

## 常食(A)

	令和04年04月01日(金)	令和04年04月02日(土)	令和04年04月03日(日)	令和04年04月04日(月)	令和04年04月05日(火)	令和04年04月06日(水)	令和04年04月07日(木)
<b>朝</b>	米(65) 炒り卵 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) 豆腐煮 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) キャベツと厚揚げ煮 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) じゃが芋煮 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン(アンパン) スクランブルエッグ コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)
<b>昼</b>	米(65) 桜海老コロッケ 付け合せ ポテトサラダ お吸い物(はんぺん) フルーツゼリー	米(65) 鶏肉と大根の煮込み 野菜ソテー 味噌汁(しめじ) フルーツ(グレープFe)	米(65) 魚の味噌ごま焼き 付け合わせ(茄子・かぼ ナムル(ほうれんそう) お吸い物 コーヒーゼリー	米(65) 焼き肉風 かに卵 フルーツ(フルーツカクテル) お吸い物(花麩)	桜寿司 天ぷら(えび) 桜もち お吸い物(菜の花)	春野菜のスパゲッティ 炊き込みご飯 煮豆(うぐいす豆) デザート	米(65) 煮込みハンバーグ 付け合わせ 五目煮 汁 デザート
<b>15時食</b>	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
<b>夕</b>	米(65) カレームニエル 付け合わせ なすのみそ炒め のり佃煮	米(65) 南蛮漬け さつまいもと昆布の煮物 もろみみそ	米(65) 麻婆豆腐 しゅうまい のりつく	米(65) カレー焼きサバ) 付け合わせ(ピーマン・ 卵の花 のり佃煮	米(65) ミートローフ 付け合わせ 豆腐サラダ風(和風) かつおみそ	米(65) ホイル焼き(さけ) くず煮(豆腐) たいみそ	米(65) 焼き魚の酢漬け ごま和え(ホウレン草) 梅びしお
<b>エネルギー</b>	1639kcal	1587kcal	1620kcal	1571kcal	1584kcal	1553kcal	1561kcal
<b>蛋白質</b>	42.6g	51.2g	58.1g	56.6g	50.2g	53.4g	46.8g
<b>カルシウム</b>	398mg	844mg	426mg	463mg	407mg	414mg	617mg
<b>鉄</b>	5.5mg	4.7mg	5.5mg	7.6mg	4.8mg	5.4mg	5.3mg
<b>βカロテン</b>	1002 μg	2432 μg	5369 μg	1094 μg	2114 μg	3201 μg	5311 μg
<b>ビタミンB1</b>	0.46mg	0.6mg	0.64mg	0.55mg	0.48mg	0.58mg	0.44mg
<b>ビタミンB2</b>	0.8mg	0.74mg	0.86mg	0.85mg	0.6mg	0.73mg	0.68mg
<b>ビタミンC</b>	111mg	108mg	34mg	36mg	36mg	33mg	56mg

## 常食(A)

令和04年04月08日(金)		令和04年04月09日(土)		令和04年04月10日(日)		令和04年04月11日(月)		令和04年04月12日(火)		令和04年04月13日(水)		令和04年04月14日(木)																																																																																																																																									
朝	米(65) おかか和え(白菜) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) だし巻たまご 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のり)	米(65) 卵の花 味噌汁(ホレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) あげと大根煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(梅風味)	パン(チョコ) 卵サラダ コンソメスープ(人参) 牛乳	米(65) 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(たまご)	昼	スープカレー 煮豆(金時豆) フルーツ(パイン缶)	米(65) 鯖のみりん漬け 付け合わせ ほうれん草の胡麻和え 杏仁豆腐 すまし汁	米(65) すき焼き風 花野菜とたまごサラダ ゼリー お吸い物(巻麩)	スタミナ丼 かぼちゃの含め煮 フルーツ(グレープゼリー)	北海道ラーメン 帆立ご飯(ニ) いももち ゼリー	米(65) 鶏の白葱ソースかけ 白和え デザート 海老つみれ汁	米(65) 八宝菜 しゅうまい わかめスープ 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	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	夕	米(65) 豚肉と野菜煮 おろし酢の物 のりつく(Fe入り)	米(65) 豚肉とじゃが芋煮 大根サラダ かつおみそ	米(65) 生姜焼き(鯨) 付け合わせ(茄子・かぼ 炊き合わせ いりこみそ)	米(65) 魚の味噌焼き 大根のつや煮 ゆずみそ	米(65) 西京焼き 付け合わせ(ナス) 含め煮(かぼちゃ) たいみそ	米(65) 煮付け(かれい) 付け合わせ(豆腐) 揚げなすの炒め煮 ゆずみそ	米(65) 香味焼き(さば) 中華サラダ 金山寺みそ	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1546kcal	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1634kcal	エネルギー	1564kcal	エネルギー	1529kcal	エネルギー	1609kcal	蛋白質	49.6g	蛋白質	48.3g	蛋白質	56g	蛋白質	51.6g	蛋白質	51.8g	蛋白質	50.4g	蛋白質	55.3g	カルシウム	381mg	カルシウム	512mg	カルシウム	412mg	カルシウム	394mg	カルシウム	361mg	カルシウム	501mg	カルシウム	360mg	鉄	6.1mg	鉄	8.1mg	鉄	9.7mg	鉄	7.6mg	鉄	4mg	鉄	6.4mg	鉄	7.7mg	βカロテン	2947 μg	βカロテン	5285 μg	βカロテン	2620 μg	βカロテン	6081 μg	βカロテン	3271 μg	βカロテン	5838 μg	βカロテン	973 μg	ビタミンB1	0.75mg	ビタミンB1	0.77mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.84mg	ビタミンB1	0.67mg	ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1	0.77mg	ビタミンB2	0.68mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンC	46mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	52mg	ビタミンC	65mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	40mg
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	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ																																																																																																																																								
夕	米(65) 豚肉と野菜煮 おろし酢の物 のりつく(Fe入り)	米(65) 豚肉とじゃが芋煮 大根サラダ かつおみそ	米(65) 生姜焼き(鯨) 付け合わせ(茄子・かぼ 炊き合わせ いりこみそ)	米(65) 魚の味噌焼き 大根のつや煮 ゆずみそ	米(65) 西京焼き 付け合わせ(ナス) 含め煮(かぼちゃ) たいみそ	米(65) 煮付け(かれい) 付け合わせ(豆腐) 揚げなすの炒め煮 ゆずみそ	米(65) 香味焼き(さば) 中華サラダ 金山寺みそ	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1546kcal	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1634kcal	エネルギー	1564kcal	エネルギー	1529kcal	エネルギー	1609kcal	蛋白質	49.6g	蛋白質	48.3g	蛋白質	56g	蛋白質	51.6g	蛋白質	51.8g	蛋白質	50.4g	蛋白質	55.3g	カルシウム	381mg	カルシウム	512mg	カルシウム	412mg	カルシウム	394mg	カルシウム	361mg	カルシウム	501mg	カルシウム	360mg	鉄	6.1mg	鉄	8.1mg	鉄	9.7mg	鉄	7.6mg	鉄	4mg	鉄	6.4mg	鉄	7.7mg	βカロテン	2947 μg	βカロテン	5285 μg	βカロテン	2620 μg	βカロテン	6081 μg	βカロテン	3271 μg	βカロテン	5838 μg	βカロテン	973 μg	ビタミンB1	0.75mg	ビタミンB1	0.77mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.84mg	ビタミンB1	0.67mg	ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1	0.77mg	ビタミンB2	0.68mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンC	46mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	52mg	ビタミンC	65mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	40mg																														
エネルギー	1534kcal	エネルギー	1546kcal	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1634kcal	エネルギー	1564kcal	エネルギー	1529kcal	エネルギー	1609kcal																																																																																																																																								
蛋白質	49.6g	蛋白質	48.3g	蛋白質	56g	蛋白質	51.6g	蛋白質	51.8g	蛋白質	50.4g	蛋白質	55.3g																																																																																																																																								
カルシウム	381mg	カルシウム	512mg	カルシウム	412mg	カルシウム	394mg	カルシウム	361mg	カルシウム	501mg	カルシウム	360mg																																																																																																																																								
鉄	6.1mg	鉄	8.1mg	鉄	9.7mg	鉄	7.6mg	鉄	4mg	鉄	6.4mg	鉄	7.7mg																																																																																																																																								
βカロテン	2947 μg	βカロテン	5285 μg	βカロテン	2620 μg	βカロテン	6081 μg	βカロテン	3271 μg	βカロテン	5838 μg	βカロテン	973 μg																																																																																																																																								
ビタミンB1	0.75mg	ビタミンB1	0.77mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.84mg	ビタミンB1	0.67mg	ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1	0.77mg																																																																																																																																								
ビタミンB2	0.68mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.78mg																																																																																																																																								
ビタミンC	46mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	52mg	ビタミンC	65mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	40mg																																																																																																																																								

常食(A)

	令和04年04月15日(金)	令和04年04月16日(土)	令和04年04月17日(日)	令和04年04月18日(月)	令和04年04月19日(火)	令和04年04月20日(水)	令和04年04月21日(木)
朝	米(65) 里芋の煮物 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) がんも煮 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 しそふりかけ)	米(65) 卵とじ(葱) 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 白いんげん豆煮 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン(クリーム) プレーンオムレツ スープ(白菜) 牛乳	米(65) 卸し和え 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)
昼	春野菜巻き寿司 桜海老と野菜のかき揚げ ゼリー お吸い物(菜の花)	米(65) スペイン風オムレツ ひじきの旨煮 フルーツカクテル 汁(ワカメ)	米(65) 豚肉のきのこ添え 含め煮(凍り豆腐) 汁(菜の花) ゼリー	長崎風あんかけ焼きそば 高菜むすび りんごとカキフライのサラダ フルーツ 味噌汁(ワカメ)	炊き込みご飯 チキン照り焼き 温泉卵 フルーツ 味噌汁(ワカメ)	米(65) さんま蒲焼き 付け合わせ 豆腐サラダ ゼリー 味噌汁(小松菜)	肉玉丼(広) 野菜サラダ(ドレッシング和) オレンジゼリー 煮豆(金時豆)
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕	米(65) 幽庵焼き 付け合わせ ひじきの煮物(大豆入) かつおみそ	米(65) 豚肉のトマトスープ ホウレンソウのもえ黄和え のり佃煮	米(65) 煮付け 付け合わせ 里芋のそぼろ煮 かつおみそ	米(65) 酒蒸し 付け合わせ(菜の花) 大根のカニカマ煮 ゆず味噌	米(65) ホッケの利休焼き うの花 たいみそ	米(65) 肉じゃが 焼きなす 低塩のり佃煮	米(65) 赤魚の酒粕漬焼き 冬瓜煮 梅びしお
エネルギー	1564kcal	エネルギー 1584kcal	エネルギー 1559kcal	エネルギー 1575kcal	エネルギー 1561kcal	エネルギー 1602kcal	エネルギー 1587kcal
蛋白質	50.2g	蛋白質 53g	蛋白質 60.8g	蛋白質 52.2g	蛋白質 59.6g	蛋白質 47g	蛋白質 55.7g
カルシウム	633mg	カルシウム 463mg	カルシウム 420mg	カルシウム 482mg	カルシウム 462mg	カルシウム 423mg	カルシウム 438mg
鉄	5.2mg	鉄 6.7mg	鉄 6.7mg	鉄 4.7mg	鉄 6mg	鉄 7.1mg	鉄 5.4mg
βカロテン	3855 μg	βカロテン 5247 μg	βカロテン 3168 μg	βカロテン 1903 μg	βカロテン 1645 μg	βカロテン 3657 μg	βカロテン 1722 μg
ビタミンB1	0.46mg	ビタミンB1 0.86mg	ビタミンB1 0.86mg	ビタミンB1 0.52mg	ビタミンB1 0.51mg	ビタミンB1 0.5mg	ビタミンB1 0.78mg
ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2 0.93mg	ビタミンB2 0.93mg	ビタミンB2 0.81mg	ビタミンB2 0.89mg	ビタミンB2 0.94mg	ビタミンB2 0.86mg
ビタミンC	52mg	ビタミンC 50mg	ビタミンC 73mg	ビタミンC 82mg	ビタミンC 29mg	ビタミンC 40mg	ビタミンC 92mg

## 常食(A)

令和04年04月22日(金)		令和04年04月23日(土)		令和04年04月24日(日)		令和04年04月25日(月)		令和04年04月26日(火)		令和04年04月27日(水)		令和04年04月28日(木)	
朝	米(65) がんも煮 味噌汁(さつま芋) 牛乳 しそふりかけ	米(65) サラダ豆の甘煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) お浸し 味噌汁(じめじ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) 煮浸し(小松菜) 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) 京がんもの煮物 味噌汁(玉葱) 牛乳	パン(レーズンプレート) コンソメスープ(玉葱) ウィンナー炒め 牛乳	米(65) シーフード卵焼き 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(かつお)						
昼	米(65) 煮魚 付け合わせ(牛蒡・人参) スパゲティサラダ 味噌汁(小松菜) フルーツ(パイナップル)	米(65) 焼き肉サラダ さといもの土佐煮 お吸い物 フルーツゼリー	米(65) 魚の味噌煮 付け合わせ きんぴらごぼう 汁(卵) フルーツ	米(65) 鰯の磯フライ 付け合わせ(カラフル千) 酢の物(春雨) フルーツ 汁(オクラ)	米(65) ホイコーロー ひじきの煮物(大豆入) お吸い物(花魁) フルーツ(洋梨缶)	タコライス 角ポテトサラダ デザート わかめスープ	鶏南蛮うどん 稲荷寿司 ゼリー ごま和え						
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	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕	米(65) 筑前煮 豆腐と海老のトロみ煮 金山時味噌	米(65) 西京焼き 付け合わせ(菜の花) 落の炒め煮 繊維入りうめびしお	米(65) 豚肉のごま風味炒め 長いもとろろ のり佃煮	米(65) すき焼き風 卵豆腐 もろみみそ	米(65) 塩焼き 付け合わせ おろし和え(酢風味) 低塩のり佃煮	米(65) えびつみれとニラのスー スイートポテトの甘煮 えびみそ	米(65) 七味煮 付け合わせ(小松菜) スパゲティサラダ かつおみそ						
エネルギー	1622kcal	エネルギー	1572kcal	エネルギー	1608kcal	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1606kcal	エネルギー	1543kcal	エネルギー	1635kcal
蛋白質	56.5g	蛋白質	55.1g	蛋白質	50.3g	蛋白質	50.9g	蛋白質	52.6g	蛋白質	54.5g	蛋白質	58.1g
カルシウム	426mg	カルシウム	498mg	カルシウム	462mg	カルシウム	527mg	カルシウム	455mg	カルシウム	522mg	カルシウム	492mg
鉄	7.8mg	鉄	7.2mg	鉄	6.1mg	鉄	6.9mg	鉄	6.3mg	鉄	5.6mg	鉄	5.9mg
βカロテン	3047 μg	βカロテン	2891 μg	βカロテン	4925 μg	βカロテン	3153 μg	βカロテン	4630 μg	βカロテン	2410 μg	βカロテン	3638 μg
ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.77mg	ビタミンB1	0.89mg	ビタミンB1	0.63mg
ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	0.86mg
ビタミンC	36mg	ビタミンC	56mg	ビタミンC	74mg	ビタミンC	121mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	72mg	ビタミンC	47mg

常食(A)

令和04年04月29日(金)		令和04年04月30日(土)											
朝	米(65)	米(65)											
	あんかけ五目玉子 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)	煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(かつお)											
昼	赤飯	米(65)											
	わさびしょうゆ和え ブロッコリーと卵サラダ デザート お吸い物(京風五目豆腐)	酢豚 ポークシュウマイ フルーツ(洋梨缶) お吸い物(豆腐)											
15時食	おやつ	おやつ											
夕	米(65)	米(65)											
	鰯の塩焼き 付け合わせ(茄子・かぼ さつまいものレモン煮 低塩のり佃煮)	焼魚のきのこ添え 磯和え うめびしお											
エネルギー	1557kcal	エネルギー	1540kcal	エネルギー	kcal	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	57.7g	蛋白質	52.8g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	408mg	カルシウム	369mg	カルシウム	mg	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	7.5mg	鉄	5.2mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	2336 μg	βカロテン	3059 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	βカロテン	μg
ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1	0.68mg	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B1	mg
ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.77mg	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B2	mg
ビタミンC	57mg	ビタミンC	44mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg