

常食(A)

		令和04年08月01日(月)	令和04年08月02日(火)	令和04年08月03日(水)	令和04年08月04日(木)	令和04年08月05日(金)	令和04年08月06日(土)	令和04年08月07日(日)
朝	米(65) 厚揚げと白菜煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(鮭)	米(65) 炒り豆腐 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(梅)	パン(アン) ほうれん草ソテー コンソメスープ 牛乳	米飯(65) じゃがいもの昆布煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 白花豆煮 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(梅)	米(65) ほうれん草炒め物 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(シソカツオ)	米飯(65) シーフード卵焼き 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(さけ)	
	昼	米(65) 魚のそば蒸し 白和え フルーツ お吸い物 おやつ	米(65) チンゲン菜と海老団子の フレンチサラダ 茶福豆煮 フルーツ アイス(パニラ)	米飯(65) 魚のラビゴットソース 揚げ出しなす デザート 味噌汁(なめこ) おやつ	米飯(65) スペイン風オムレツ ひじきの煮物(大豆入) フルーツ(杏仁) 汁 おやつ	タコライス もずく フルーツ おやつ	米飯(65) ホイル焼き ゴーヤチャンプルー フルーツ お吸い物(はんぺん) おやつ	
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) 豚しゃぶ かぼちゃの含め煮 のりつく	米(65) 鶏煮と大根煮 きんぴら(れんこん) 梅びしお	米(65) 野菜炒め 里芋の土佐煮 低塩のり佃煮	米飯(65) かに卵 レンコンのピリ辛煮 かつお味噌	米飯(65) 煮魚 付け合わせ 玉葱と胡瓜のドレッシング いりこみそ	米(65) 味噌焼き 付け合わせ フレッシュサラダ 金山寺みそ	米飯(65) グリルチキン 南瓜のサラダ たいみそ	
エネルギー	1551kcal	エネルギー 1554kcal	エネルギー 1619kcal	エネルギー 1637kcal	エネルギー 1672kcal	エネルギー 1518kcal	エネルギー 1557kcal	
蛋白質	51.7g	蛋白質 55.1g	蛋白質 42.3g	蛋白質 48.4g	蛋白質 54.5g	蛋白質 57.1g	蛋白質 52.6g	
カルシウム	408mg	カルシウム 483mg	カルシウム 427mg	カルシウム 430mg	カルシウム 526mg	カルシウム 489mg	カルシウム 391mg	
鉄	5.9mg	鉄 5.4mg	鉄 5.4mg	鉄 6.7mg	鉄 12.2mg	鉄 10.5mg	鉄 4.5mg	
βカロテン	3979 μg	βカロテン 4907 μg	βカロテン 5040 μg	βカロテン 2822 μg	βカロテン 2237 μg	βカロテン 4872 μg	βカロテン 2886 μg	
ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB1 0.64mg	ビタミンB1 0.45mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 0.75mg	ビタミンB1 0.59mg	
ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2 0.73mg	ビタミンB2 0.64mg	ビタミンB2 0.72mg	ビタミンB2 0.76mg	ビタミンB2 1mg	ビタミンB2 1.01mg	
ビタミンC	54mg	ビタミンC 47mg	ビタミンC 96mg	ビタミンC 56mg	ビタミンC 39mg	ビタミンC 65mg	ビタミンC 79mg	

## 常食(A)

令和04年08月08日(月)		令和04年08月09日(火)		令和04年08月10日(水)		令和04年08月11日(木)		令和04年08月12日(金)		令和04年08月13日(土)		令和04年08月14日(日)																																																																																																																																			
朝	米(65) だし巻たまご 味噌汁(厚揚げ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン(チョコ) ふんわり炒り卵 コンソメスープ(白菜) 牛乳	米(65) 豆腐煮 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) じゃこのおろし和え 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たまご)	米(65) サラダ豆煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(のりたまご)	米(65) うの花 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(青のり)	昼	米(65) 豚肉の大葉巻き スパゲティサラダ デザート 味噌汁(白玉)	夏祭りメニュー いなり寿司 おでん たこ焼き ミニそうめん デザート	焼きそば 肉まん フルーツ	米(65) グリルチキン 付け合わせ(イタリアン) 切干大根の炒め煮 フルーツカクテル お吸い物(卵)	米(65) コロッケ(手作り) 野菜のだし(山形) デザート お吸い物(ホウレンソウ)	米(65) 鯔のマリネ 冬瓜とかにのりみ煮 デザート 汁(とろろ)	米(65) 冷やし豚しゃぶ ミモザサラダ お吸い物(オクラ) フルーツ	15時食	おやつ	おやつ	アイス(イチゴ)	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	夕	米(65) 鯖煮付け 付け合わせ 切干し大根の炒め煮 もろみ味噌	米飯(65) 塩焼き(さば) 付け合わせ(大根) 豆腐サラダ風(和風) 金山時味噌	米(65) 鯖のみりん焼き 付け合わせ(茄子・かぼ きんぴらごぼう いりこみそ(減)	米(65) 味噌ごま焼き 付け合わせ ポテトサラダ 梅びしお	米(65) 魚のアクアパッツァ 大根といか煮 たいみそ	米(65) 鶏肉と牛蒡煮 付け合わせ 胡瓜とかかまのサラダ のり佃煮	米(65) ピカタ 付け合せ エリンギとしめじの炒め煮 えびみそ	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1586kcal	エネルギー	1593kcal	エネルギー	1562kcal	エネルギー	1674kcal	エネルギー	1567kcal	エネルギー	1556kcal	蛋白質	58g	蛋白質	57.1g	蛋白質	45.6g	蛋白質	54.8g	蛋白質	56.4g	蛋白質	54.3g	蛋白質	51.4g	カルシウム	357mg	カルシウム	527mg	カルシウム	378mg	カルシウム	422mg	カルシウム	407mg	カルシウム	386mg	カルシウム	606mg	鉄	5.1mg	鉄	7.8mg	鉄	7.8mg	鉄	6.8mg	鉄	8mg	鉄	4.8mg	鉄	4.8mg	βカロテン	1125 μg	βカロテン	1365 μg	βカロテン	2967 μg	βカロテン	1493 μg	βカロテン	3353 μg	βカロテン	2704 μg	βカロテン	1766 μg	ビタミンB1	1.07mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.69mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.72mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.79mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.99mg	ビタミンC	61mg	ビタミンC	55mg	ビタミンC	87mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	116mg	ビタミンC	69mg	ビタミンC	71mg
15時食	おやつ	おやつ	アイス(イチゴ)	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	夕	米(65) 鯖煮付け 付け合わせ 切干し大根の炒め煮 もろみ味噌	米飯(65) 塩焼き(さば) 付け合わせ(大根) 豆腐サラダ風(和風) 金山時味噌	米(65) 鯖のみりん焼き 付け合わせ(茄子・かぼ きんぴらごぼう いりこみそ(減)	米(65) 味噌ごま焼き 付け合わせ ポテトサラダ 梅びしお	米(65) 魚のアクアパッツァ 大根といか煮 たいみそ	米(65) 鶏肉と牛蒡煮 付け合わせ 胡瓜とかかまのサラダ のり佃煮	米(65) ピカタ 付け合せ エリンギとしめじの炒め煮 えびみそ	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1586kcal	エネルギー	1593kcal	エネルギー	1562kcal	エネルギー	1674kcal	エネルギー	1567kcal	エネルギー	1556kcal	蛋白質	58g	蛋白質	57.1g	蛋白質	45.6g	蛋白質	54.8g	蛋白質	56.4g	蛋白質	54.3g	蛋白質	51.4g	カルシウム	357mg	カルシウム	527mg	カルシウム	378mg	カルシウム	422mg	カルシウム	407mg	カルシウム	386mg	カルシウム	606mg	鉄	5.1mg	鉄	7.8mg	鉄	7.8mg	鉄	6.8mg	鉄	8mg	鉄	4.8mg	鉄	4.8mg	βカロテン	1125 μg	βカロテン	1365 μg	βカロテン	2967 μg	βカロテン	1493 μg	βカロテン	3353 μg	βカロテン	2704 μg	βカロテン	1766 μg	ビタミンB1	1.07mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.69mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.72mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.79mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.99mg	ビタミンC	61mg	ビタミンC	55mg	ビタミンC	87mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	116mg	ビタミンC	69mg	ビタミンC	71mg																
エネルギー	1558kcal	エネルギー	1586kcal	エネルギー	1593kcal	エネルギー	1562kcal	エネルギー	1674kcal	エネルギー	1567kcal	エネルギー	1556kcal																																																																																																																																		
蛋白質	58g	蛋白質	57.1g	蛋白質	45.6g	蛋白質	54.8g	蛋白質	56.4g	蛋白質	54.3g	蛋白質	51.4g																																																																																																																																		
カルシウム	357mg	カルシウム	527mg	カルシウム	378mg	カルシウム	422mg	カルシウム	407mg	カルシウム	386mg	カルシウム	606mg																																																																																																																																		
鉄	5.1mg	鉄	7.8mg	鉄	7.8mg	鉄	6.8mg	鉄	8mg	鉄	4.8mg	鉄	4.8mg																																																																																																																																		
βカロテン	1125 μg	βカロテン	1365 μg	βカロテン	2967 μg	βカロテン	1493 μg	βカロテン	3353 μg	βカロテン	2704 μg	βカロテン	1766 μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	1.07mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.69mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.72mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.79mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.99mg																																																																																																																																		
ビタミンC	61mg	ビタミンC	55mg	ビタミンC	87mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	116mg	ビタミンC	69mg	ビタミンC	71mg																																																																																																																																		

## 常食(A)

		令和04年08月15日(月)	令和04年08月16日(火)	令和04年08月17日(水)	令和04年08月18日(木)	令和04年08月19日(金)	令和04年08月20日(土)	令和04年08月21日(日)					
朝	米(65) 厚焼きたまご 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン(クリーム) 野菜炒め(ウインナー入) オニオンスープ 牛乳	米(65) がんとキャベツ煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米(65) 煮浸し 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(のりたまご)	米(65) なめたけの卸和え 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 青海苔ふりかけ						
昼	米(65) 焼き肉 小籠包 桃ゼリー 漬物(しば漬)	米飯(65) 煮付け 春雨酢物 お吸い物(豆腐) フルーツ	米(65) 魚の揚げ出し風 マカロニサラダ かきたま汁 フルーツ	牛丼 野菜サラダ フルーツ	夏野菜ペペロンチーノ 2色豆煮 フルーツ	米(65) 野菜炒め(豚肉) スパゲティサラダ コンソメスープ(人参) デザート(グレープゼリー)	米(65) 香味焼き(味噌風味・ア) 付け合わせ(キャベツ) ポテトのカレー煮 フルーツ(カクテル缶) お吸い物(そば)						
15時食	おやつ	おやつ	アイス(チョコ)	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ						
夕	米(65) 白身魚のピカタ 付け合わせ(インゲン・人参) ポテトサラダ 梅びしお	米飯(65) 豚肉の蒟蒻煮 ブロッコリーのサラダ うめびしお	米(65) 豚肉のすき焼き風 酢の物 もろみみそ	米(65) 魚の南部焼き ごま和え(ホウレン草) 低塩のり佃煮	米(65) 鯨の西京焼き じゃが芋とツナ合え うめびしお	米(65) カレイのムニエル 高野豆腐 えびみそ	米(65) 牛肉卵煮 豆腐サラダ 低塩のり佃煮						
エネルギー	1627kcal	エネルギー	1562kcal	エネルギー	1723kcal	エネルギー	1550kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1616kcal	エネルギー	1645kcal
蛋白質	51.1g	蛋白質	52.4g	蛋白質	51.3g	蛋白質	56.9g	蛋白質	51.1g	蛋白質	48.8g	蛋白質	62.3g
カルシウム	359mg	カルシウム	420mg	カルシウム	474mg	カルシウム	516mg	カルシウム	523mg	カルシウム	586mg	カルシウム	424mg
鉄	4.3mg	鉄	5.7mg	鉄	3.7mg	鉄	8.2mg	鉄	6.7mg	鉄	4.6mg	鉄	8.9mg
βカロテン	1728 μg	βカロテン	2716 μg	βカロテン	1337 μg	βカロテン	5331 μg	βカロテン	3397 μg	βカロテン	3380 μg	βカロテン	1681 μg
ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1	0.89mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.61mg
ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.99mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.96mg
ビタミンC	108mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	62mg	ビタミンC	69mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	95mg	ビタミンC	68mg

## 常食(A)

		令和04年08月22日(月)	令和04年08月23日(火)	令和04年08月24日(水)	令和04年08月25日(木)	令和04年08月26日(金)	令和04年08月27日(土)	令和04年08月28日(日)					
朝	米(65) 大根煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) シーフード卵焼き 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(あん) プレーンオムレツ コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米(65) がんも煮(ミニ) 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) 揚げ豆腐煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(青のり)	米(65) 豆腐お白菜煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(梅)	米(65) お浸し(ホウレン草) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)						
昼	米(65) 鯛の磯フライ 旨煮 杏仁豆腐 お吸い物(巻麩)	米(65) 蒸し魚ゴマたれ 付け合わせ 炒め煮(ぜんまい) お吸い物(花麩) フルーツ	米(65) 鶏肉の照り焼き とろろ芋 フルーツ 汁(しんじょう)	おろしうどん(稲庭) がね(宮崎) 半熟卵 フルーツ(グレープゼリー)	牛肉カレー(夏) 卵とポテトサラダ フルーツ(ゼリー)	米(65) 魚の南部焼き 付け合わせ めかぶとオクラの酢の物 お吸い物(京風五目豆腐) フルーツ	米(65) 鱈の塩焼き 付け合わせ 揚げ豆腐の甘酢あんか フルーツ(洋梨缶) 味噌汁						
15時食	おやつ	おやつ	アイス(小豆)	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ					
夕	米(65) 鶏ももの照り焼き 付け合わせ 春雨のサラダ 低塩のり佃煮	米(65) 鶏肉と野菜の洋風煮込 里芋煮 たいみそ	米(65) たらのレモン添え きのこの白和え えびみそ	米(65) たらの味噌ホイル焼き うの花 うめびしお	米(65) 煮付け(さば) 付け合わせ ごま醤油和え 低塩のり佃煮	米(65) 野菜と鶏肉の焼肉風 旨煮(里芋) もろみみそ	米(65) 肉じゃが しめじソテー たいみそ						
エネルギー	1598kcal	エネルギー	1565kcal	エネルギー	1523kcal	エネルギー	1597kcal	エネルギー	1634kcal	エネルギー	1582kcal	エネルギー	1558kcal
蛋白質	48.9g	蛋白質	53.2g	蛋白質	53.4g	蛋白質	57.8g	蛋白質	62.2g	蛋白質	51.6g	蛋白質	58.5g
カルシウム	401mg	カルシウム	406mg	カルシウム	526mg	カルシウム	451mg	カルシウム	463mg	カルシウム	409mg	カルシウム	441mg
鉄	6.4mg	鉄	5.7mg	鉄	4.5mg	鉄	5.6mg	鉄	9.6mg	鉄	4.3mg	鉄	7.3mg
βカロテン	1262 μg	βカロテン	2415 μg	βカロテン	2528 μg	βカロテン	2468 μg	βカロテン	1283 μg	βカロテン	1688 μg	βカロテン	4156 μg
ビタミンB1	0.46mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.46mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.61mg
ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.99mg
ビタミンC	31mg	ビタミンC	29mg	ビタミンC	74mg	ビタミンC	55mg	ビタミンC	109mg	ビタミンC	86mg	ビタミンC	68mg

常食(A)

令和04年08月29日(月)		令和04年08月30日(火)		令和04年08月31日(水)									
朝	米(65) うぐいす豆煮 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) 卸し和え 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン(チョコ) コールスローサラダ スープ 牛乳										
昼	北海寿司 焼き茄子 フルーツ(セリー) お吸い物(人参)	米(65) 炒り鶏 えびトと野菜のサラダ フルーツ お吸い物(そうめん)	瓦そば(山口) カラフル煮豆 フルーツ										
15時食	おやつ	おやつ	アイス										
夕	米(65) 筑前煮 中華酢物(はるさめ) 金山時味噌	米(65) いかと野菜炒め がんも煮 たい味噌	米飯(65) 利休焼き 付け合わせ(茄子) 卵の花 のり佃煮										
エネルギー	1522kcal	エネルギー	1573kcal	エネルギー	1555kcal	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	53.4g	蛋白質	59.9g	蛋白質	52.8g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	505mg	カルシウム	368mg	カルシウム	402mg	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	9.7mg	鉄	5.8mg	鉄	4.5mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	1850 μg	βカロテン	1966 μg	βカロテン	1728 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	0.55mg	ビタミンB1	0.46mg	ビタミンB1	0.48mg	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	0.81mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.72mg	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	42mg	ビタミンC	107mg	ビタミンC	42mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg