

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	1654kcal	1416kcal	1575kcal	1586kcal	1585kcal	1634kcal
蛋白質	50.8g	51.5g	50.3g	51.1g	65.7g	50.2g	59.4g	
カルシウム	410mg	458mg	506mg	426mg	464mg	410mg	358mg	
鉄	5.6mg	10mg	14.5mg	6.1mg	7.2mg	5.3mg	5.5mg	
βカロテン	7355 μg	2321 μg	3610 μg	4767 μg	6658 μg	6565 μg	2579 μg	
ビタミンB1	0.54mg	0.78mg	0.48mg	0.52mg	1.03mg	0.51mg	0.69mg	
ビタミンB2	0.88mg	0.94mg	0.76mg	0.91mg	0.84mg	0.76mg	0.82mg	
ビタミンC	80mg	55mg	65mg	77mg	51mg	76mg	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	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