

常食(A)

	令和05年03月01日(水)	令和05年03月02日(木)	令和05年03月03日(金)	令和05年03月04日(土)	令和05年03月05日(日)	令和05年03月06日(月)	令和05年03月07日(火)
朝	パン(アンパン) ほうれん草ソティ コンソメスープ(人参) 牛乳	米(65) お浸し 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) 煮豆(白豆) 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 京がんもの煮物 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(青海苔)	米(65) 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) 和え物 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) あんかけ玉子 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)
昼	米(65) 西京焼き 付け合わせ茄子・ブロッコ こんにゃくのきんぴら フルーツ お吸い物	スパゲティミートソース カラフルサラダ フルーツ	ひな寿司 ミニカルパッチョ お吸い物 ひなケーキ	米(65) 牛肉の野菜巻き 大根の炒め煮 味噌汁(あさり) フルーツ	米(65) ちり鍋 さつま芋甘煮 杏仁豆腐 和え物	米(65) 鯖ときのこの梅酢風味 スパゲッティサラダ フルーツ ワカメスープ	はらこ飯(宮城) 枝豆と茄子のつゆかけ 笹かま 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(65) 香味焼き(さば) 付け合わせ(アスパラ・ナス) 大根の昆布煮 いりこみそ	米(65) 鶏肉のレモン蒸し 含め煮(かぼちゃ) のり佃煮	米(65) チキンのトマト煮 大根のマヨネーズ和え たいみそ	米(65) 照り焼き 付け合わせ(小松菜) 揚げなすのポン酢かけ うめびしお	米(65) 鶏肉と大根の煮物 キャベツとツナの和え物 えびみそ	米(65) 鶏の水炊き マカロニサラダ 低塩のり佃煮	米(65) いかつみれの甘酢あん 辛子和え(菜の花) いりこみそ
エネルギー	1606kcal	エネルギー 1513kcal	エネルギー 1579kcal	エネルギー 1614kcal	エネルギー 1570kcal	エネルギー 1628kcal	エネルギー 1531kcal
蛋白質	51.3g	蛋白質 53.6g	蛋白質 57.6g	蛋白質 59.7g	蛋白質 61.4g	蛋白質 52.5g	蛋白質 58.6g
カルシウム	492mg	カルシウム 422mg	カルシウム 442mg	カルシウム 723mg	カルシウム 652mg	カルシウム 388mg	カルシウム 440mg
鉄	19.8mg	鉄 6.5mg	鉄 5.4mg	鉄 12.8mg	鉄 7.8mg	鉄 6.1mg	鉄 8.9mg
βカロテン	5774 μg	βカロテン 8199 μg	βカロテン 3493 μg	βカロテン 3554 μg	βカロテン 5972 μg	βカロテン 4151 μg	βカロテン 2285 μg
ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1 0.76mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB1 0.6mg	ビタミンB1 0.91mg	ビタミンB1 0.58mg
ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2 0.89mg	ビタミンB2 0.86mg	ビタミンB2 0.93mg	ビタミンB2 0.86mg	ビタミンB2 1.06mg	ビタミンB2 0.84mg
ビタミンC	67mg	ビタミンC 78mg	ビタミンC 44mg	ビタミンC 47mg	ビタミンC 70mg	ビタミンC 280mg	ビタミンC 84mg

常食(A)

		令和05年03月08日(水)	令和05年03月09日(木)	令和05年03月10日(金)	令和05年03月11日(土)	令和05年03月12日(日)	令和05年03月13日(月)	令和05年03月14日(火)					
朝	パン(チョコパン) ポテトサラダ スープ(白菜) 牛乳	米(65) 厚焼き卵 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米(65) 湯豆腐 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 大根のつや煮 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) 卸し和え 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(梅)						
昼	にゅうめん 炊き込みツナむずび シーフードと玉葱のかきあげ デザート	米(65) 酢豚 きんぴら お吸い物(大根) フルーツ	米(65) 鶏肉の塩胡椒焼き 卵サラダ デザート さつまいものレモン煮	米(65) 石狩鍋風 温泉卵 フルーツ(黄桃缶) パンプキンサラダ	米(65) チキン南蛮タルタルソース 付け合わせ(ブロッコリー) 小松菜煮 フルーツ(いよかんゼリー) 味噌汁	米(65) 鱈のパン粉焼き 茶碗蒸し デザート お吸い物(菜の花)	ラーメン 餃子 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(65) ゆで豚のぼん酢だれ 卵の花 のり佃煮	米(65) 太刀魚の塩焼き ごま和え(ホウレン草) 梅びしお	米(65) 魚の生姜焼き 焼き茄子 しそ昆布佃煮(タンパク)	米(65) 牛肉ともやし炒め 肉シュウマイ えびみそ	米(65) 魚の磯焼き 付け合わせ しめじの卵とじ のりつく	米(65) ホイル焼き(鶏) 炒り豆腐 かつおみそ	米(65) 香味焼き(味噌風味・ア) 付け合わせ 炒り豆腐 減塩うめびしお						
エネルギー	1509kcal	エネルギー	1589kcal	エネルギー	1546kcal	エネルギー	1497kcal	エネルギー	1606kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1532kcal
蛋白質	52.9g	蛋白質	50.4g	蛋白質	57.1g	蛋白質	50.7g	蛋白質	60g	蛋白質	59g	蛋白質	60.7g
カルシウム	524mg	カルシウム	497mg	カルシウム	403mg	カルシウム	508mg	カルシウム	459mg	カルシウム	871mg	カルシウム	407mg
鉄	5.2mg	鉄	5mg	鉄	4.7mg	鉄	5.8mg	鉄	9.6mg	鉄	7.3mg	鉄	5.3mg
βカロテン	3515 μg	βカロテン	5703 μg	βカロテン	2766 μg	βカロテン	2302 μg	βカロテン	5034 μg	βカロテン	1993 μg	βカロテン	1788 μg
ビタミンB1	0.96mg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.73mg
ビタミンB2	0.66mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	1.05mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.81mg
ビタミンC	36mg	ビタミンC	61mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	44mg	ビタミンC	56mg	ビタミンC	95mg	ビタミンC	29mg

常食(A)

		令和05年03月15日(水)	令和05年03月16日(木)	令和05年03月17日(金)	令和05年03月18日(土)	令和05年03月19日(日)	令和05年03月20日(月)	令和05年03月21日(火)					
朝	パン(クリームパン) スクランブル卵 コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米(65) お浸し 味噌汁 牛乳 ふりかけ(青海苔)	米(65) 京がんもの煮物 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) がんも煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) 白菜の煮浸し 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) 卵とじ(きぬさや) 味噌汁(ワカメ) 牛乳 さけふりかけ						
昼	シシリアンライス(佐賀) 厚焼き卵 茶福豆煮 フルーツ	米(65) 磯辺焼き鰯 付け合わせ(大根) さつま芋のサラダ(マヨネーズ) フルーツ 汁(卵)	米(65) 豚肉の味噌焼き 卵サラダ フルーツ さつまいもの甘煮	米(65) あさりの柳川 とろろ芋とオクラ酢の物 味噌汁(なめこ) ゼリー	米(65) 鰯の梅煮 がめ煮 汁(たまご) デザート	五目うどん 菜の花ごはん コーヒージェリー	ランチ(盛り合わせ) 米飯 海老のパン粉焼き *付け合わせ ポテトサラダ スパゲッティーナポリタン フルーツ 汁(しんじょう)						
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(65) 豚肉と茄子煮 キャベツの和え物 いりこみそ	米(65) 鯖の味噌煮 サリナスのカレーソテー かつおみそ	米(65) ムニエル 付け合わせ(キャベツ) ごま和え(ホウレン草) のりつく	米(65) 餃子のスープ煮 大根のそぼろ煮 しそ昆布佃煮(タンパク)	米(65) 鶏肉のおろしソース 里芋の土佐煮 うめびしお	米(65) レモン蒸し(さけ) 切り干し大根煮 しそ昆布佃煮(たんぱく質)	米(65) 煮魚(さば) 付け合わせ(牛蒡・人参) シーチキンと青菜の和え たいみそ						
エネルギー	1681kcal	エネルギー	1536kcal	エネルギー	1612kcal	エネルギー	1605kcal	エネルギー	1617kcal	エネルギー	1599kcal	エネルギー	1662kcal
蛋白質	51.7g	蛋白質	50.7g	蛋白質	59.2g	蛋白質	55.7g	蛋白質	65.8g	蛋白質	56.5g	蛋白質	61g
カルシウム	432mg	カルシウム	533mg	カルシウム	412mg	カルシウム	518mg	カルシウム	469mg	カルシウム	493mg	カルシウム	659mg
鉄	10.2mg	鉄	9.7mg	鉄	4.7mg	鉄	17.3mg	鉄	7.1mg	鉄	4.8mg	鉄	5.8mg
βカロテン	2477 μg	βカロテン	4640 μg	βカロテン	3792 μg	βカロテン	1167 μg	βカロテン	6659 μg	βカロテン	1900 μg	βカロテン	4458 μg
ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.84mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	1.03mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.6mg
ビタミンB2	1.03mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.66mg	ビタミンB2	0.97mg
ビタミンC	67mg	ビタミンC	83mg	ビタミンC	86mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	43mg	ビタミンC	44mg

常食(A)

		令和05年03月22日(水)	令和05年03月23日(木)	令和05年03月24日(金)	令和05年03月25日(土)	令和05年03月26日(日)	令和05年03月27日(月)	令和05年03月28日(火)					
朝	パン(あん) 炒りたまご コンソメスープ 牛乳	米(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) ごま和え(ホウレン草) 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) 湯豆腐 味噌汁(わかめ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) 厚焼きたまご 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) 葱の卵とじ 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(青のり)	米(65) 菜煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たらこ)						
昼	米(65) ミートローフ かぼちゃのサラダ フルーツ スープ(オニオン)	米(65) 魚のたらこ焼き 付け合わせ(人参・ブロッコリー) マカロニサラダ フルーツ お吸い物	米(65) ホイコーロー 小籠包 フルーツ(ゼリー) 中華スープ(タケノコ)	米(65) 肉じゃが もやしのナムル オレンジゼリー お吸い物(はんぺん)	米(65) 八宝菜 しゅうまい フルーツ さつまいものレモン煮	米(65) 鯖の味噌煮 付け合わせ(牛蒡・人参) ひじきの煮物(大豆入) お吸い物(はんぺん) デザート	米(65) かぶのクリームスープ 海草酢の物 漬物(野沢菜漬) 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(65) 蒸し魚のごまダレ 付け合わせ(ブロッコリー) ニラ卵 うめびしお	米(65) 蒸し鶏のきのこ添え 味噌煮(里芋) 低塩のり佃煮	米(65) さばのカレー焼き なすの揚げ浸し 金山時味噌	米(65) いかのバター炒め ほうれん草のごま和え うめびしお	米(65) 魚のタルタルソース 切干大根の炒め煮 のりつく	米(65) べっこう煮(豚肉) ふきとぜんまいの炒め煮 たいみそ	米(65) 鶏肉のバター焼き かに卵とじ のり佃煮						
エネルギー	1526kcal	エネルギー	1661kcal	エネルギー	1585kcal	エネルギー	1577kcal	エネルギー	1621kcal	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1555kcal
蛋白質	49.4g	蛋白質	59.8g	蛋白質	49.6g	蛋白質	52.2g	蛋白質	53.8g	蛋白質	58.3g	蛋白質	55.5g
カルシウム	412mg	カルシウム	372mg	カルシウム	411mg	カルシウム	411mg	カルシウム	369mg	カルシウム	553mg	カルシウム	477mg
鉄	5.2mg	鉄	5.6mg	鉄	7.9mg	鉄	5.4mg	鉄	4.9mg	鉄	6.7mg	鉄	6.5mg
βカロテン	6512 μg	βカロテン	2679 μg	βカロテン	4546 μg	βカロテン	6044 μg	βカロテン	1116 μg	βカロテン	4165 μg	βカロテン	3358 μg
ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.68mg	ビタミンB1	0.83mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.9mg	ビタミンB1	0.47mg
ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.97mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.98mg	ビタミンB2	0.86mg
ビタミンC	75mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	106mg	ビタミンC	94mg	ビタミンC	78mg	ビタミンC	27mg	ビタミンC	69mg

常食(A)

		令和05年03月29日(水)	令和05年03月30日(木)	令和05年03月31日(金)									
朝	パン(クリーム)	米(65)	米(65)	米(65)									
	サラダ豆煮 コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	角あげと白菜煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 梅びしお	じゃが芋の含め煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(カツオ)										
昼	米(65)	牛肉カレー	オクラとろろなめこ蕎麦										
	野菜炒め ちくわと里芋の煮物 フルーツ お吸い物(とろろ)	ミモザサラダ フルーツ 福神漬	いなり寿司 ヨーグルト和え										
15時食	おやつ	おやつ	おやつ										
夕	米(65)	米(65)	米(65)										
	魚の塩焼き うの花 うめびしお	海の幸と大根煮 花野菜のレモン和え のり佃煮	幽庵焼き 付け合わせ 菜の花のごまあえ いりこみそ										
エネルギー	1591kcal	エネルギー	1611kcal	エネルギー	1556kcal	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	52.2g	蛋白質	55.3g	蛋白質	54.3g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	518mg	カルシウム	443mg	カルシウム	531mg	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	5mg	鉄	7.2mg	鉄	9.6mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	2590 μg	βカロテン	3631 μg	βカロテン	2451 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	0.83mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.53mg	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	0.83mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.9mg	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	55mg	ビタミンC	114mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg