0.66mg | ビタミンB1 | 0.54mg | ビタミンB1 | 0.78mg | ビタミンB1 | 0.6mg | ビタミンB1 | 0.76mg | ビタミンB1 | 0.58mg |
| ビタミンB2 | 0.79mg | ビタミンB2 | 0.97mg | ビタミンB2 | 0.85mg | ビタミンB2 | 0.81mg | ビタミンB2 | 0.86mg | ビタミンB2 | 0.79mg | ビタミンB2 | 0.72mg |
| ビタミンC | 95mg | ビタミンC | 56mg | ビタミンC | 44mg | ビタミンC | 52mg | ビタミンC | 70mg | ビタミンC | 61mg | ビタミンC | 82mg |

常食(A)

| 朝 | | 令和04年03月08日(火) | 令和04年03月09日(水) | 令和04年03月10日(木) | 令和04年03月11日(金) | 令和04年03月12日(土) | 令和04年03月13日(日) | 令和04年03月14日(月) | | | | | |
|--------|----------|---|--|---|---|--|---|--|----------|--------|----------|--------|----------|
| | | 米(65) 和え物 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ) | パン(ミルクパン) ポテトサラダ スープ(白菜) 牛乳 | 米(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(しそかつお) | 米(65) 湯豆腐 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ) | 米(65) 大根のつや煮 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(しそ) | 米(65) 京がんもの煮物 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(かつお) | 米(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(梅) | | | | | |
| 昼 | | にゅうめん 炊き込みツナむずび シーフードと玉葱のかきあげ デザート | 米(65) 鯖ときのこの梅酢風味 スパゲッティサラダ フルーツ ワカメスープ | 米(65) 鶏肉の塩胡椒焼き 卵サラダ デザート さつまいものレモン煮 | 米(65) 石狩鍋風 温泉卵 フルーツ(黄桃缶) パンプキンサラダ | 米(65) チキン南蛮タルソース 付け合わせ(ブロッコリー) 小松菜煮 フルーツ(いよかんゼリー) 味噌汁 | 米(65) 豚肉の味噌焼き 卵サラダ フルーツ さつまいもの甘煮 | ラーメン 餃子 コーヒーゼリー | | | | | |
| 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(65) 鶏の水炊き マカロニサラダ 低塩のり佃煮 | 米(65) ゆで豚のぼん酢だれ 卵の花 のり佃煮 | 米(65) 魚の生姜焼き 焼き茄子 ゆずみそ | 米(65) 牛肉ともやし炒め 肉シュウマイ えびみそ | 米(65) 魚の磯焼き 付け合わせ しめじの卵とじ のりつく | 米(65) ムニエル 付け合わせ(キャベツ) ごま和え(ホウレン草) のりつく | 米(65) 香味焼き(味噌風味・ア) 付け合わせ 炒り豆腐 のり佃煮 | | | | | |
| エネルギー | 1552kcal | エネルギー | 1548kcal | エネルギー | 1549kcal | エネルギー | 1562kcal | エネルギー | 1602kcal | エネルギー | 1647kcal | エネルギー | 1517kcal |
| 蛋白質 | 49.9g | 蛋白質 | 55.3g | 蛋白質 | 55.3g | 蛋白質 | 54.1g | 蛋白質 | 59.8g | 蛋白質 | 57.4g | 蛋白質 | 61g |
| カルシウム | 570mg | カルシウム | 337mg | カルシウム | 375mg | カルシウム | 516mg | カルシウム | 452mg | カルシウム | 404mg | カルシウム | 420mg |
| 鉄 | 6.3mg | 鉄 | 5.2mg | 鉄 | 4.7mg | 鉄 | 6.3mg | 鉄 | 9.6mg | 鉄 | 4.6mg | 鉄 | 6.5mg |
| βカロテン | 6840 μg | βカロテン | 808 μg | βカロテン | 2763 μg | βカロテン | 2164 μg | βカロテン | 5034 μg | βカロテン | 3792 μg | βカロテン | 1935 μg |
| ビタミンB1 | 0.5mg | ビタミンB1 | 1.43mg | ビタミンB1 | 0.59mg | ビタミンB1 | 0.57mg | ビタミンB1 | 0.52mg | ビタミンB1 | 0.84mg | ビタミンB1 | 0.76mg |
| ビタミンB2 | 0.68mg | ビタミンB2 | 1.04mg | ビタミンB2 | 0.76mg | ビタミンB2 | 0.85mg | ビタミンB2 | 1.04mg | ビタミンB2 | 0.81mg | ビタミンB2 | 0.84mg |
| ビタミンC | 27mg | ビタミンC | 288mg | ビタミンC | 52mg | ビタミンC | 43mg | ビタミンC | 56mg | ビタミンC | 86mg | ビタミンC | 31mg |

常食(A)

| 令和04年03月15日(火) | | 令和04年03月16日(水) | | 令和04年03月17日(木) | | 令和04年03月18日(金) | | 令和04年03月19日(土) | | 令和04年03月20日(日) | | 令和04年03月21日(月) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|---|--|--|---|---|--|----------------|---|--|---|--|--|--|---|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|--|--------------------------------------|---|--|---------------------------------------|--|---|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|--------|--------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|
| 朝 | 米(65) お浸し 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(かつお) | パン(クリーム) スクランブル卵 コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳 | 米(65) がんも煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま) | 米(65) お浸し 味噌汁 牛乳 ふりかけ(青海苔) | 米(65) 白菜の煮浸し 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ) | 米(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ) | 米(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ) | 昼 | 米(65) 西京焼き 付け合わせ茄子・ブロッコ こんにゃくのきんぴら フルーツ お吸い物 | 米(65) 磯辺焼き鰻 付け合わせ(大根) さつま芋のサラダ(マヨネー フルーツ 汁(卵) | 米(65) あさりの柳川 とろろ芋とオクラ酢の物 味噌汁(なめこ) ゼリー | シシリアンライス(佐賀) 厚焼き卵 茶福豆煮 フルーツ | 米(65) 鰻の梅煮 がめ煮 汁(たまご) デザート | 米(65) ミートローフ かぼちゃのサラダ フルーツ スープ(オニオン) | 米(65) 魚のたらこ焼き 付け合わせ(人参・ブロッ マカロニサラダ 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(65) 鶏肉のレモン蒸し 含め煮(かぼちゃ) のり佃煮 | 米(65) 豚肉と茄子煮 キャベツの和え物 いりこみそ | 米(65) 餃子のスープ煮 ほうれん草のポン酢和え ゆずみそ | 米(65) 鯖の味噌煮 サリナスのカレーソティ かつおみそ | 米(65) 鶏肉のおろしソース 里芋の土佐煮 うめびしお | 米(65) 蒸し魚のごまダレ 付け合わせ(ブロッコリー) ニラ卵 うめびしお | 米(65) 蒸し鶏のきのこ添え 味噌煮(里芋) 低塩のり佃煮 | エネルギー | 1549kcal | エネルギー | 1654kcal | エネルギー | 1416kcal | エネルギー | 1575kcal | エネルギー | 1586kcal | エネルギー | 1585kcal | エネルギー | 1634kcal | 蛋白質 | 50.8g | 蛋白質 | 51.5g | 蛋白質 | 50.3g | 蛋白質 | 51.1g | 蛋白質 | 65.7g | 蛋白質 | 50.2g | 蛋白質 | 59.4g | カルシウム | 410mg | カルシウム | 458mg | カルシウム | 506mg | カルシウム | 426mg | カルシウム | 464mg | カルシウム | 410mg | カルシウム | 358mg | 鉄 | 5.6mg | 鉄 | 10mg | 鉄 | 14.5mg | 鉄 | 6.1mg | 鉄 | 7.2mg | 鉄 | 5.3mg | 鉄 | 5.5mg | βカロテン | 7355 μg | βカロテン | 2321 μg | βカロテン | 3610 μg | βカロテン | 4767 μg | βカロテン | 6658 μg | βカロテン | 6565 μg | βカロテン | 2579 μg | ビタミンB1 | 0.54mg | ビタミンB1 | 0.78mg | ビタミンB1 | 0.48mg | ビタミンB1 | 0.52mg | ビタミンB1 | 1.03mg | ビタミンB1 | 0.51mg | ビタミンB1 | 0.69mg | ビタミンB2 | 0.88mg | ビタミンB2 | 0.94mg | ビタミンB2 | 0.76mg | ビタミンB2 | 0.91mg | ビタミンB2 | 0.84mg | ビタミンB2 | 0.76mg | ビタミンB2 | 0.82mg | ビタミンC | 80mg | ビタミンC | 55mg | ビタミンC | 65mg | ビタミンC | 77mg | ビタミンC | 51mg | ビタミンC | 76mg | ビタミンC | 47mg |
| 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(65) 鶏肉のレモン蒸し 含め煮(かぼちゃ) のり佃煮 | 米(65) 豚肉と茄子煮 キャベツの和え物 いりこみそ | 米(65) 餃子のスープ煮 ほうれん草のポン酢和え ゆずみそ | 米(65) 鯖の味噌煮 サリナスのカレーソティ かつおみそ | 米(65) 鶏肉のおろしソース 里芋の土佐煮 うめびしお | 米(65) 蒸し魚のごまダレ 付け合わせ(ブロッコリー) ニラ卵 うめびしお | 米(65) 蒸し鶏のきのこ添え 味噌煮(里芋) 低塩のり佃煮 | エネルギー | 1549kcal | エネルギー | 1654kcal | エネルギー | 1416kcal | エネルギー | 1575kcal | エネルギー | 1586kcal | エネルギー | 1585kcal | エネルギー | 1634kcal | 蛋白質 | 50.8g | 蛋白質 | 51.5g | 蛋白質 | 50.3g | 蛋白質 | 51.1g | 蛋白質 | 65.7g | 蛋白質 | 50.2g | 蛋白質 | 59.4g | カルシウム | 410mg | カルシウム | 458mg | カルシウム | 506mg | カルシウム | 426mg | カルシウム | 464mg | カルシウム | 410mg | カルシウム | 358mg | 鉄 | 5.6mg | 鉄 | 10mg | 鉄 | 14.5mg | 鉄 | 6.1mg | 鉄 | 7.2mg | 鉄 | 5.3mg | 鉄 | 5.5mg | βカロテン | 7355 μg | βカロテン | 2321 μg | βカロテン | 3610 μg | βカロテン | 4767 μg | βカロテン | 6658 μg | βカロテン | 6565 μg | βカロテン | 2579 μg | ビタミンB1 | 0.54mg | ビタミンB1 | 0.78mg | ビタミンB1 | 0.48mg | ビタミンB1 | 0.52mg | ビタミンB1 | 1.03mg | ビタミンB1 | 0.51mg | ビタミンB1 | 0.69mg | ビタミンB2 | 0.88mg | ビタミンB2 | 0.94mg | ビタミンB2 | 0.76mg | ビタミンB2 | 0.91mg | ビタミンB2 | 0.84mg | ビタミンB2 | 0.76mg | ビタミンB2 | 0.82mg | ビタミンC | 80mg | ビタミンC | 55mg | ビタミンC | 65mg | ビタミンC | 77mg | ビタミンC | 51mg | ビタミンC | 76mg | ビタミンC | 47mg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 1549kcal | エネルギー | 1654kcal | エネルギー | 1416kcal | エネルギー | 1575kcal | エネルギー | 1586kcal | エネルギー | 1585kcal | エネルギー | 1634kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 蛋白質 | 50.8g | 蛋白質 | 51.5g | 蛋白質 | 50.3g | 蛋白質 | 51.1g | 蛋白質 | 65.7g | 蛋白質 | 50.2g | 蛋白質 | 59.4g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム | 410mg | カルシウム | 458mg | カルシウム | 506mg | カルシウム | 426mg | カルシウム | 464mg | カルシウム | 410mg | カルシウム | 358mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 | 5.6mg | 鉄 | 10mg | 鉄 | 14.5mg | 鉄 | 6.1mg | 鉄 | 7.2mg | 鉄 | 5.3mg | 鉄 | 5.5mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| βカロテン | 7355 μg | βカロテン | 2321 μg | βカロテン | 3610 μg | βカロテン | 4767 μg | βカロテン | 6658 μg | βカロテン | 6565 μg | βカロテン | 2579 μg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ビタミンB1 | 0.54mg | ビタミンB1 | 0.78mg | ビタミンB1 | 0.48mg | ビタミンB1 | 0.52mg | ビタミンB1 | 1.03mg | ビタミンB1 | 0.51mg | ビタミンB1 | 0.69mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ビタミンB2 | 0.88mg | ビタミンB2 | 0.94mg | ビタミンB2 | 0.76mg | ビタミンB2 | 0.91mg | ビタミンB2 | 0.84mg | ビタミンB2 | 0.76mg | ビタミンB2 | 0.82mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ビタミンC | 80mg | ビタミンC | 55mg | ビタミンC | 65mg | ビタミンC | 77mg | ビタミンC | 51mg | ビタミンC | 76mg | ビタミンC | 47mg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

常食(A)

| | 令和04年03月22日(火) | 令和04年03月23日(水) | 令和04年03月24日(木) | 令和04年03月25日(金) | 令和04年03月26日(土) | 令和04年03月27日(日) | 令和04年03月28日(月) |
|--------|--|---------------------------------------|--|---|---|--|--|
| 朝 | 米(65) 卵とじ(きぬさや) 味噌汁(ワカメ) 牛乳 さけふりかけ | パン(チョコ) 炒りたまご コンソメスープ 牛乳 | 米(65) ごま和え(ホウレン草) 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(のりたま) | 米(65) 湯豆腐 味噌汁(わかめ) 牛乳 ふりかけ(かつお) | 米(65) 厚焼きたまご 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(かつお) | 米(65) 葱の卵とじ 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(青のり) | 米(65) 菜煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たらこ) |
| 昼 | ランチ(盛り合わせ) 米飯 海老のパン粉焼き *付け合わせ ポテトサラダ スパゲッティーナポリタン フルーツ 汁(しんじょう) | 五目うどん 菜の花ごはん コーヒーゼリー | 米(65) ホイコーロー 小籠包 フルーツ(ゼリー) 中華スープ(タケノコ) | 米(65) 肉じゃが もやしのナムル オレンジゼリー お吸い物(はんぺん) | 米(65) 八宝菜 しゅうまい フルーツ さつまいものレモン煮 | 米(65) 鯖の味噌煮 付け合わせ(牛蒡・人参 ひじきの煮物(大豆入) お吸い物(はんぺん) デザート | 米(65) かぶのクリームスープ 海藻酢の物 漬物(野沢菜漬) 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(65) 煮魚(さば) 付け合わせ(牛蒡・人参 シーチキンと青菜の和え たいみそ | 米(65) レモン蒸し(さけ) 切り干し大根煮 ゆずみそ | 米(65) さばのカレー焼き なすの揚げ浸し 金山時味噌 | 米(65) いかのバター炒め ほうれん草のごま和え うめびしお | 米(65) 魚のタルタルソース 切干大根の炒め煮 のりつく | 米(65) べっこう煮(豚肉) ふきとぜんまいの炒め煮 たいみそ | 米(65) 鶏肉のバター焼き かに卵とじ のり佃煮 |
| エネルギー | 1643kcal | エネルギー 1586kcal | エネルギー 1588kcal | エネルギー 1568kcal | エネルギー 1622kcal | エネルギー 1577kcal | エネルギー 1551kcal |
| 蛋白質 | 60.9g | 蛋白質 53.3g | 蛋白質 49.2g | 蛋白質 51.9g | 蛋白質 52.2g | 蛋白質 58.2g | 蛋白質 55.3g |
| カルシウム | 420mg | カルシウム 467mg | カルシウム 403mg | カルシウム 433mg | カルシウム 366mg | カルシウム 512mg | カルシウム 470mg |
| 鉄 | 5.5mg | 鉄 3.9mg | 鉄 7.6mg | 鉄 5.2mg | 鉄 4.8mg | 鉄 6.4mg | 鉄 6.3mg |
| βカロテン | 4459 μg | βカロテン 1846 μg | βカロテン 4546 μg | βカロテン 6041 μg | βカロテン 1116 μg | βカロテン 4152 μg | βカロテン 3353 μg |
| ビタミンB1 | 0.61mg | ビタミンB1 0.53mg | ビタミンB1 0.83mg | ビタミンB1 0.49mg | ビタミンB1 0.6mg | ビタミンB1 0.93mg | ビタミンB1 0.47mg |
| ビタミンB2 | 0.97mg | ビタミンB2 0.7mg | ビタミンB2 0.79mg | ビタミンB2 0.67mg | ビタミンB2 0.71mg | ビタミンB2 0.96mg | ビタミンB2 0.85mg |
| ビタミンC | 44mg | ビタミンC 44mg | ビタミンC 106mg | ビタミンC 95mg | ビタミンC 77mg | ビタミンC 27mg | ビタミンC 69mg |

常食(A)

| | | 令和04年03月29日(火) | 令和04年03月30日(水) | 令和04年03月31日(木) | | | | | | | | | |
|--------|---|---|---|---------------------------------|---------|----------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|----|
| 朝 | 米(65) 角あげと白菜煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 梅びしお | パン(メロン) サラダ豆煮 コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳 | 米(65) じゃが芋の含め煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(カツオ) | | | | | | | | | | |
| | 昼 | 米(65) 野菜炒め ちくわと里芋の煮物 フルーツ お吸い物(とろろ) | 牛肉カレー ミモザサラダ フルーツ 福神漬 | オクラとろろなめこ蕎麦 いなり寿司 ヨーグルト和え | | | | | | | | | |
| 15時食 | おやつ | おやつ | おやつ | | | | | | | | | | |
| 夕 | 米(65) 海の幸と大根煮 花野菜のレモン和え のり佃煮 | 米(65) 魚の塩焼き うの花 うめびしお | 米(65) 幽庵焼き 付け合わせ 菜の花のごまあえ いりこみそ | | | | | | | | | | |
| | エネルギー | 1544kcal | エネルギー | 1589kcal | エネルギー | 1584kcal | エネルギー | kcal | エネルギー | kcal | エネルギー | kcal | |
| 蛋白質 | 47.2g | 蛋白質 | 55.6g | 蛋白質 | 50.9g | 蛋白質 | g | 蛋白質 | g | 蛋白質 | g | 蛋白質 | g |
| カルシウム | 406mg | カルシウム | 432mg | カルシウム | 525mg | 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 | 6.5mg | 鉄 | 5.5mg | 鉄 | 9.6mg | 鉄 | mg | 鉄 | mg | 鉄 | mg | 鉄 | mg |
| βカロテン | 3193 μg | βカロテン | 3026 μg | βカロテン | 2451 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 | 0.71mg | ビタミンB1 | 0.64mg | ビタミンB1 | 0.53mg | 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 | 0.64mg | ビタミンB2 | 0.83mg | ビタミンB2 | 0.9mg | 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 | 90mg | ビタミンC | 90mg | ビタミンC | 48mg | ビタミンC | mg | ビタミンC | mg | ビタミンC | mg | ビタミンC | mg |