

常食(A)

		令和05年02月01日(水)	令和05年02月02日(木)	令和05年02月03日(金)	令和05年02月04日(土)	令和05年02月05日(日)	令和05年02月06日(月)	令和05年02月07日(火)							
朝	パン(クリーム) 卵そぼろ コンソメ(ワカメ) 牛乳	米飯(65) 煮豆(鶯豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) がんも煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯(65) 白菜煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) うの花 味噌汁(麩) 牛乳 青海苔ふりかけ	米飯(65) 白花豆煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) マカロニサラダ スープ(わかめ) 牛乳 ふりかけ(たまご)								
昼	とんこつラーメン むすび 水餃子 フルーツ	米飯(65) 銀たらの味噌ホイル焼き さつまいもの甘煮 お吸い物(そうめん) デザート	巻き寿司 いわしの磯香フライ デザート お吸い物	米飯(65) 塩焼き 付け合わせ(大根卸し) さつまいもサラダ 味噌汁(豆腐) ゼリー	米飯(65) ハンバーグ 付け合わせ(人参・ブロッコリー) ポテトサラダ 味噌汁(だんご) デザート	米飯(65) 煮魚*(生姜煮) 付け合わせ(茄子) 酢の物(はるさめ) デザート 味噌汁(小松菜)	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) 鯖のカレーニエル 付け合わせ キャベツのサラダ 金山時味噌	米飯(65) 回鍋肉 白和え しそ昆布佃煮	米飯(65) 幽庵焼き 付け合わせ 青菜の炒め煮 梅びしお(減塩)	米飯(65) ホイル焼き(鶏肉) レンコンのきんぴら のりつく	米飯(65) 炊き合わせ 磯和え のりつく	米飯(65) 南部焼き 付け合わせ 酢の物(長芋) えびみそ	米飯(65) 青椒肉絲(豚) ごま和え(ホウレン草) いりこみそ								
エネルギー	1516kcal	エネルギー	1661kcal	エネルギー	1572kcal	エネルギー	1550kcal	エネルギー	1605kcal	エネルギー	1605kcal	エネルギー	1554kcal	エネルギー	1601kcal
蛋白質	51.6g	蛋白質	48.6g	蛋白質	60.5g	蛋白質	54.1g	蛋白質	48.6g	蛋白質	48.6g	蛋白質	52.8g	蛋白質	50.8g
カルシウム	407mg	カルシウム	840mg	カルシウム	478mg	カルシウム	440mg	カルシウム	560mg	カルシウム	560mg	カルシウム	536mg	カルシウム	471mg
鉄	8.8mg	鉄	4.6mg	鉄	6.5mg	鉄	4.6mg	鉄	17.9mg	鉄	17.9mg	鉄	5mg	鉄	9.1mg
βカロテン	662 μg	βカロテン	3256 μg	βカロテン	4451 μg	βカロテン	1871 μg	βカロテン	7092 μg	βカロテン	7092 μg	βカロテン	1824 μg	βカロテン	6251 μg
ビタミンB1	0.7mg	ビタミンB1	0.74mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.87mg
ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.61mg	ビタミンB2	1.01mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.65mg	ビタミンB2	0.85mg
ビタミンC	73mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	35mg	ビタミンC	81mg	ビタミンC	76mg	ビタミンC	76mg	ビタミンC	27mg	ビタミンC	296mg

常食(A)

令和05年02月08日(水)		令和05年02月09日(木)		令和05年02月10日(金)		令和05年02月11日(土)		令和05年02月12日(日)		令和05年02月13日(月)		令和05年02月14日(火)																																																																																																																																			
朝	パン(アンパン) 卵サラダ コンソメスープ 牛乳	米飯(65) あんかけ卵 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 旨煮(小松菜) 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) いんげんの卵とじ 味噌汁 牛乳 ふりかけ(うめふり)	米飯(65) 煮豆(白豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁玉葱 牛乳 ふりかけ(さけ)	昼	米飯(65) 八宝菜 三色しゅうまい わかめスープ 杏仁豆腐	米飯(65) 魚のトマトスープ煮 スパゲティナポリタン フルーツ 茶福豆煮	米飯(65) おでん フルーツ 煮豆(金時豆)	赤飯(建国記念日) たたき ポテトサラダ デザート お吸い物(巻麩)	米飯(65) すき焼き風 春雨酢物 ゼリー お吸い物(とろろ)	稲庭うどん(鶏南蛮) かき揚げ 温泉卵 デザート	サンド(バレンタイン) ハートのハンバーグ コンソメスープ(人参) デザート(チョコケーキ)	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) みぞれ鍋 かぼちゃの甘煮 しそ昆布佃煮	米飯(65) 鶏肉の照り焼き 付け合わせ(ブロッコリー) ほうれん草のツナ和え たいみそ	米飯(65) すき焼き風 もやしのナムル うめびしお	米飯(65) 生姜焼き(豚肉) 付け合せ(キャベツ) チンゲン菜とちりめん炒め のりつく	米飯(65) 塩焼き 里芋のそぼろ煮 たいみそ	米飯(65) いかつみれの甘酢あん 大根サラダ 低塩のり佃煮	米飯(65) 赤魚の酒粕漬焼き 卵の花 減塩のりつく	エネルギー	1537kcal	エネルギー	1599kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1578kcal	エネルギー	1562kcal	エネルギー	1524kcal	エネルギー	1548kcal	蛋白質	52.5g	蛋白質	56.9g	蛋白質	56.4g	蛋白質	61.9g	蛋白質	57.1g	蛋白質	44.5g	蛋白質	52.8g	カルシウム	687mg	カルシウム	380mg	カルシウム	471mg	カルシウム	445mg	カルシウム	388mg	カルシウム	456mg	カルシウム	436mg	鉄	7.2mg	鉄	4.9mg	鉄	6.7mg	鉄	6.7mg	鉄	4.9mg	鉄	5.7mg	鉄	5.5mg	βカロテン	3750 μg	βカロテン	3910 μg	βカロテン	2550 μg	βカロテン	4262 μg	βカロテン	1222 μg	βカロテン	2807 μg	βカロテン	5076 μg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	1.07mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.4mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	73mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	44mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	102mg	ビタミンC	50mg
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) みぞれ鍋 かぼちゃの甘煮 しそ昆布佃煮	米飯(65) 鶏肉の照り焼き 付け合わせ(ブロッコリー) ほうれん草のツナ和え たいみそ	米飯(65) すき焼き風 もやしのナムル うめびしお	米飯(65) 生姜焼き(豚肉) 付け合せ(キャベツ) チンゲン菜とちりめん炒め のりつく	米飯(65) 塩焼き 里芋のそぼろ煮 たいみそ	米飯(65) いかつみれの甘酢あん 大根サラダ 低塩のり佃煮	米飯(65) 赤魚の酒粕漬焼き 卵の花 減塩のりつく	エネルギー	1537kcal	エネルギー	1599kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1578kcal	エネルギー	1562kcal	エネルギー	1524kcal	エネルギー	1548kcal	蛋白質	52.5g	蛋白質	56.9g	蛋白質	56.4g	蛋白質	61.9g	蛋白質	57.1g	蛋白質	44.5g	蛋白質	52.8g	カルシウム	687mg	カルシウム	380mg	カルシウム	471mg	カルシウム	445mg	カルシウム	388mg	カルシウム	456mg	カルシウム	436mg	鉄	7.2mg	鉄	4.9mg	鉄	6.7mg	鉄	6.7mg	鉄	4.9mg	鉄	5.7mg	鉄	5.5mg	βカロテン	3750 μg	βカロテン	3910 μg	βカロテン	2550 μg	βカロテン	4262 μg	βカロテン	1222 μg	βカロテン	2807 μg	βカロテン	5076 μg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	1.07mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.4mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	73mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	44mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	102mg	ビタミンC	50mg																
エネルギー	1537kcal	エネルギー	1599kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1578kcal	エネルギー	1562kcal	エネルギー	1524kcal	エネルギー	1548kcal																																																																																																																																		
蛋白質	52.5g	蛋白質	56.9g	蛋白質	56.4g	蛋白質	61.9g	蛋白質	57.1g	蛋白質	44.5g	蛋白質	52.8g																																																																																																																																		
カルシウム	687mg	カルシウム	380mg	カルシウム	471mg	カルシウム	445mg	カルシウム	388mg	カルシウム	456mg	カルシウム	436mg																																																																																																																																		
鉄	7.2mg	鉄	4.9mg	鉄	6.7mg	鉄	6.7mg	鉄	4.9mg	鉄	5.7mg	鉄	5.5mg																																																																																																																																		
βカロテン	3750 μg	βカロテン	3910 μg	βカロテン	2550 μg	βカロテン	4262 μg	βカロテン	1222 μg	βカロテン	2807 μg	βカロテン	5076 μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	1.07mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.4mg	ビタミンB1	0.48mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.76mg																																																																																																																																		
ビタミンC	47mg	ビタミンC	73mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	44mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	102mg	ビタミンC	50mg																																																																																																																																		

常食(A)

		令和05年02月15日(水)	令和05年02月16日(木)	令和05年02月17日(金)	令和05年02月18日(土)	令和05年02月19日(日)	令和05年02月20日(月)	令和05年02月21日(火)
朝		パン(チョコ) コールスローサラダ コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米飯(65) 卵とじ(葱) 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 切干大根煮 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 かつおふりかけ	米飯(65) 厚揚げの炒め物 味噌汁(とろろ昆布) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯(65) 白菜と厚揚げ煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) あんかけ卵 味噌汁(おつゆ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 出し巻き卵 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(しそ)
	昼	米飯(65) 利休焼き 付け合わせ(菜の花) 煮 _メ デザート お吸い物(わかめ)	米飯(65) 肉じゃが マカロニサラダ 漬物 フルーツ	米飯(65) クリームシチュー ひじきの煮物 フルーツ(梨ゼリー) サラダ豆煮	米飯(65) 甘酢あん かにシュウマイ 中華スープ(卵) フルーツ(パイン缶)	米飯(65) さばのみそ煮 ポテトサラダ フルーツ お吸い物	米飯(65) 炊き合わせ(鶏肉) 豆腐サラダ 煮豆(昆布豆) フルーツ	米飯(65) 豚肉と豆腐の中華煮 しゅうまい フルーツカクテル わかめスープ
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕		米飯(65) 豚肉と白菜のスープ煮 かに玉風卵焼き うめびしお	米飯(65) 西京焼き 付け合わせ(茄子・かぼ 大根の酢物 うめびしお(減塩)	米飯(65) 照り焼き 付け合わせ(菜の花) 花野菜のレモン和え えびみそ	米飯(65) しゃぶしゃぶ風 磯和え 金山時味噌	米飯(65) 鶏肉の照り焼き サリナスのカレーソティ いりこみそ	米飯(65) 魚のきのこ添え 炊き合わせ 梅びしお	米飯(65) 煮魚 和え物 減塩Faのり佃煮
		エネルギー 1547kcal 蛋白質 50.1g カルシウム 455mg 鉄 4.5mg βカロテン 4049 μg ビタミンB1 0.71mg ビタミンB2 0.87mg ビタミンC 102mg	エネルギー 1563kcal 蛋白質 47.7g カルシウム 381mg 鉄 5.6mg βカロテン 2500 μg ビタミンB1 0.48mg ビタミンB2 0.87mg ビタミンC 59mg	エネルギー 1577kcal 蛋白質 51.8g カルシウム 601mg 鉄 5.7mg βカロテン 5010 μg ビタミンB1 0.69mg ビタミンB2 0.82mg ビタミンC 134mg	エネルギー 1548kcal 蛋白質 56.1g カルシウム 383mg 鉄 8.1mg βカロテン 5680 μg ビタミンB1 0.99mg ビタミンB2 0.89mg ビタミンC 67mg	エネルギー 1591kcal 蛋白質 50.9g カルシウム 356mg 鉄 8.4mg βカロテン 2582 μg ビタミンB1 0.58mg ビタミンB2 0.76mg ビタミンC 80mg	エネルギー 1560kcal 蛋白質 55.5g カルシウム 390mg 鉄 5.2mg βカロテン 2275 μg ビタミンB1 0.53mg ビタミンB2 0.8mg ビタミンC 42mg	エネルギー 1530kcal 蛋白質 56.1g カルシウム 446mg 鉄 7.1mg βカロテン 3731 μg ビタミンB1 0.99mg ビタミンB2 0.95mg ビタミンC 25mg

常食(A)

	令和05年02月22日(水)	令和05年02月23日(木)	令和05年02月24日(金)	令和05年02月25日(土)	令和05年02月26日(日)	令和05年02月27日(月)	令和05年02月28日(火)
朝	パン(クリームパン) ジャーマンポテト コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(さつまい芋) 牛乳 ふりかけ(青海苔)	米飯(65) ほうれん草の煮浸し 味噌汁(さつまい芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) ほうれん草煮浸し 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(のりたまご)	米飯(65) 卸し和え 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) キャベツとがんも煮 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 炒り豆腐 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(かつお)
昼	洋風ちらし 煮豆(黒豆) デザート(杏仁豆腐) お吸い物(麩)	米飯(65) 鶏肉と大根のスープ煮 ビーフン炒め フルーツ 漬物(野沢菜漬)	レモン焼きそば(広島) 肉まん フルーツ	米飯(65) 南蛮漬け ピーナツ和え物 フルーツ お吸い物(えび卵しんじ)	米飯(65) 豚肉と野菜炒め かぼちゃの含め煮 フルーツ 汁(麩)	米飯(65) たらの味噌ホイル焼き 大根なます フルーツ(黄桃缶) お吸い物(とろろ)	山菜やまかけそば 鶏ごぼうご飯 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) 塩焼き 付け合わせ(かぼちゃ) いかと大根煮 金山時みそ	米飯(65) 煮付け(かおい) 根菜煮 低塩のり佃煮	米飯(65) 筑前煮 豆腐とえび煮 うめびしお	米飯(65) 豚肉の炒め物 お魚豆腐のだし掛け しそ昆布佃煮(タンパク)	米飯(65) 筑前煮 卵豆腐 たいみそ	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) 七味煮 付け合わせ(小松菜) スパゲティサラダ えびみそ
エネルギー	1560kcal	エネルギー 1543kcal	エネルギー 1562kcal	エネルギー 1550kcal	エネルギー 1570kcal	エネルギー 1568kcal	エネルギー 1589kcal
蛋白質	55.9g	蛋白質 57.4g	蛋白質 49.8g	蛋白質 56.6g	蛋白質 51.3g	蛋白質 54.5g	蛋白質 56g
カルシウム	479mg	カルシウム 470mg	カルシウム 414mg	カルシウム 529mg	カルシウム 351mg	カルシウム 375mg	カルシウム 541mg
鉄	10.8mg	鉄 6.6mg	鉄 5.1mg	鉄 5.4mg	鉄 4.7mg	鉄 8mg	鉄 5.6mg
βカロテン	3888 μg	βカロテン 3200 μg	βカロテン 5320 μg	βカロテン 6023 μg	βカロテン 3675 μg	βカロテン 2215 μg	βカロテン 4322 μg
ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.68mg	ビタミンB1 0.87mg	ビタミンB1 0.88mg	ビタミンB1 1.03mg	ビタミンB1 0.62mg
ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2 0.86mg	ビタミンB2 0.7mg	ビタミンB2 0.78mg	ビタミンB2 0.87mg	ビタミンB2 0.74mg	ビタミンB2 0.79mg
ビタミンC	73mg	ビタミンC 58mg	ビタミンC 65mg	ビタミンC 86mg	ビタミンC 108mg	ビタミンC 60mg	ビタミンC 27mg