

常食(A)

		令和05年01月01日(日)	令和05年01月02日(月)	令和05年01月03日(火)	令和05年01月04日(水)	令和05年01月05日(木)	令和05年01月06日(金)	令和05年01月07日(土)
朝	米飯(65) 萌黄和え(ホレン草) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(梅風味)	米飯(65) 切干大根煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯(65) 冷奴 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン(アンパン) プレーンオムレツ コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(青のり)	米飯(65) 白菜と角あげ煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 含め煮(がんも) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(かつお)	
	昼	おせち料理 赤飯(元旦) 栗きんとん かにの重ね蒸し 紅白生酢 煮物 照り焼き 黒豆煮 蒲鉾 数の子 和菓子	米飯(65) ミートローフ かぼちゃの含め煮 フルーツ(ミカンゼリー) お吸い物(ワカメ)	米飯(65) 魚*のアクアパッツァ マッシュポテト フルーツゼリー	寿司 かき揚げ天ぷら 饅頭 お吸い物	米飯(65) 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ(ブロッコリー) 含め煮(凍り豆腐) 豚汁 フルーツ	七草粥 わさびしょうゆ和え 長芋とろろ ぜんざい	米飯(65) コロッケ(シーチキン) 付け合わせ 酢の物 豚汁 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) 鶏肉の八幡巻 含め煮(高野豆腐) えびみそ	米飯 魚のムニエル 付け合わせ(人参・ブロッコリー) 揚げなすのゆず味噌かけ のり佃煮	米飯 青椒肉絲(豚) えびシューマイ 低塩のり佃煮	米飯 回鍋肉 しゅうまい いりこ味噌	米飯(65) ホイル蒸し(さけ) 大根とかにかまゆず合え もろみ味噌	米飯(65) ポテト焼き ごま和え 金山時味噌	米飯(65) 豚肉のみぞれかけ もやしのナムル 低塩のり佃煮	
	エネルギー	1566kcal	1558kcal	1628kcal	1626kcal	1613kcal	1592kcal	1617kcal
蛋白質	55.4g	46.3g	53.1g	54.9g	63.2g	57.1g	52.8g	
カルシウム	558mg	625mg	340mg	545mg	483mg	434mg	437mg	
鉄	9.4mg	6.4mg	8.5mg	18.4mg	5.7mg	9.3mg	6.5mg	
βカロテン	3613 μg	6068 μg	701 μg	2541 μg	3079 μg	4911 μg	4000 μg	
ビタミンB1	0.57mg	0.54mg	0.93mg	0.71mg	0.62mg	0.64mg	0.95mg	
ビタミンB2	0.8mg	0.65mg	0.68mg	0.74mg	0.8mg	0.63mg	0.67mg	
ビタミンC	47mg	53mg	87mg	47mg	61mg	54mg	115mg	

常食(A)

		令和05年01月08日(日)	令和05年01月09日(月)	令和05年01月10日(火)	令和05年01月11日(水)	令和05年01月12日(木)	令和05年01月13日(金)	令和05年01月14日(土)					
朝	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)	パン(チョコ)	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)					
	煮豆腐	大根煮	キャベツとツナ和え	卵サラダ	白花豆煮	きぬさやの卵とじ	しらすのおろしあえ	味噌汁(なめこ)					
昼	味噌汁(さつま芋)	味噌汁(小松菜)	味噌汁	オニオンスープ	味噌汁(豆腐)	味噌汁(キャベツ)	味噌汁(なめこ)	味噌汁(なめこ)					
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳					
15時食	ふりかけ(かつお)	ふりかけ(たらこ)	ふりかけ(さけ)	ふりかけ(さけ)	ふりかけ・さけ	ふりかけ(梅)	ふりかけ(たまご)	ふりかけ(たまご)					
	米飯(65)	米飯(65)	ちゃんぽん	米飯(65)	米飯(65)	エビフライカレー	米飯(65)	米飯(65)					
夕	魚のムニエル*(きのこあ)	肉焼き	肉まん	ハンバーグ	がめ煮	カラフルサラダ	チキン南蛮タルタルソー	チキン南蛮タルタルソー					
	ふろふき大根(ゆず味噌)	スパゲティサラダ	杏仁フルーツ	付け合わせ(ブロッコリー)	酢の物	フルーツポンチ	付け合わせ(サニーレタス)	付け合わせ(サニーレタス)					
15時食	フルーツ	フルーツ		ツナポテトサラダ	フルーツ		土佐酢和え(きゅうり)	フルーツ					
	お吸い物(えのき)	わかめスープ		わかめスープ	漬物(野沢菜漬)		味噌汁(麩)	味噌汁(麩)					
夕	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ					
	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)					
夕	豚肉のしゃぶしゃぶ	鯡の塩焼き	魚の生姜煮	塩焼き(さんま)	さば塩焼き	煮付け(かれい)	魚のジュレソース	魚のジュレソース					
	おひたし(菜の花)	付け合わせ(シメジ)	付け合わせ	付け合わせ(大根卸し)	付け合わせ	付け合わせ	豆腐のかに玉あんかけ	豆腐のかに玉あんかけ					
夕	のりつく	里芋煮	炒り豆腐	含め煮	ほうれん草とじゃこ炒め	かぼちゃのサラダ	えびみそ	えびみそ					
		たいみそ	のりつく	いりこみそ	梅びしお	低塩のり佃煮							
エネルギー	1638kcal	エネルギー	1654kcal	エネルギー	1563kcal	エネルギー	1668kcal	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1619kcal	エネルギー	1561kcal
蛋白質	58.3g	蛋白質	49.7g	蛋白質	58.5g	蛋白質	54.9g	蛋白質	56.7g	蛋白質	53.9g	蛋白質	61.1g
カルシウム	504mg	カルシウム	399mg	カルシウム	490mg	カルシウム	353mg	カルシウム	410mg	カルシウム	466mg	カルシウム	550mg
鉄	8.6mg	鉄	4.5mg	鉄	6.8mg	鉄	4.6mg	鉄	5.4mg	鉄	6.5mg	鉄	4.8mg
βカロテン	2818 μg	βカロテン	3312 μg	βカロテン	2572 μg	βカロテン	3046 μg	βカロテン	5352 μg	βカロテン	7739 μg	βカロテン	1390 μg
ビタミンB1	0.95mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.49mg
ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	0.82mg
ビタミンC	61mg	ビタミンC	64mg	ビタミンC	35mg	ビタミンC	66mg	ビタミンC	65mg	ビタミンC	104mg	ビタミンC	50mg

常食(A)

		令和05年01月15日(日)	令和05年01月16日(月)	令和05年01月17日(火)	令和05年01月18日(水)	令和05年01月19日(木)	令和05年01月20日(金)	令和05年01月21日(土)					
朝	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)	パン(クリーム)	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)					
	煮豆腐	大根のつや煮	煮豆(うぐいす豆)	ウインナー炒め	冷奴	揚げ豆腐と青菜煮	味噌汁(白菜)	お浸し					
昼	味噌汁(さつま芋)	味噌汁(うまい菜)	味噌汁(麩)	コンソメスープ(人参)	味噌汁	味噌汁(白菜)	味噌汁(とろろ昆布)	味噌汁(とろろ昆布)					
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳					
15時食	ふりかけ(しそ)	ふりかけ(のりたま)	ふりかけ(のりたらこ)		ふりかけ(かつお)	ふりかけ(たまご)	ふりかけ(たらこ)	ふりかけ(たらこ)					
	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)	卵焼き風お好み焼き	米飯(65)	博多らーめん	米飯(65)	米飯(65)					
夕	カレイと Grill 野菜のハニーソ	すき焼き	えびつみれの水炊き	さつまいものレモン煮	クラムチャウダー	むすび(舞茸)	水餃子スープ煮	水餃子スープ煮					
	辛子和え(菜の花)	温泉卵	ぎょうざ	フルーツ(カクテル)	フルーツ	ぎょうざ	酢の物(はるさめ)	酢の物(はるさめ)					
15時食	フルーツ(白桃缶)	フルーツ(オレンジゼリー)	フルーツ		グリーンサラダ	ゼリー	さつまいものレモン煮	さつまいものレモン煮					
	味噌汁(あさり)	漬物	白菜漬物				フルーツ	フルーツ					
夕	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ					
	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)	米飯	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)					
夕	鶏肉と大根の煮込み	鮭のタルタル焼き	煮付け	味噌焼き焼き(魚)	煮付け(かれい)	塩焼き	肉じゃが	肉じゃが					
	ビーフン炒め	里芋のそぼろ煮	付け合わせ	付け合わせ(ホウレンソウ・ナ)	付け合わせ	付け合わせ	卵サラダ	卵サラダ					
夕	もろみ味噌	のりつく	炒り豆腐	和風ドレッシング和え	シュウマイ	豆腐のそぼろあん	たいみそ	たいみそ					
			いりこ味噌	しそ昆布佃煮	のりつく	のりつく							
エネルギー	1574kcal	エネルギー	1594kcal	エネルギー	1577kcal	エネルギー	1586kcal	エネルギー	1543kcal	エネルギー	1595kcal	エネルギー	1601kcal
蛋白質	57.6g	蛋白質	55.1g	蛋白質	54.4g	蛋白質	56g	蛋白質	49.1g	蛋白質	58.3g	蛋白質	42.2g
カルシウム	430mg	カルシウム	415mg	カルシウム	478mg	カルシウム	506mg	カルシウム	402mg	カルシウム	401mg	カルシウム	413mg
鉄	8.5mg	鉄	5.6mg	鉄	9mg	鉄	5.2mg	鉄	5.2mg	鉄	4.8mg	鉄	5.8mg
βカロテン	2239 μg	βカロテン	1753 μg	βカロテン	5350 μg	βカロテン	4669 μg	βカロテン	4378 μg	βカロテン	3439 μg	βカロテン	6534 μg
ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.96mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.77mg	ビタミンB1	0.52mg
ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	1.03mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.76mg
ビタミンC	80mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	32mg	ビタミンC	90mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	71mg	ビタミンC	90mg

常食(A)

		令和05年01月22日(日)	令和05年01月23日(月)	令和05年01月24日(火)	令和05年01月25日(水)	令和05年01月26日(木)	令和05年01月27日(金)	令和05年01月28日(土)					
朝	米飯(65) なめこの卸和え 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) じゃが芋炒め煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) あんかけ卵 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン(クリーム) オムレツ スープ(ホウレン草) 牛乳	米飯(65) じゃが芋の含め煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(カツオ)	米飯(65) さといもの土佐煮 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(梅風味)	米飯(65) 卵とじ 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(たらこ)						
	米飯(65) 豚肉のトマト鍋 こんにゃくのきんぴら フルーツ(マスカット) お吸い物(京風五目豆腐)	米飯(65) 麻婆豆腐 炒め煮(レンコン) フルーツ(りんご缶) 味噌汁(大根)	牛丼 胡瓜とかにかまの酢の物 デザート	米飯(65) 牛肉のアスパラ巻き 付け合わせ マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ(玉葱)	オクラとろろなめこ蕎麦 銀杏ときのこの炊き込み ヨーグルト和え	米飯(65) 豚肉と野菜のスタミナ炒 白和え かき卵汁 フルーツ	米飯(65) 鶏肉のマヨネーズ焼き 付け合わせ(菜の花) きゃべつのごま和え フルーツ お吸い物(えのき)						
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) 魚の照り焼き 付け合わせ 花野菜のレモン和え のりつく	米飯(65) 酒かす漬け焼き 焼きなす えびみそ	米飯(65) えび団子の中華煮 切り干し大根煮 梅びしお	米飯(65) おろし煮(さば) 付け合わせ(オクラ) 重ね蒸し しそ昆布佃煮	米飯(65) 幽庵焼き 付け合わせ 菜の花のごまあえ 梅びしお	米飯(65) いかのバター炒め 揚げなすの柚子味噌か 金山時みそ	米飯(65) 煮魚 付け合わせ(茄子) じゃが芋とベーコン炒め えびみそ						
	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1587kcal	エネルギー	1560kcal	エネルギー	1551kcal	エネルギー	1569kcal	エネルギー
蛋白質	50.7g	蛋白質	52.4g	蛋白質	45.3g	蛋白質	56.8g	蛋白質	49.1g	蛋白質	54.3g	蛋白質	59.3g
カルシウム	444mg	カルシウム	486mg	カルシウム	463mg	カルシウム	426mg	カルシウム	476mg	カルシウム	411mg	カルシウム	518mg
鉄	4.5mg	鉄	5.9mg	鉄	4.8mg	鉄	6.2mg	鉄	6.1mg	鉄	10.9mg	鉄	5.7mg
βカロテン	4023 μg	βカロテン	2172 μg	βカロテン	1790 μg	βカロテン	2690 μg	βカロテン	2449 μg	βカロテン	4458 μg	βカロテン	1748 μg
ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.4mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.73mg
ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.69mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	1.03mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	1.01mg
ビタミンC	96mg	ビタミンC	52mg	ビタミンC	28mg	ビタミンC	46mg	ビタミンC	58mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	65mg

常食(A)

令和05年01月29日(日)		令和05年01月30日(月)		令和05年01月31日(火)									
朝	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)										
	煮豆(大豆・金時豆)	金時豆煮	大根炒め煮										
昼	味噌汁(しめじ)	味噌汁	味噌汁(卵)										
	牛乳	牛乳	牛乳										
15時食	ふりかけ(さけ)	ふりかけ(青のり)	ふりかけ(しそ)										
	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)										
夕	魚の甘酢ソースかけ	豆腐ハンバーグ	鯖のみりん焼き										
	えびとポテトのサラダ	付け合わせ(人参・ブロッコリー)	ブロッコリーサラダ										
15時食	漬物(しば漬)	しゅうまい	オレンジゼリー										
	フルーツ(みかんゼリー)	味噌汁(きのこ)	けんちん汁										
夕	おやつ	おやつ	おやつ										
	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)										
夕	牛肉と野菜の卵とじ	ホイル焼き(さけ)	鶏肉のハーブ焼き										
	ほうれん草のポン酢和え	含め煮(かぼちゃ)	レンコンのきんぴら										
夕	しそ昆布(ペースト)	もろみ味噌	えびみそ										
	エネルギー	1637kcal	エネルギー	1596kcal	エネルギー	1613kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー
蛋白質	56.8g	蛋白質	58.1g	蛋白質	52.3g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	484mg	カルシウム	398mg	カルシウム	500mg	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	5.6mg	鉄	6.2mg	鉄	4.5mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	4712 μg	βカロテン	4274 μg	βカロテン	1982 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	0.6mg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.49mg	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	0.82mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.89mg	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	116mg	ビタミンC	68mg	ビタミンC	82mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg