

常食(A)

令和04年07月01日(金)		令和04年07月02日(土)		令和04年07月03日(日)		令和04年07月04日(月)		令和04年07月05日(火)		令和04年07月06日(水)		令和04年07月07日(木)	
朝	米(65) 大豆煮 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) ほうれん草のおひたし 味噌汁 牛乳 ふりかけ(青海苔)	米(65) うの花 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(のりたまご)	米(65) 豆腐と白菜煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 御し和え(ちりめん) 味噌汁(お麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン(白あん) スクランブルエッグ コンソメスープ(ジャガイモ) 牛乳	米(65) 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(さけ)						
昼	肉玉丼(広) いかと胡瓜酢物 フルーツ	米(65) 鮭のバター焼き 付け合わせ(グリル野菜) 揚げ出し豆腐 フルーツ 味噌汁(畑菜)	米(65) 回鍋肉 小籠包 デザート(ゼリー) 中華スープ	米(65) スペイン風オムレツ 茄子の味噌かけ 汁(茶そば) フルーツ	スープカレー 卵と野菜サラダ デザート	米(65) かに卵あんかけ あん 付け合わせ しゅうまい フルーツ	五色そうめん(七夕) 寿司(ミニ) 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	アイス(イチゴ)						
夕	米(65) ロールキャベツ 切り干し大根煮 たいみそ	米(65) 豚肉と野菜のみそ炒め かぼちゃのサラダ 低塩のり佃煮	米(65) 蒸し魚のあんかけ 揚げ茄子の生姜醤油 低塩のり佃煮	米(65) 塩焼き(さんま) 花野菜のレモン和え 低塩のり佃煮	米(65) 魚の香味焼き ジャーマンポテト 金山寺みそ	米(65) 魚の山芋蒸し きんぴらごぼう 低塩のり佃煮	米(65) 水炊き風(魚) ほうれん草の卵とじ 低塩のり佃煮						
エネルギー	1603kcal	エネルギー	1541kcal	エネルギー	1576kcal	エネルギー	1591kcal	エネルギー	1643kcal	エネルギー	1683kcal	エネルギー	1558kcal
蛋白質	62.2g	蛋白質	53.6g	蛋白質	45.9g	蛋白質	52.4g	蛋白質	53.5g	蛋白質	54.7g	蛋白質	54.9g
カルシウム	543mg	カルシウム	466mg	カルシウム	451mg	カルシウム	396mg	カルシウム	455mg	カルシウム	368mg	カルシウム	508mg
鉄	6.8mg	鉄	6.4mg	鉄	5.8mg	鉄	7.3mg	鉄	8.8mg	鉄	4.9mg	鉄	7.1mg
βカロテン	1796 μg	βカロテン	6590 μg	βカロテン	2548 μg	βカロテン	1308 μg	βカロテン	1833 μg	βカロテン	2262 μg	βカロテン	3155 μg
ビタミンB1	0.88mg	ビタミンB1	0.81mg	ビタミンB1	0.74mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.37mg	ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.81mg
ビタミンC	57mg	ビタミンC	97mg	ビタミンC	88mg	ビタミンC	81mg	ビタミンC	74mg	ビタミンC	37mg	ビタミンC	59mg

常食(A)

令和04年07月08日(金)		令和04年07月09日(土)		令和04年07月10日(日)		令和04年07月11日(月)		令和04年07月12日(火)		令和04年07月13日(水)		令和04年07月14日(木)	
朝	米(65) がんも煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米(65) 出し巻き卵 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(梅)	米(65) 揚豆腐の生姜煮 味噌汁(ほうれん草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) おろし和え 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) 豆腐と白菜煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(梅)	パン(クリーム) プレーンオムレツ コンソメスープ(人参) 牛乳	米(65) 一口がんも煮 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)						
昼	米(65) チキンカツ 付け合わせ(キャベツ) 茄子のだししょうゆ フルーツ お吸い物	米(65) 魚のトマトソースかけ りんごとカリフラワーのサラダ フルーツ お吸い物(はんぺん)	米(65) 炊き合わせ 卵豆腐 フルーツ 茶福豆	しめじ御飯 グリルチキンとラタトゥーユ キャベツサラダ デザート 汁(そうめん)	米(65) 南蛮漬(焼あじ) 辛子和え(小松菜) フルーツ(グレープゼリー) お吸い物(卵)	トマト・レモン冷麺 さつまいものレモン煮 フルーツ	米(65) ムニエル 中華酢の物 豚汁 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	アイス(チョコ)						
夕	米(65) 鶏肉のレモンマヨだれ 付け合わせ(サニーレタス) 三色シュウマイ ゆずみそ	米(65) 焼き肉 スイートポテトの甘煮 金山時味噌(鉄)	米(65) 煮魚 付け合わせ(茄子) きのこ炒め たいみそ	米(65) 鶏のハーブ焼き レンコンのピリ辛煮 梅びしお	米(65) 黄身焼き 付け合わせ(グラッセ) 煮しめ いりこ味噌	米(65) 鯖のあんかけ 切り干し大根煮 ゆずみそ	米(65) ロールキャベツ 里芋煮 のりつく						
エネルギー	1663kcal	エネルギー	1528kcal	エネルギー	1590kcal	エネルギー	1562kcal	エネルギー	1563kcal	エネルギー	1519kcal	エネルギー	1556kcal
蛋白質	57.9g	蛋白質	52.9g	蛋白質	60.6g	蛋白質	48.5g	蛋白質	52.5g	蛋白質	49.1g	蛋白質	51.5g
カルシウム	349mg	カルシウム	379mg	カルシウム	384mg	カルシウム	380mg	カルシウム	508mg	カルシウム	453mg	カルシウム	467mg
鉄	5mg	鉄	8mg	鉄	6mg	鉄	4.6mg	鉄	9mg	鉄	5.6mg	鉄	4.6mg
βカロテン	1020 μg	βカロテン	1348 μg	βカロテン	2644 μg	βカロテン	1627 μg	βカロテン	3564 μg	βカロテン	3111 μg	βカロテン	3543 μg
ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.66mg
ビタミンB2	0.63mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.66mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.62mg
ビタミンC	59mg	ビタミンC	110mg	ビタミンC	35mg	ビタミンC	115mg	ビタミンC	70mg	ビタミンC	110mg	ビタミンC	84mg

常食(A)

令和04年07月15日(金)		令和04年07月16日(土)		令和04年07月17日(日)		令和04年07月18日(月)		令和04年07月19日(火)		令和04年07月20日(水)		令和04年07月21日(木)	
朝	米(65) 卸し和え 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) 豆サラダ 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) 昆布豆 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(あおのり)	米(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(強化かつお)	米(65) 卵とじ 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン(あん) ソーセージ炒め コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米(65) かに風味卵焼き 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)						
昼	鳴門うどん(梅入り) 温泉卵 かき揚げ ゼリー	米(65) 豚の角煮 なすのみそ炒め お吸い物(もずく) フルーツ	米(65) 鯖の塩焼き 付け合わせ(大根) マカロニサラダ ゼリー 味噌汁(京風五目)	坦々麺 たれ 小龍包 白玉入りフルーツポンチ	米(65) すき焼き風 ジャガイモとベーコン炒め フルーツ お吸い物	米(65) 魚のハニーソース 胡瓜とワカメの酢物 フルーツ(みかんゼリー) 味噌汁	冷汁(宮崎) かき揚げ天ぷら 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	アイス(抹茶)						
夕	米(65) 鮭とじゃがのスープ煮 小松菜とさつま揚げ煮 金山時味噌(鉄)	米(65) 塩焼き 付け合わせ(大根) ひじきの煮物(大豆入) 梅びしお	米(65) 豚肉とふきの炒め ジャーマンポテト えびみそ	米(65) 生姜煮 付け合わせ(焼き豆腐) お浸し(ホウレン草) いりこ味噌	米(65) ママレード焼き 付け合わせ 炒り豆腐 たいみそ	米(65) 豆腐野菜ハンバーグ オロン) ほうれん草炒め物(かま) えびみそ	米(65) 魚の甘酢漬け ほうれん草の土佐和え 減塩鉄のり佃煮						
エネルギー	1521kcal	エネルギー	1594kcal	エネルギー	1587kcal	エネルギー	1600kcal	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1526kcal	エネルギー	1614kcal
蛋白質	56.5g	蛋白質	52.5g	蛋白質	52.9g	蛋白質	53.4g	蛋白質	60.8g	蛋白質	46.8g	蛋白質	58.7g
カルシウム	434mg	カルシウム	476mg	カルシウム	521mg	カルシウム	594mg	カルシウム	410mg	カルシウム	546mg	カルシウム	611mg
鉄	8.9mg	鉄	5.5mg	鉄	5.1mg	鉄	8.7mg	鉄	6.6mg	鉄	4.5mg	鉄	7.6mg
βカロテン	2844 μg	βカロテン	1529 μg	βカロテン	1374 μg	βカロテン	4369 μg	βカロテン	2564 μg	βカロテン	3427 μg	βカロテン	4483 μg
ビタミンB1	1.25mg	ビタミンB1	0.82mg	ビタミンB1	0.78mg	ビタミンB1	0.81mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.54mg
ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.84mg
ビタミンC	57mg	ビタミンC	57mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	61mg	ビタミンC	80mg	ビタミンC	51mg

常食(A)

