

常食(A)

		令和04年10月01日(土)	令和04年10月02日(日)	令和04年10月03日(月)	令和04年10月04日(火)	令和04年10月05日(水)	令和04年10月06日(木)	令和04年10月07日(金)					
朝		米飯(65) オクラのお浸し 味噌汁 牛乳 ふりかけ(野菜)	米飯(65) 出し巻き卵焼き 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) うずら豆煮 味噌汁(とうふ) 牛乳 ふりかけ(梅しそ)	パン(クリーム) 炒り卵 スープ 牛乳	米飯(65) 豆腐と白菜煮 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(やさい)	米飯(65) キャベツの和え物 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(かつお)					
昼		米飯(65) すき焼き風 卵豆腐 フルーツ お吸い物	米飯(65) 八宝菜 シューマイ 杏仁豆腐 中華スープ(春雨)	米飯(65) スペイン風オムレツ 付け合わせ 切干大根の炒め煮 お吸い物(はんぺん) フルーツ	卵焼き風お好み焼き サラダ豆 デザート	タコライス(沖縄) りんごとカリフラワーのサラダ フルーツ	米飯(65) 塩焼き(金目鯛) スパゲティナポリタン コンソメスープ(わかめ) フルーツ(リンゴセリ)	米飯(65) おでん 酢の物(きゅうり) フルーツ 茶福豆					
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		米飯(65) ポークソテー 春雨酢物 低塩のり佃煮	米飯(65) かれのいのみニエルレモン 付け合わせ(ブロッコリー) きんぴらごぼう 梅びしお	米飯(65) 煮魚 付け合わせ(・インゲン) 里芋の土佐煮 かつおみそ	米飯(65) 魚の甘酢野菜あんかけ ごま和え(フレックキャベツ) いりこみそ(鉄強化)	米飯(65) 魚の和風マリネ しめじと青菜の和え物 かつおみそ	米飯(65) 魚の野菜あんかけ 茄子の生姜煮 のりつく	米飯(65) レモン焼き たまご焼き 梅びしお(減)					
エネルギー	1559kcal	エネルギー	1552kcal	エネルギー	1564kcal	エネルギー	1637kcal	エネルギー	1616kcal	エネルギー	1488kcal	エネルギー	1568kcal
蛋白質	54.7g	蛋白質	51.1g	蛋白質	53.5g	蛋白質	55g	蛋白質	57.5g	蛋白質	54.1g	蛋白質	60.8g
カルシウム	575mg	カルシウム	516mg	カルシウム	459mg	カルシウム	455mg	カルシウム	476mg	カルシウム	453mg	カルシウム	446mg
鉄	7.6mg	鉄	7.9mg	鉄	8.4mg	鉄	9.1mg	鉄	8.7mg	鉄	6.4mg	鉄	5.4mg
βカロテン	2074 μg	βカロテン	2851 μg	βカロテン	3040 μg	βカロテン	664 μg	βカロテン	2458 μg	βカロテン	2720 μg	βカロテン	679 μg
ビタミンB1	0.85mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1	0.74mg	ビタミンB1	0.72mg	ビタミンB1	0.47mg	ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.99mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	1.04mg	ビタミンB2	1.09mg	ビタミンB2	0.67mg	ビタミンB2	1.03mg
ビタミンC	19mg	ビタミンC	44mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	43mg	ビタミンC	82mg	ビタミンC	74mg	ビタミンC	78mg

常食(A)

		令和04年10月08日(土)	令和04年10月09日(日)	令和04年10月10日(月)	令和04年10月11日(火)	令和04年10月12日(水)	令和04年10月13日(木)	令和04年10月14日(金)
朝		米飯(65) 大根煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) 炒り豆腐 味噌汁(ワカメ) 牛乳 さけふりかけ	米飯(65) キャベツと厚揚げ煮 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 卵の花 味噌汁 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン(クリーム) ジャーマンポテト オニオンスープ 牛乳	米飯(65) 金時豆煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) じゃが芋煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(野菜)
	昼	オクラとなめこ蕎麦 卵サラダ 白玉入りフルーツポンチ	米飯(65) 豚肉の焼肉風 春雨酢物 フルーツ お吸い物	米飯(65) 鶏肉と大根煮 卵とアスパラサラダ 味噌汁(しめじ) デザート	炊き込み御飯 えびフライ フルーツ がめ煮 卵焼き 煮豆	米飯(65) 信州蒸し 胡瓜とワカメの酢物 フルーツ(みかん缶) 豚汁	米飯(65) きのこソースかけ(豚肉) ごま和え かき卵汁 フルーツ	昔ながらのにゅうめん いなり寿司 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	おやつ
夕		米飯(65) グリルハーブチキン ひじきの煮物 たいみそ	米飯(65) 幽庵焼き 付け合わせ(豆腐・インゲ) さつま芋甘煮 金山時味噌	米飯(65) バター焼き(さけ) かぼちゃのいとし煮 低塩のり佃煮	米飯(65) 照り焼き 付け合わせ(小松菜) 酢の物(はるさめ) のりつく	米飯(65) かに卵あんかけ ナムル のりつく	米飯(65) ちり鍋 シューマイ 低塩のり佃煮	米飯(65) 牛肉と大豆の煮込み 付け合わせ 小松菜の炒め煮 たいみそ
		エネルギー 1561kcal 蛋白質 45.7g カルシウム 453mg 鉄 5.5mg βカロテン 1670 μg ビタミンB1 0.54mg ビタミンB2 0.76mg ビタミンC 55mg	エネルギー 1678kcal 蛋白質 53.1g カルシウム 443mg 鉄 7.4mg βカロテン 701 μg ビタミンB1 0.75mg ビタミンB2 0.67mg ビタミンC 78mg	エネルギー 1520kcal 蛋白質 54.7g カルシウム 385mg 鉄 8.6mg βカロテン 4889 μg ビタミンB1 0.65mg ビタミンB2 0.86mg ビタミンC 52mg	エネルギー 1583kcal 蛋白質 53.9g カルシウム 441mg 鉄 6.7mg βカロテン 4398 μg ビタミンB1 0.54mg ビタミンB2 0.78mg ビタミンC 34mg	エネルギー 1567kcal 蛋白質 45.9g カルシウム 451mg 鉄 4.8mg βカロテン 4396 μg ビタミンB1 0.63mg ビタミンB2 1.12mg ビタミンC 51mg	エネルギー 1590kcal 蛋白質 54.5g カルシウム 398mg 鉄 6.7mg βカロテン 1581 μg ビタミンB1 0.82mg ビタミンB2 0.92mg ビタミンC 103mg	エネルギー 1528kcal 蛋白質 58.6g カルシウム 634mg 鉄 7.5mg βカロテン 3782 μg ビタミンB1 0.55mg ビタミンB2 0.75mg ビタミンC 48mg

常食(A)

	令和04年10月15日(土)	令和04年10月16日(日)	令和04年10月17日(月)	令和04年10月18日(火)	令和04年10月19日(水)	令和04年10月20日(木)	令和04年10月21日(金)						
朝	米飯(65) 卵とソーセージ炒め 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 冷奴 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 卵とじ 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(梅風味)	パン(チョコ) スクランブルエッグ(Mix) コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米飯(65) 炒め煮(ホウレン草) 味噌汁(巻きふ) 牛乳 ふりかけ(さけ)						
昼	米飯(65) 回鍋肉 ごま和え(ホウレン草) デザート お吸い物(えのき)	米飯(65) さばのみそ焼き 付け合わせ ポテトサラダ フルーツ(マスクット) お吸い物(豆腐)	米飯(65) 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ 里芋のそぼろ煮 フルーツ(洋梨缶) 味噌汁(小松菜)	米飯(65) たちうおの塩焼き 長芋とオクラの酢の物 フルーツ お吸い物(とろろ)	米飯(65) 鶏照り焼き がめ煮 デザート 味噌汁(豆腐)	とんこつラーメン 餃子 フルーツ	米飯(65) いも煮(福島県風) 厚焼き卵 デザート(紅葉)						
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) あじの照り焼き 胡瓜とワカメの酢物 のり佃煮	米飯(65) 牛肉と野菜煮 ニラ卵 梅びしお(減)	米飯(65) 味噌煮 付け合わせ(里芋) うの花 梅びしお	米飯(65) 肉豆腐 じゃが芋の含め煮 もろみ味噌	米飯(65) ムニエルのタルタルソー 付け合わせ 山芋の酢物 もろみ味噌	米飯(65) レモン蒸し もやしのカレーソティ たいみそ	米飯(65) ロールキャベツ しゅうまい 梅びしお						
エネルギー	1548kcal	エネルギー	1574kcal	エネルギー	1546kcal	エネルギー	1575kcal	エネルギー	1589kcal	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1535kcal
蛋白質	52.3g	蛋白質	59.8g	蛋白質	59.9g	蛋白質	45.6g	蛋白質	56.9g	蛋白質	57.2g	蛋白質	48.5g
カルシウム	417mg	カルシウム	430mg	カルシウム	450mg	カルシウム	475mg	カルシウム	468mg	カルシウム	375mg	カルシウム	405mg
鉄	6.3mg	鉄	6.2mg	鉄	7.7mg	鉄	4.5mg	鉄	4.2mg	鉄	5.1mg	鉄	5.3mg
βカロテン	3579 μg	βカロテン	4149 μg	βカロテン	5525 μg	βカロテン	2136 μg	βカロテン	2003 μg	βカロテン	2828 μg	βカロテン	5219 μg
ビタミンB1	0.79mg	ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.68mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.78mg
ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.58mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.66mg	ビタミンB2	0.86mg
ビタミンC	105mg	ビタミンC	61mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	46mg	ビタミンC	68mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	38mg

常食(A)

令和04年10月22日(土)		令和04年10月23日(日)		令和04年10月24日(月)		令和04年10月25日(火)		令和04年10月26日(水)		令和04年10月27日(木)		令和04年10月28日(金)																																																																																																																																			
朝	米飯(65) 白花豆煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(鮭)	米飯(65) ごま和え(ホウレン草) 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 含め煮(がんも) 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 味噌汁(白菜) 厚揚げの煮物 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン(アン) プレーンオムレツ 人参スープ 牛乳	米飯(65) 大根の昆布煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) 葱の卵煮 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(梅しそ風味)	昼	米飯(65) 鶏の水炊き 茶碗蒸し しば漬け フルーツ(グレープ)	米飯(65) 鶏の胡椒焼き 付け合わせ(キャベツ) スパゲティサラダ 青梗菜スープ デザート(ブドウゼリー)	スパゲティミートソース りんごとカリフラワーのサラダ フルーツ	米飯(65) 鮭カツ・付け合わせ ポテトサラダ(カレー味) オレンジゼリー お吸い物	チキンバターカレー コールスローサラダ あんみつ	米飯(65) カレームニエル 付け合わせ 帆立とオクラの酢の物 フルーツ(イチゴゼリー) 汁(茶そば)	ちらし寿司 ミニ天ぷら お吸い物(生麩) 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	夕	米飯(65) あじの南蛮漬け 青じそ かぼちゃの土佐煮 えびみそ	米飯(65) ホイル蒸し(さけ) 春雨酢の物 低塩のり佃煮	米飯(65) たらの味噌ホイル焼き 冬瓜とかにの煮物 のりつく	米飯(65) 豚肉と野菜のみそ炒め 卵とじ 金山時みそ(Fe)	米飯(65) 春雨とえびつみれスープ 大根のみそかけ 低塩のり佃煮	米飯(65) 鶏の照り焼き 付け合わせ(ブロッコリー) じゃが芋とベーコン炒め かつお味噌	米飯(65) ゴマ焼き 付け合わせ 畑菜煮 のりつく	エネルギー	1543kcal	エネルギー	1621kcal	エネルギー	1589kcal	エネルギー	1608kcal	エネルギー	1543kcal	エネルギー	1597kcal	エネルギー	1635kcal	蛋白質	61.8g	蛋白質	52.9g	蛋白質	54.8g	蛋白質	52.2g	蛋白質	44.1g	蛋白質	56.5g	蛋白質	62g	カルシウム	530mg	カルシウム	416mg	カルシウム	367mg	カルシウム	419mg	カルシウム	411mg	カルシウム	393mg	カルシウム	545mg	鉄	5.4mg	鉄	5.4mg	鉄	6.1mg	鉄	9mg	鉄	6mg	鉄	7.3mg	鉄	11.5mg	βカロテン	2652 μg	βカロテン	5838 μg	βカロテン	2904 μg	βカロテン	1906 μg	βカロテン	4321 μg	βカロテン	2760 μg	βカロテン	4256 μg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.77mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	1.05mg	ビタミンC	74mg	ビタミンC	88mg	ビタミンC	62mg	ビタミンC	101mg	ビタミンC	67mg	ビタミンC	96mg	ビタミンC	55mg
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) あじの南蛮漬け 青じそ かぼちゃの土佐煮 えびみそ	米飯(65) ホイル蒸し(さけ) 春雨酢の物 低塩のり佃煮	米飯(65) たらの味噌ホイル焼き 冬瓜とかにの煮物 のりつく	米飯(65) 豚肉と野菜のみそ炒め 卵とじ 金山時みそ(Fe)	米飯(65) 春雨とえびつみれスープ 大根のみそかけ 低塩のり佃煮	米飯(65) 鶏の照り焼き 付け合わせ(ブロッコリー) じゃが芋とベーコン炒め かつお味噌	米飯(65) ゴマ焼き 付け合わせ 畑菜煮 のりつく	エネルギー	1543kcal	エネルギー	1621kcal	エネルギー	1589kcal	エネルギー	1608kcal	エネルギー	1543kcal	エネルギー	1597kcal	エネルギー	1635kcal	蛋白質	61.8g	蛋白質	52.9g	蛋白質	54.8g	蛋白質	52.2g	蛋白質	44.1g	蛋白質	56.5g	蛋白質	62g	カルシウム	530mg	カルシウム	416mg	カルシウム	367mg	カルシウム	419mg	カルシウム	411mg	カルシウム	393mg	カルシウム	545mg	鉄	5.4mg	鉄	5.4mg	鉄	6.1mg	鉄	9mg	鉄	6mg	鉄	7.3mg	鉄	11.5mg	βカロテン	2652 μg	βカロテン	5838 μg	βカロテン	2904 μg	βカロテン	1906 μg	βカロテン	4321 μg	βカロテン	2760 μg	βカロテン	4256 μg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.77mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	1.05mg	ビタミンC	74mg	ビタミンC	88mg	ビタミンC	62mg	ビタミンC	101mg	ビタミンC	67mg	ビタミンC	96mg	ビタミンC	55mg																
エネルギー	1543kcal	エネルギー	1621kcal	エネルギー	1589kcal	エネルギー	1608kcal	エネルギー	1543kcal	エネルギー	1597kcal	エネルギー	1635kcal																																																																																																																																		
蛋白質	61.8g	蛋白質	52.9g	蛋白質	54.8g	蛋白質	52.2g	蛋白質	44.1g	蛋白質	56.5g	蛋白質	62g																																																																																																																																		
カルシウム	530mg	カルシウム	416mg	カルシウム	367mg	カルシウム	419mg	カルシウム	411mg	カルシウム	393mg	カルシウム	545mg																																																																																																																																		
鉄	5.4mg	鉄	5.4mg	鉄	6.1mg	鉄	9mg	鉄	6mg	鉄	7.3mg	鉄	11.5mg																																																																																																																																		
βカロテン	2652 μg	βカロテン	5838 μg	βカロテン	2904 μg	βカロテン	1906 μg	βカロテン	4321 μg	βカロテン	2760 μg	βカロテン	4256 μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.77mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.55mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	1.05mg																																																																																																																																		
ビタミンC	74mg	ビタミンC	88mg	ビタミンC	62mg	ビタミンC	101mg	ビタミンC	67mg	ビタミンC	96mg	ビタミンC	55mg																																																																																																																																		

常食(A)

		令和04年10月29日(土)	令和04年10月30日(日)	令和04年10月31日(月)									
朝	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)									
	卵とじ	煮豆(昆布豆)	白菜と揚げ豆腐煮	味噌汁(ワカメ)									
昼	味噌汁(おつゆ麩)	味噌汁	味噌汁	味噌汁									
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳									
15時食	ふりかけ(かつお)	ふりかけ(しそ)	ふりかけ(やさい)										
	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)									
夕	焼き肉風	すき焼き風	煮魚(銀だら)	煮魚(銀だら)									
	三色サラダ	温泉卵	付け合わせ(牛蒡・人参)	冬瓜の煮物									
15時食	デザート(フルーツゼリー)	デザート	お吸い物(卵)	お吸い物(卵)									
	味噌汁	味噌汁(里芋)	フルーツ	フルーツ									
夕	おやつ	おやつ	おやつ										
	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)									
夕	赤魚の粕焼き	鯆の磯香フライ	青椒肉絲	もやしのごま和え									
	五目煮	中華酢の物(春雨)	もやしのごま和え	金山時味噌									
夕	うめびしお	たいみそ											
	エネルギー	1545kcal	エネルギー	1653kcal	エネルギー	1549kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	
蛋白質	53g	蛋白質	59.4g	蛋白質	50.6g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	421mg	カルシウム	427mg	カルシウム	461mg	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	4.9mg	鉄	6.2mg	鉄	9.1mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	2798 μg	βカロテン	465 μg	βカロテン	1993 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	0.52mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.47mg	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	0.85mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.76mg	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	96mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	103mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg