

常食(A)

令和04年12月01日(木)		令和04年12月02日(金)		令和04年12月03日(土)		令和04年12月04日(日)		令和04年12月05日(月)		令和04年12月06日(火)		令和04年12月07日(水)	
朝	米飯(65) 含め煮(厚揚げとキャベツ煮) 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 煮浸し 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) がんと煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(青のり)	米飯(65) 大根煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(シソ)	米飯(65) だし巻卵 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) さといもの煮物 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン(クリーム) スクランブルエッグ コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳						
昼	米飯(65) グリルハーブチキン なすの揚げ浸し お吸い物 フルーツ	米飯(65) 鶏肉と野菜炒め 五目煮 お吸い物 フルーツゼリー	米飯(65) 豚肉の焼き肉風 ナムル フルーツ お吸い物(しめじ)	米飯(65) 和風焼き(豚肉) なすのみそ炒め フルーツ(パイナップル) お吸い物	米飯(65) 石狩汁 ジャーマンポテト フルーツ 煮豆(茶福豆)	タコライス 白和え デザート	米飯(65) 牛肉とこんにゃく炒め 酢の物(サリナス) フルーツ お吸い物(京風五目豆腐)						
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) 照り焼き 冬瓜の煮物 のりつく	米飯(65) さばのみそ煮 あさりの卵とじ いりこみそ	米飯(65) えび卵あんかけ ごま酢和え 金山時味噌	米飯(65) 魚のカレームニエル さつまいものレモン煮 かつおみそ	米飯(65) 鶏肉と大根の煮込み 辛子和え 梅びしお	米飯(65) 魚の甘酢あん レンコンのきんぴら 低塩のり佃煮	米飯(65) 煮魚 付け合わせ(うまい菜) スパゲティサラダ しそ昆布味						
エネルギー	1563kcal	エネルギー	1570kcal	エネルギー	1570kcal	エネルギー	1621kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1626kcal
蛋白質	54.7g	蛋白質	56.9g	蛋白質	51.7g	蛋白質	49.4g	蛋白質	55.8g	蛋白質	56.5g	蛋白質	52.2g
カルシウム	378mg	カルシウム	414mg	カルシウム	440mg	カルシウム	373mg	カルシウム	421mg	カルシウム	463mg	カルシウム	455mg
鉄	7.3mg	鉄	12.3mg	鉄	7.9mg	鉄	6.6mg	鉄	5.6mg	鉄	7.7mg	鉄	4.6mg
βカロテン	2244μg	βカロテン	4114μg	βカロテン	3449μg	βカロテン	1754μg	βカロテン	4245μg	βカロテン	7094μg	βカロテン	5122μg
ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.97mg	ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1	0.72mg	ビタミンB1	0.48mg
ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	1.02mg
ビタミンC	87mg	ビタミンC	91mg	ビタミンC	81mg	ビタミンC	55mg	ビタミンC	62mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	35mg

常食(A)

	令和04年12月08日(木)	令和04年12月09日(金)	令和04年12月10日(土)	令和04年12月11日(日)	令和04年12月12日(月)	令和04年12月13日(火)	令和04年12月14日(水)
朝	米飯(65) 白豆煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 卸し和え 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯(65) きゃべつのさっと煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 大根の炒め煮 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(梅風味)	米飯(65) だし巻たまご 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(青海苔)	米飯(65) 切干大根煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン(チョコ) ふんわり炒り卵 オニオンスープ 牛乳
昼	米飯(65) ボルシチ(豚肉) 白菜フレンチサラダ デザート	肉うどん 北海ニ寿司 大根とシーチキンのサラ デザート	米飯(65) 塩焼き(さば) 付け合わせ(大根卸し) ジャーマンポテト 味噌汁(卵) ゼリー	米飯(65) かに卵あんかけ 酢の物(春雨) フルーツ お吸い物(ワカメ)	海鮮焼きそば さつまいものレモン煮 フルーツ	米飯(65) 魚の味噌ごま焼き ハムとポテトのサラダ 汁(豆腐) ゼリー	牛筋カレー サラダ フルーツ(コーヒーゼリー)
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) 太刀魚の柚子焼き レンコンと揚げ半煮 かつおみそ	米飯(65) 煮付け(あじ) 付け合わせ(小松菜) 海老卵蒸し のりつく	米飯(65) 鶏肉と豆腐の中華煮 花野菜のレモン和え えび味噌	米飯(65) レモン蒸し(さけ) かぼちゃのいとこ煮 金山時みそ	米飯(65) レモン蒸し(さけ) かぼちゃのいとこ煮 かつお味噌	米飯(65) グリルチキン ごま和え えびみそ	米飯(65) えびつつみれとイタリアン うの花 減塩のりつくFe
エネルギー	1563kcal	1598kcal	1571kcal	1541kcal	1560kcal	1551kcal	1589kcal
蛋白質	46.9g	64g	59.1g	51g	57.8g	54.1g	52.7g
カルシウム	382mg	486mg	542mg	363mg	423mg	570mg	392mg
鉄	6.6mg	7.6mg	6mg	7.5mg	7.4mg	5.2mg	5.4mg
βカロテン	1837 μg	2919 μg	2155 μg	3618 μg	3318 μg	3572 μg	1554 μg
ビタミンB1	0.78mg	0.52mg	0.67mg	0.55mg	0.65mg	0.54mg	0.46mg
ビタミンB2	0.58mg	0.89mg	0.91mg	0.99mg	0.81mg	0.9mg	0.72mg
ビタミンC	64mg	56mg	104mg	49mg	79mg	66mg	83mg

常食(A)

		令和04年12月15日(木)	令和04年12月16日(金)	令和04年12月17日(土)	令和04年12月18日(日)	令和04年12月19日(月)	令和04年12月20日(火)	令和04年12月21日(水)
朝	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯(65) キャベツとがんと煮 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたまご)	米飯(65) 京がんと含め煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(梅風味)	米飯(65) 炒り卵 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) かに風味卵焼き 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のり)	米飯(65) かに風味卵焼き 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のり)	パン(クリーム) かぼちゃのサラダ オニオンスープ 牛乳
	昼	米飯(65) 鶏肉の水たき 卵豆腐 フルーツ お吸い物(かにしんじょう)	米飯(65) かき揚げ 大根なます フルーツ(黄桃缶) お吸い物(とろろ)	米飯(65) 豚肉とじゃが芋煮 南瓜のサラダ 漬物(白菜漬) フルーツ	米飯(65) 鶏肉の照り焼き 付け合わせ(人参・ブロッ コリー) お吸い物(はんぺん) デザート(ぶどうゼリー)	米飯(65) 焼き肉風 ポテトサラダ フルーツ わかめスープ	にゅうめん 鶏ごぼうご飯 スイートポテトの甘煮 フルーツ	米飯(65) サイコロステーキ スパゲッティ・ナポリタン デザート コンソメスープ(人参)
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) 白身魚のピカタ 付け合わせ ほうれん草としめじの浸 梅びしお	米飯(65) 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ 茄子の揚げひたし かつおみそ(亜鉛)	米飯(65) 魚の水炊き風 胡麻和え たいみそ	米飯(65) いかつみれの甘酢あん 切干大根煮 低塩のり佃煮	米飯(65) 焼き魚の南蛮漬け 揚げなす 金山時味噌	米飯(65) 鮭のたまごのせ焼き ひじきの煮物(大豆入) 低塩のり佃煮	米飯(65) さんまの蒲焼き風 酢の物(きゅうり) いりこみそ	
	エネルギー	1512kcal	1583kcal	1608kcal	1553kcal	1532kcal	1540kcal	1644kcal
蛋白質	58.7g	48.7g	52.7g	50.2g	54.5g	58.5g	45.4g	
カルシウム	493mg	384mg	509mg	364mg	382mg	554mg	389mg	
鉄	6.8mg	6.7mg	6.4mg	5.6mg	7.7mg	7.8mg	7.7mg	
βカロテン	5664μg	2967μg	4513μg	4224μg	1345μg	2807μg	3619μg	
ビタミンB1	0.51mg	1mg	0.76mg	0.5mg	0.53mg	0.53mg	0.47mg	
ビタミンB2	1.05mg	0.67mg	0.75mg	0.63mg	0.98mg	0.96mg	0.78mg	
ビタミンC	37mg	68mg	81mg	63mg	91mg	44mg	69mg	

常食(A)

		令和04年12月22日(木)	令和04年12月23日(金)	令和04年12月24日(土)	令和04年12月25日(日)	令和04年12月26日(月)	令和04年12月27日(火)	令和04年12月28日(水)						
朝		米飯(65) 和え物 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 卵とじ(きぬさや) 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(梅風味)	米飯(65) シーフード卵 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(青海苔)	米飯(65) いんげんの卵とじ 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 大根のつや煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン(アン) マカロニサラダ スープ(わかめ) 牛乳						
昼		冬至・米飯 南瓜コロッケ 付け合わせ(キャベツ) 大根と若布のゆず酢の物 フルーツ(フルーチェゆず) お吸い物(かにしんじょう)	カレーピラフ(クリスマス) 星のハンバーグ コンソメスープ(人参) デザート(ケーキ)	米飯(65) ナゲットとポテト盛り マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ	米飯(65) 味噌焼き(豚肉) 山芋の酢物 フルーツ(ピーチゼリー) お吸い物(えのき)	米飯(65) 麻婆豆腐 野菜ぎょうざ デザート コンソメスープ(人参)	米飯(65) 鶏肉のすき焼き風 茶碗蒸し ゼリー 汁(ワカメ)	米飯(65) さわらの韓国風味噌焼き きんぴら 中華スープ(春雨) 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) 筑前煮 卵とじ たいみそ	米飯(65) 西京焼き 付け合わせ 豆腐サラダ風(和風) 減塩のりつくFe	米飯(65) 魚のラタトゥーユかけ 焼き茄子 梅びしお	米飯(65) 塩焼き 付け合わせ(大根) 含め煮 もろみ味噌	米飯(65) 太刀魚の柚子香焼き ポテトサラダ えびみそ	米飯(65) 魚のごま味噌漬焼き 青菜とシーチキンの炒め 減塩梅びしお	米飯(65) 青椒肉絲(豚) ごま和え(ホウレン草) かつおみそ						
	エネルギー	1551kcal	エネルギー	1638kcal	エネルギー	1588kcal	エネルギー	1586kcal	エネルギー	1631kcal	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1562kcal
	蛋白質	47.2g	蛋白質	56.1g	蛋白質	52g	蛋白質	55.5g	蛋白質	48.2g	蛋白質	63g	蛋白質	50.8g
	カルシウム	412mg	カルシウム	564mg	カルシウム	641mg	カルシウム	577mg	カルシウム	336mg	カルシウム	509mg	カルシウム	394mg
	鉄	5.5mg	鉄	13.7mg	鉄	9.3mg	鉄	5.9mg	鉄	4.3mg	鉄	6.4mg	鉄	7mg
	βカロテン	4315μg	βカロテン	916μg	βカロテン	1421μg	βカロテン	4138μg	βカロテン	2896μg	βカロテン	5557μg	βカロテン	6174μg
	ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.69mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.87mg
	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.58mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.87mg
	ビタミンC	60mg	ビタミンC	64mg	ビタミンC	37mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	30mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	296mg

常食(A)

		令和04年12月29日(木)	令和04年12月30日(金)	令和04年12月31日(土)									
朝	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)									
	がんと煮 味噌汁(たまご) 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)	温豆腐 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(かつお)	卵焼き 味噌汁おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)										
昼	野菜巻き	米飯(65)	天ぷらそば(大晦日)										
	野菜の天ぷら デザート お吸い物	南蛮漬け(あじ) 卵焼き デザート 味噌汁(白菜)	いなり寿司 デザート 春菊の萌黄和え										
15時食	おやつ	おやつ	おやつ										
夕	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)										
	魚の甘酢あん こんにゃくのきんぴら 減塩いりこみそ(Fe)	牛肉と野菜煮 小松菜炒め 低塩のり佃煮	ビーフストロガノフ うの花 しそ昆布佃煮(タンパク)										
エネルギー	1710kcal	エネルギー	1575kcal	エネルギー	1551kcal	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	56.3g	蛋白質	58.7g	蛋白質	51.5g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	450mg	カルシウム	490mg	カルシウム	477mg	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	9.8mg	鉄	8.5mg	鉄	5.6mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	3661 μg	βカロテン	3398 μg	βカロテン	3875 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	0.45mg	ビタミンB1	0.55mg	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	0.93mg	ビタミンB2	0.63mg	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	36mg	ビタミンC	64mg	ビタミンC	43mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg