

常食(A)

	令和04年09月01日(木)	令和04年09月02日(金)	令和04年09月03日(土)	令和04年09月04日(日)	令和04年09月05日(月)	令和04年09月06日(火)	令和04年09月07日(水)
朝	米飯(65) えび入り卵蒸し 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(梅風味)	米飯(65) 白花豆 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 煮浸し(ホウレン草) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 出し巻き卵 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)	米飯(65) 含め煮(がんも) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 厚焼き卵 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン(クリームパン) 炒り卵(カニカマ入り) コンソメスープ 牛乳
昼	米飯(65) ムニエル 付け合わせ(サニーレタス) 胡瓜とワカメの酢物 フルーツ(ゼリー) 汁(豆腐)	米飯(65) 牛肉と夏野菜のスタミナ マッシュポテト フルーツ お吸い物(京風五目豆腐)	肉玉丼(広) 白菜とベーコンサラダ フルーツ	米飯(65) 豚の角煮 酢の物(長いもとろろ) フルーツ 味噌汁	米飯(65) チキン南蛮タルタルソー 付け合わせ かにとなすの和風煮 フルーツ 味噌汁	ネバネバ丼 さつま芋甘煮 フルーツ お吸い物	米飯(65) さんまの韓国風味噌焼き 付け合わせ 煮物 お吸い物 オレンジゼリー
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	米飯(65) 和風ハンバーグ オロン) サツマイモの甘煮 低塩のり佃煮	米飯(65) 鯖のカレームニエル 付け合わせ 煮物 もろみみそ	米飯(65) 魚のラタトゥーユ添え 茄子の揚げひたし のりつく	米飯(65) 塩焼き(さば) 付け合わせ(大根) 旨煮(小松菜) えびみそ	米飯(65) 西京漬け焼き(あじ) 付け合わせ(ほうれん草) おろし酢のもの 低塩のり佃煮	米飯(65) 牛肉のしぐれ煮 豆腐とえびのとりみ煮 うめびしお	米飯(65) 鶏つみれと野菜のコンソ 里芋の土佐煮 もろみみそ
エネルギー	1555kcal	1634kcal	1570kcal	1534kcal	1596kcal	1603kcal	1630kcal
蛋白質	50.9g	63.8g	54.5g	49.6g	60.5g	67.6g	51.2g
カルシウム	410mg	431mg	424mg	490mg	396mg	433mg	482mg
鉄	5.4mg	6.7mg	5.4mg	6.9mg	8.2mg	6.3mg	5.9mg
βカロテン	933 μg	3534 μg	3689 μg	3598 μg	4619 μg	545 μg	4811 μg
ビタミンB1	0.49mg	0.74mg	0.79mg	0.83mg	0.53mg	0.58mg	0.55mg
ビタミンB2	0.82mg	1.01mg	0.92mg	0.9mg	0.84mg	0.91mg	0.88mg
ビタミンC	77mg	70mg	67mg	73mg	62mg	33mg	68mg

常食(A)

	令和04年09月08日(木)	令和04年09月09日(金)	令和04年09月10日(土)	令和04年09月11日(日)	令和04年09月12日(月)	令和04年09月13日(火)	令和04年09月14日(水)
朝	米飯(65) 茶福豆煮 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(青海苔)	米飯(65) 厚焼き卵 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 大根煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米飯(65) オムレツ 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)	米飯(65) 切干大根の炒め煮 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(クリームパン) コールスローサラダ コンソメスープ(ワカメ) 牛乳
昼	沖縄そば もずく酢 デザート	米飯(65) さばのみそ煮 里芋まんじゅう お吸い物 デザート	米飯(65) ビーフストロガノフ 春雨サラダ フルーツ	米飯(65) マヨネーズ焼き(ピカタ風) 付け合わせ(ブロッコリー・ト) しゅまい(3種) フルーツ(ももゼリー) 味噌汁(豆腐)	米飯(65) 魚の磯焼き 付け合わせ さつまいものサラダ(マヨネ) フルーツ お吸い物	米飯(65) 鶏肉と夏野菜炒め 冬瓜生姜煮 フルーツ お吸い物	米飯(65) 銀たらの味噌ごま焼き 付け合わせ 大根なます お吸い物 みかん缶
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	米飯(65) チキンのトマト煮込み(備) とろろの酢の物 えびみそ	米飯(65) 鶏肉と野菜炒め 厚揚げと大根煮 いりこみそ	米飯(65) 立田焼き 付け合わせ 南瓜の土佐煮 うめびしお	米飯(65) 鶏じゃがカレー味 春雨サラダ うめびしお	米飯(65) 鶏肉と豆腐の水炊き風 いんげんの卵とじ 金山時みそ	米飯(65) 魚の胡椒焼き なすの含め煮 かつお味噌	米飯(65) 鮭のバター焼き ちくわと里芋の煮物 たいみそ
エネルギー	1523kcal	エネルギー 1574kcal	エネルギー 1570kcal	エネルギー 1551kcal	エネルギー 1609kcal	エネルギー 1556kcal	エネルギー 1566kcal
蛋白質	49.3g	蛋白質 55.2g	蛋白質 47.3g	蛋白質 50.8g	蛋白質 51.8g	蛋白質 56.9g	蛋白質 50.5g
カルシウム	400mg	カルシウム 385mg	カルシウム 335mg	カルシウム 489mg	カルシウム 434mg	カルシウム 423mg	カルシウム 435mg
鉄	5.1mg	鉄 9mg	鉄 5.6mg	鉄 6.6mg	鉄 7.5mg	鉄 8mg	鉄 5mg
βカロテン	1664 μg	βカロテン 1431 μg	βカロテン 2860 μg	βカロテン 2711 μg	βカロテン 2054 μg	βカロテン 1340 μg	βカロテン 3043 μg
ビタミンB1	0.7mg	ビタミンB1 0.7mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.52mg	ビタミンB1 0.63mg	ビタミンB1 0.59mg	ビタミンB1 0.61mg
ビタミンB2	0.67mg	ビタミンB2 0.92mg	ビタミンB2 0.76mg	ビタミンB2 0.71mg	ビタミンB2 0.85mg	ビタミンB2 0.84mg	ビタミンB2 0.86mg
ビタミンC	36mg	ビタミンC 33mg	ビタミンC 52mg	ビタミンC 87mg	ビタミンC 80mg	ビタミンC 119mg	ビタミンC 74mg

常食(A)

		令和04年09月15日(木)	令和04年09月16日(金)	令和04年09月17日(土)	令和04年09月18日(日)	令和04年09月19日(月)	令和04年09月20日(火)	令和04年09月21日(水)					
朝	米飯(65) 大根のつや煮 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 卸し和え 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(鮭)	米飯(65) 卸し和え 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) だし巻たまご 味噌汁おつゆ麩 牛乳 ふりかけ(梅)	米飯(65) 大豆と昆布の煮物 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン(あんパン) スクランブルエッグ(Mix) オニオンスープ 牛乳						
	昼	三色丼 サラダ フルーツ白玉	ちゃんぽん 餃子 デザート	米飯(65) あじの生姜焼き 茄子の土佐煮 フルーツ 冬瓜汁	米飯(65) 焼き肉風 マカロニサラダ お吸い物 デザート	五目寿司(敬老の日) カルパッチョ デザート すまし汁	山菜やまかけそば 半熟卵 フルーツポンチ デザート	米飯(65) 揚げ鶏の香味ソース ひじきの煮物(大豆入) 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	米飯(65) つみれと里芋煮 餃子 のりつく	米飯(65) 鮭の塩焼き 冷や鉢(冬瓜) たいみそ	米飯(65) つみれとじゃが煮 ごま和え いりこみそ	米飯(65) ぶりの照り焼き オクラとホタテの梅和え のりつく	米飯(65) 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草炒め物 うめびしお	米飯(65) 牛と玉葱のたれやき おかか和え のりつく	米飯(65) ホタテのバター炒め 大根の酢物 のりつく						
	エネルギー	1642kcal	エネルギー	1537kcal	エネルギー	1552kcal	エネルギー	1688kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1603kcal	エネルギー
蛋白質	55.9g	蛋白質	57.8g	蛋白質	46g	蛋白質	52.8g	蛋白質	48.9g	蛋白質	64.6g	蛋白質	52.5g
カルシウム	407mg	カルシウム	377mg	カルシウム	398mg	カルシウム	385mg	カルシウム	395mg	カルシウム	501mg	カルシウム	497mg
鉄	4.5mg	鉄	4mg	鉄	8.2mg	鉄	4.6mg	鉄	5mg	鉄	7.2mg	鉄	7.9mg
βカロテン	3517 μg	βカロテン	1690 μg	βカロテン	2100 μg	βカロテン	3113 μg	βカロテン	6262 μg	βカロテン	4298 μg	βカロテン	5096 μg
ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.69mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	1.15mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.54mg
ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.65mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2	1.03mg	ビタミンB2	0.91mg
ビタミンC	59mg	ビタミンC	55mg	ビタミンC	74mg	ビタミンC	81mg	ビタミンC	34mg	ビタミンC	57mg	ビタミンC	84mg

常食(A)

		令和04年09月22日(木)	令和04年09月23日(金)	令和04年09月24日(土)	令和04年09月25日(日)	令和04年09月26日(月)	令和04年09月27日(火)	令和04年09月28日(水)								
朝		米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 大豆・金時豆煮 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(のり)	米飯(65) 煮浸し 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) 炒め煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 煮豆腐 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 温奴 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(チョコ) ほうれん草のソテー コンソメスープ(にんじん) 牛乳								
昼		米飯(65) 魚のピネグレットソース あさりとじゃがいもの煮も フルーツ お吸い物(そうめん)	紅葉ご飯 西京焼き 付け合わせ(ほうれん草) かぼちゃ煮 デザート 汁(ワカメ)	米飯(65) 鮭のたまごのせ焼き 付け合わせ ジャーマンポテト イタリアンスープ デザート	米飯(65) さんまの塩焼き 付け合わせ 卵サラダ お吸い物(はんぺん) フルーツ	五目うどん 野菜のかきあげ フルーツ	米飯(65) ハンバーグ 付け合わせ ミモザサラダ フルーツ お浸し(ほうれん草)	米飯(65) クラムチャウダー 半熟卵 フルーツゼリー 金時豆の甘煮								
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		米飯(65) 牛しゃぶ しめじの卵とじ 低塩のり佃煮	米飯(65) 回鍋肉 卵とじ 金山時みそ	米飯(65) 豚肉の生姜焼き 付け合わせ 大根の酢の物 いりこみそ	米飯(65) 蒸し胸肉のごまだれかけ もやし中華和え もろみみそ	米飯(65) 赤魚の塩焼き 付け合わせ(マッシュポテト) なすのみそ炒め えびみそ	米飯(65) 魚の梅煮(さば) 付け合わせ 茄子とオクラ炒め 金山時みそ	米飯(65) たらの味噌ホイル焼き キャベツとシーチキンの 梅びしお								
	エネルギー	1570kcal	エネルギー	1540kcal	エネルギー	1585kcal	エネルギー	1566kcal	エネルギー	1591kcal	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1565kcal
	蛋白質	54.9g	蛋白質	52.7g	蛋白質	56.4g	蛋白質	53.6g	蛋白質	52.9g	蛋白質	52.3g	蛋白質	52.3g	蛋白質	55.1g
	カルシウム	354mg	カルシウム	448mg	カルシウム	383mg	カルシウム	454mg	カルシウム	423mg	カルシウム	423mg	カルシウム	609mg	カルシウム	386mg
	鉄	8.1mg	鉄	8.5mg	鉄	9.7mg	鉄	4.9mg	鉄	6.3mg	鉄	6.3mg	鉄	7.7mg	鉄	5.3mg
	βカロテン	1581μg	βカロテン	4507μg	βカロテン	3759μg	βカロテン	3275μg	βカロテン	489μg	βカロテン	489μg	βカロテン	4217μg	βカロテン	3935μg
	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.78mg	ビタミンB1	0.96mg	ビタミンB1	0.45mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.72mg	ビタミンB1	0.55mg
	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.61mg	ビタミンB2	0.61mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.9mg
	ビタミンC	33mg	ビタミンC	55mg	ビタミンC	82mg	ビタミンC	98mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	66mg

常食(A)

令和04年09月29日(木)		令和04年09月30日(金)											
朝	米飯(65) 煮豆(茶福豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) ふんわりたまご 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)											
昼	米飯(65) メンチカツ *付け合わせ 海草とかにかまの酢物 デザート お吸い物	栗御飯(65) ムニエル かぼちゃの土佐煮 デザート 味噌汁(あさり)											
15時食	おやつ	おやつ											
夕	米飯(65) ちり鍋 あんかけ五目卵 梅びしお	米飯(65) いかと根菜の旨煮 しゅうまい うめびしお											
エネルギー	1586kcal	エネルギー	1561kcal	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	56g	蛋白質	54.5g	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	520mg	カルシウム	422mg	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	6.2mg	鉄	7.6mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	3155 μg	βカロテン	5589 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	0.57mg	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B1	mg
ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.69mg	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	52mg	ビタミンC	62mg	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