	令和04年07月22日(金)	令和04年07月23日(土)	令和04年07月24日(日)	令和04年07月25日(月)	令和04年07月26日(火)	令和04年07月27日(水)	令和04年07月28日(木)
朝	米(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) うの花 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米(65) じゃがいも煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 甘辛煮(じゃが芋) 味噌汁(なめたけ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(チョコ) 卵サラダ わかめスープ 牛乳	米(65) 白菜と揚げ豆腐煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)
昼	米(65) ハンバーグ 付け合わせ(粉ふき芋) キャベツのゴマドレサラダ フルーツ 味噌汁	米(65) 牛肉とこんにゃく炒め 花野菜サラダ 味噌汁(まき麩) デザート	米(65) いわしの磯香焼き 茶碗蒸し フルーツ 味噌汁(あさり)	米(65) ハンバーグの野菜煮 卵とブロッコリーサラダ フルーツ(ゼリー)	薬味そば むすび デザート	サラダ寿司 里芋饅頭 デザート お吸い物(ワカメ)	米(65) かれのいのレモン焼き 付け合わせ(カラフル千 煮しめ デザート お吸い物
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	アイス(小豆)	おやつ	おやつ
夕	米(65) 魚の卵のせ焼き 付け合わせ(ブロッコリー) ほうれん草としめじの浸し 梅びしお	米(65) 海の幸煮 じゃが芋煮(ころがし) 金山時味噌	米(65) 牛肉ともやし炒め 含め煮(凍り豆腐) 金山寺みそ(鉄)	米(65) 味噌煮(さば) チンゲン菜と厚揚げ煮 いりこみそ	米(65) 肉じゃが 三色和え 低塩のり佃煮	米(65) 鶏の塩焼き 付け合わせ(キャベツ・人参) 大根の梅マヨサラダ たいみそ	米(65) 焼肉 和え物(畑菜) うめびしお
エネルギー	1544kcal	エネルギー 1539kcal	エネルギー 1575kcal	エネルギー 1631kcal	エネルギー 1573kcal	エネルギー 1555kcal	エネルギー 1583kcal
蛋白質	53.5g	蛋白質 50.5g	蛋白質 62g	蛋白質 51.7g	蛋白質 51.7g	蛋白質 53.2g	蛋白質 52.7g
カルシウム	567mg	カルシウム 364mg	カルシウム 465mg	カルシウム 392mg	カルシウム 416mg	カルシウム 351mg	カルシウム 458mg
鉄	12.4mg	鉄 8.1mg	鉄 13.3mg	鉄 9.8mg	鉄 6.6mg	鉄 4.2mg	鉄 5.6mg
βカロテン	2936 μg	βカロテン 3699 μg	βカロテン 3348 μg	βカロテン 2515 μg	βカロテン 3974 μg	βカロテン 1447 μg	βカロテン 3315 μg
ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1 0.5mg	ビタミンB1 0.51mg	ビタミンB1 0.56mg	ビタミンB1 0.82mg	ビタミンB1 0.49mg	ビタミンB1 0.48mg
ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2 0.71mg	ビタミンB2 0.99mg	ビタミンB2 0.81mg	ビタミンB2 0.96mg	ビタミンB2 0.77mg	ビタミンB2 0.87mg
ビタミンC	70mg	ビタミンC 88mg	ビタミンC 60mg	ビタミンC 66mg	ビタミンC 99mg	ビタミンC 103mg	ビタミンC 94mg

常食(A)

令和04年07月29日(金)		令和04年07月30日(土)		令和04年07月31日(日)							
朝	米(65) 煮浸し(白菜) 味噌汁(まき麩) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) ちくわと野菜の煮物 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) 白豆煮 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(かつお)								
昼	米(65) 魚フライ *タルタルソース 付け合わせ(ブロッコリー・ト) コールスローサラダ お吸い物 フルーツ	米(65) 鶏肉の水たき かぼちゃのいとし煮 漬物 デザート(ピーチゼリー)	米(65) 牛肉のしぐれ煮 春雨酢物 味噌汁(里芋) フルーツ								
15時食	おやつ	おやつ	おやつ								
夕	米(65) 鶏の照り焼き 付け合わせ(ブロッコリー) きんぴら(ごぼう) かつお味噌	米(65) 立田揚げ(さば) 付け合わせ(ブロッコリー) 卵サラダ えびみそ	米(65) 魚の塩焼き 大根の昆布煮 えび味噌								
エネルギー	1572kcal	エネルギー	1605kcal	エネルギー	1539kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	56.3g	蛋白質	58.6g	蛋白質	50.6g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	404mg	カルシウム	476mg	カルシウム	543mg	カルシウム	mg	カルシウム	mg	カルシウム	mg
鉄	4.2mg	鉄	6.9mg	鉄	5.6mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	2454 μg	βカロテン	5561 μg	βカロテン	1998 μg	βカロテン	μg	βカロテン	μg	βカロテン	μg
ビタミンB1	0.47mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	mg	ビタミンB1	mg	ビタミンB1	mg
ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.97mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	mg	ビタミンB2	mg	ビタミンB2	mg
ビタミンC	59mg	ビタミンC	99mg	ビタミンC	33mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg