

常食(A)

		令和04年11月01日(火)	令和04年11月02日(水)	令和04年11月03日(木)	令和04年11月04日(金)	令和04年11月05日(土)	令和04年11月06日(日)	令和04年11月07日(月)
朝		米飯(65) ほうれんそうの煮浸し 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン(アンパン) プレーンオムレツ スープ 牛乳	米飯(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 冷奴 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 出し巻き卵 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) おひたし 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) うの花 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)
昼		鶏南蛮そば 大根の酢物 デザート	米飯(65) 肉じゃが ブロッコリーと卵のサラダ フルーツ 味噌汁(なめこ)	米飯(65) すき焼き風 胡瓜の酢の物 デザート(クレープ) お吸い物(そば)	五目寿司 里芋饅頭 デザート お吸い物(まきふ)	米飯(65) マグロのカツ 付け合わせ 白和え 洋梨缶 お吸い物(えのき)	米飯(65) 豚のしょうが焼き 酢物 味噌汁(豆腐) フルーツ(みかん缶)	米飯(65) アクアパッツァ かぼちゃのそぼろあん 味噌汁(卵) フルーツカクテル
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) 塩焼き(さんま) 付け合わせ(ピーマン・きゅうり) かぼちゃ煮 いりこ味噌	米飯(65) レモン焼き 付け合わせ なすの生姜煮 かつおみそ	米飯(65) 味噌煮(さば) 付け合わせ(玉葱) ほうれん草炒め 梅びしお	米飯(65) 牛肉と野菜炒め ごま和え(ホウレン草) うめびしお	米飯(65) きゃべつと牛肉の炒め ちくわと里芋の煮物 たいみそ	米飯(65) スペイン風オムレツ 付け合わせ ひじきの旨煮 えびみそ	米飯(65) 肉じゃが ポン酢和え 低塩のり佃煮
	エネルギー	1536kcal	1608kcal	1546kcal	1551kcal	1651kcal	1576kcal	1600kcal
	蛋白質	49.3g	51.7g	57.8g	55g	60.5g	47.8g	55.1g
	カルシウム	398mg	406mg	398mg	434mg	582mg	576mg	438mg
	鉄	9mg	8.2mg	5.9mg	6.9mg	6.7mg	5.4mg	6.9mg
	βカロテン	6861μg	2000μg	2414μg	5982μg	2931μg	4553μg	4775μg
	ビタミンB1	0.49mg	0.64mg	0.59mg	0.57mg	0.65mg	0.87mg	0.6mg
	ビタミンB2	0.8mg	1.06mg	0.9mg	1.02mg	0.91mg	0.89mg	0.85mg
	ビタミンC	87mg	79mg	48mg	91mg	76mg	62mg	69mg

常食(A)

	令和04年11月08日(火)	令和04年11月09日(水)	令和04年11月10日(木)	令和04年11月11日(金)	令和04年11月12日(土)	令和04年11月13日(日)	令和04年11月14日(月)
朝	米飯(65) きぬさやの卵とじ 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン(チョコ) キャベツ炒め コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(梅しそ)	米飯(65) あんかけ五目卵 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯(65) 昆布豆煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(青のり)	米飯(65) 大根煮 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(さけ)
昼	米飯(65) 鶏肉のタラコマヨネーズ もやしのナムル フルーツ(モモゼリー) 味噌汁(あさり)	米飯(65) 魚のバター焼き えび水晶包み フルーツ(りんごゼリー) 味噌汁	きのこ野菜カレー カラフルサラダ フルーツ	鰻そば 鶏ごぼうご飯 フルーツ	米飯(65) がめ煮 酢の物 フルーツ サラダ豆煮	米飯(65) 信州蒸し 揚げ茄子の生姜醤油煮 ゼリー 味噌汁(卵)	瓦そば 深川飯(ミニ) 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
夕	米飯(65) さんま蒲焼き 付け合わせ(キャベツ) きんぴら(こんにゃく) かつおみそ	米飯(65) 蒸し魚のきのこ添え 炒り豆腐 かつお味噌	米飯(65) 煮付け 付け合わせ(小松菜) 炒り煮 えびみそ	米飯(65) 豚しゃぶ 切り干し大根煮 金山時みそ	米飯(65) 塩焼き(さば) 付け合わせ(茄子・ブロッ ホウレン草とシラスの炒め煮 のりつく(減)	米飯(65) 回鍋肉 含め煮(かぼちゃ) 梅びしお	米飯(65) 筑前煮 豆腐のあんかけ 金山時味噌
エネルギー	1556kcal	エネルギー 1598kcal	エネルギー 1585kcal	エネルギー 1593kcal	エネルギー 1565kcal	エネルギー 1622kcal	エネルギー 1543kcal
蛋白質	57.7g	蛋白質 62.4g	蛋白質 48.5g	蛋白質 51.8g	蛋白質 62.2g	蛋白質 53.6g	蛋白質 53.2g
カルシウム	419mg	カルシウム 395mg	カルシウム 517mg	カルシウム 596mg	カルシウム 431mg	カルシウム 438mg	カルシウム 405mg
鉄	10.8mg	鉄 6.7mg	鉄 4.9mg	鉄 9.3mg	鉄 7.1mg	鉄 6.1mg	鉄 14.8mg
βカロテン	3180 μg	βカロテン 2634 μg	βカロテン 4745 μg	βカロテン 3243 μg	βカロテン 5071 μg	βカロテン 3732 μg	βカロテン 2110 μg
ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1 0.73mg	ビタミンB1 0.67mg	ビタミンB1 0.69mg	ビタミンB1 0.67mg	ビタミンB1 0.76mg	ビタミンB1 0.47mg
ビタミンB2	0.98mg	ビタミンB2 0.82mg	ビタミンB2 0.72mg	ビタミンB2 0.82mg	ビタミンB2 0.82mg	ビタミンB2 0.78mg	ビタミンB2 0.77mg
ビタミンC	91mg	ビタミンC 98mg	ビタミンC 76mg	ビタミンC 25mg	ビタミンC 59mg	ビタミンC 100mg	ビタミンC 54mg

常食(A)

		令和04年11月15日(火)	令和04年11月16日(水)	令和04年11月17日(木)	令和04年11月18日(金)	令和04年11月19日(土)	令和04年11月20日(日)	令和04年11月21日(月)						
朝		米飯(65) シーフード卵 味噌汁 牛乳 ふりかけ(青のり)	パン(クリーム) ウィンナーと野菜炒め コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯(65) 卵とじ(葱) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 湯豆腐 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) 含め煮(がんも) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ・たらこ	米飯(65) 昆布豆 味噌汁(おつゆ) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) じゃが芋煮 味噌汁(まき麩) 牛乳 ふりかけ(たまご)						
昼		米飯(65) 青椒肉絲 さつま芋甘煮 お吸い物(とろろ) フルーツゼリー(青りんご)	ビビンバ丼(韓国) ワンタンスープ さつまいものレモン煮	米飯(65) 鶏の白葱ソースかけ 含め煮(凍り豆腐) デザート 味噌汁(じゃが芋)	米飯(65) チキン照り焼き ポテトサラダ 味噌汁(白菜) フルーツ	米飯(65) 照り焼き ハムとポテトのサラダ デザート(青リンゴゼリー) お吸い物	米飯(65) 八宝菜 焼き餃子 みかん缶 わかめ汁	米飯(65) メンチかつ・ 付け合わせ(グラッセ) マカロニサラダ デザート スープ						
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) 鰯の生姜煮 付け合わせ スパゲティサラダ のりつく	米飯(65) 炊き合わせ 切干大根とツナのサラダ もろみ味噌	米飯(65) 蒸し魚のごまダレ 付け合わせ(ブロッコリー) 大豆と昆布の煮物 いりこみそ	米飯(65) 焼魚のマリネ ゆず風味和え のり佃煮	米飯(65) ポテト焼き 付け合わせ ごま和え(ツナ・キャベツ) うめびしお	米飯(65) 揚げ煮(カラスカレイ) 和え物 低塩のり佃煮	米飯(65) 生姜煮 付け合わせ(かぼちゃ) 揚げなすの柚子味噌か のりつく						
	エネルギー	1550kcal	エネルギー	1601kcal	エネルギー	1588kcal	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1549kcal	エネルギー	1661kcal	エネルギー	1621kcal
	蛋白質	51.9g	蛋白質	46.1g	蛋白質	60.6g	蛋白質	50.3g	蛋白質	54.4g	蛋白質	57.7g	蛋白質	48.3g
	カルシウム	526mg	カルシウム	457mg	カルシウム	474mg	カルシウム	465mg	カルシウム	398mg	カルシウム	509mg	カルシウム	332mg
	鉄	6.4mg	鉄	5.3mg	鉄	9.3mg	鉄	7.2mg	鉄	4.5mg	鉄	7.9mg	鉄	5.3mg
	βカロテン	3074 μg	βカロテン	3266 μg	βカロテン	2731 μg	βカロテン	2870 μg	βカロテン	2039 μg	βカロテン	3741 μg	βカロテン	5405 μg
	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1	0.53mg
	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.68mg	ビタミンB2	0.69mg
	ビタミンC	107mg	ビタミンC	57mg	ビタミンC	72mg	ビタミンC	176mg	ビタミンC	99mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	61mg

常食(A)

	令和04年11月22日(火)	令和04年11月23日(水)	令和04年11月24日(木)	令和04年11月25日(金)	令和04年11月26日(土)	令和04年11月27日(日)	令和04年11月28日(月)
朝	米飯(65) 煮浸し 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(梅)	パン(クリーム) ほうれん草ソテー コンソメスープ(卵) 牛乳	米飯(65) ふんわり卵 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 切干大根煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 厚焼き卵 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) ふんわりがんも煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)
昼	洋風寿司 さつま芋の甘煮 お吸い物(そうめん) デザート(ミカンゼリー)	米飯(65) ビーフストロガノフ さつま芋サラダ デザート 煮豆(金時豆)	米飯(65) 酢豚 エビしゅうまい 中華スープ(玉葱) フルーツ	ほうとう(山梨) 酢の物(とろろ) フルーツ	米飯(65) 煮付け(きんめ) 付け合わせ(茄子・かぼ) ポテトサラダ フルーツカクテル お吸い物(はんぺん)	米飯(65) 鶏肉のトマト煮 付け合わせ ぴりから炒め(コンニャク) ワンタンスープ フルーツゼリー	はらこ飯(仙台) かぼちゃ煮 デザート お吸い物(そば)
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) ホイル蒸し(さけ) 豆腐サラダ 金山時味噌	米飯(65) 幽庵焼き 付け合わせ(茄子・かぼ) あんかけ卵 低塩のり佃煮	米飯(65) さんまの磯焼き 付け合わせ(小松菜) いかときゃべつの和え物 えびみそ	米飯(65) サバのカレー風味 付け合わせ(小松菜) いかときゃべつの和え物 たいみそ	米飯(65) 煮魚 付け合わせ(茄子) ほうれん草のまぐろ和え うめびしお	米飯(65) 塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根卸し) 含め煮 いりこみそ	米飯(65) 豚肉の味噌焼き 大根のドレッシング和え 金山時味噌
エネルギー	1537kcal	エネルギー 1599kcal	エネルギー 1683kcal	エネルギー 1495kcal	エネルギー 1542kcal	エネルギー 1612kcal	エネルギー 1597kcal
蛋白質	53.3g	蛋白質 47.1g	蛋白質 53.1g	蛋白質 52g	蛋白質 64.9g	蛋白質 56.6g	蛋白質 54.1g
カルシウム	403mg	カルシウム 470mg	カルシウム 546mg	カルシウム 451mg	カルシウム 414mg	カルシウム 419mg	カルシウム 334mg
鉄	8.1mg	鉄 5.8mg	鉄 4.7mg	鉄 5.5mg	鉄 6.4mg	鉄 9mg	鉄 6.8mg
βカロテン	2578 μg	βカロテン 5585 μg	βカロテン 3660 μg	βカロテン 4825 μg	βカロテン 3654 μg	βカロテン 2242 μg	βカロテン 3221 μg
ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1 0.56mg	ビタミンB1 0.67mg	ビタミンB1 0.74mg	ビタミンB1 0.45mg	ビタミンB1 0.52mg	ビタミンB1 0.7mg
ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2 1.12mg	ビタミンB2 0.75mg	ビタミンB2 0.79mg	ビタミンB2 0.76mg	ビタミンB2 0.89mg	ビタミンB2 0.73mg
ビタミンC	53mg	ビタミンC 101mg	ビタミンC 61mg	ビタミンC 39mg	ビタミンC 39mg	ビタミンC 80mg	ビタミンC 50mg

常食(A)

令和04年11月29日(火)		令和04年11月30日(水)											
朝	米飯(65) 豆腐と上揚げの煮物 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たまご)	パン(あんパン) ソーセイジソテー コンソメスープ(卵) 牛乳											
昼	米飯(65) ハンバーグ 付け合わせ(グラッセ) コールスローサラダ デザート スープ	ペスカトーレ(スパゲティ) ポテト 白玉ぜんざい											
15時食	おやつ	おやつ											
夕	米飯(65) 鮭のバター炒め 付け合わせ 含め煮 もろみみそ	米飯(65) 照り焼き 付け合わせ ごま和え たいみそ											
エネルギー	1529kcal	エネルギー	1623kcal	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	53.9g	蛋白質	58g	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	436mg	カルシウム	471mg	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	5.1mg	鉄	6.6mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	7548 μg	βカロテン	4946 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	0.74mg	ビタミンB1	0.65mg	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	0.8mg	ビタミンB2	0.94mg	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	94mg	ビタミンC	92mg	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