

常食(A)

	令和05年04月01日(土)	令和05年04月02日(日)	令和05年04月03日(月)	令和05年04月04日(火)	令和05年04月05日(水)	令和05年04月06日(木)	令和05年04月07日(金)
朝	米(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 豆腐煮 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) キャベツと厚揚げ煮 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 じゃが芋煮 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン(アンパン) スクランブルエッグ コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米(65) 炒り卵 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) あんかけ五目玉子 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)
昼	米(65) 魚の味噌ごま焼き 付け合わせ(茄子・かぼ ナムル(ほうれんそう) お吸い物 コーヒーゼリー	米(65) 鶏肉と大根の煮込み 野菜ソテー 味噌汁(しめじ) フルーツ(グレープFe)	米(65) 焼き肉風 かに卵 フルーツ(フルーツカクテル) お吸い物(花麩)	五目寿司 天ぷら盛り合わせ 煮物 桜(練りきり) 辛味噌和え 煮豆(茶福豆)	春野菜のスパゲッティ 炊き込みご飯 煮豆(うぐいす豆) デザート	米(65) 銀鱈の照り焼き 付け合せ ポテトサラダ お吸い物(はんぺん) フルーツゼリー	米(65) わさびしょうゆ和え ブロッコリーと卵サラダ デザート(クレープ) 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(65) 麻婆豆腐 しゅうまい のりつく	米(65) 南蛮漬け さつまいもと昆布の煮物 もろみみそ	米(65) カレー焼きサバ) 付け合わせ(ピーマン・さ 卵の花 のり佃煮	米飯 ハンバーグ 付け合わせ 茄子のひたし しそ昆布佃煮	米(65) ホイル焼き(さけ) くず煮(豆腐) たいみそ	米(65) カレームニエル(鶏肉) 付け合わせ なすのみそ炒め のり佃煮	米(65) 鱈の塩焼き 付け合わせ(茄子・かぼ さつまいものレモン煮 低塩のり佃煮
エネルギー	1591kcal	エネルギー 1598kcal	エネルギー 1547kcal	エネルギー 1649kcal	エネルギー 1505kcal	エネルギー 1594kcal	エネルギー 1545kcal
蛋白質	61.4g	蛋白質 52.2g	蛋白質 56.6g	蛋白質 59.1g	蛋白質 53.9g	蛋白質 52.3g	蛋白質 56.9g
カルシウム	432mg	カルシウム 855mg	カルシウム 545mg	カルシウム 460mg	カルシウム 482mg	カルシウム 379mg	カルシウム 422mg
鉄	5.5mg	鉄 4.7mg	鉄 18.7mg	鉄 6.9mg	鉄 5.5mg	鉄 5.8mg	鉄 6.7mg
βカロテン	5369 μg	βカロテン 2432 μg	βカロテン 1094 μg	βカロテン 2553 μg	βカロテン 3199 μg	βカロテン 1299 μg	βカロテン 2181 μg
ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1 0.6mg	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB1 0.61mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.51mg	ビタミンB1 0.59mg
ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2 0.76mg	ビタミンB2 0.86mg	ビタミンB2 0.77mg	ビタミンB2 0.81mg	ビタミンB2 0.78mg	ビタミンB2 0.87mg
ビタミンC	34mg	ビタミンC 108mg	ビタミンC 36mg	ビタミンC 44mg	ビタミンC 33mg	ビタミンC 101mg	ビタミンC 49mg

常食(A)

朝		令和05年04月08日(土)	令和05年04月09日(日)	令和05年04月10日(月)	令和05年04月11日(火)	令和05年04月12日(水)	令和05年04月13日(木)	令和05年04月14日(金)					
朝		米(65) きゃべつのさっと煮 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) だし巻たまご 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のり)	米(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) 卵の花 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン(チョコ) 卵サラダ コンソメスープ(人参) 牛乳	米(65) がんも煮 味噌汁(さつま芋) 牛乳 しそふりかけ	米(65) おかか和え(白菜) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(しそ)					
昼		米(65) 牛肉と大豆の旨煮 サリナスとトマトのマリネ お吸い物(卵) フルーツ(白桃缶)	米(65) 鯖のみりん漬け 付け合わせ ほうれん草の胡麻和え 杏仁豆腐 すまし汁	米(65) 煮込みハンバーグ 付け合わせ 五目煮 汁 デザート	米(65) すき焼き風 花野菜とたまごサラダ ゼリー お吸い物(巻麩)	米(65) 煮魚 付け合わせ(牛蒡・人参) スパゲティサラダ 味噌汁(小松菜) フルーツ(パイン缶)	米(65) 鶏の白葱ソースかけ 白和え デザート 海老つみれ汁	スープカレー 煮豆(金時豆) フルーツ(パイン缶)					
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) 甘酢あん(魚) 豆腐の生姜煮 低塩のり佃煮	米(65) 豚肉とじゃが芋煮 大根サラダ かつおみそ	米(65) 焼き魚の酢漬け ごま和え(ホウレン草) 梅びしお	米(65) 生姜焼き(鰹) 付け合わせ(茄子・かぼ) 炊き合わせ いりこみそ	米(65) 豚肉と野菜煮 おろし酢の物 のりつく(Fe入り)	米(65) 筑前煮 豆腐と海老のとりみ煮 金山時味噌	米(65) 魚の塩焼き・ 付け合わせ(・ナス) 含め煮(かぼちゃ) たいみそ					
エネルギー	1600kcal	エネルギー	1555kcal	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1538kcal	エネルギー	1582kcal	エネルギー	1592kcal	エネルギー	1540kcal
蛋白質	56.5g	蛋白質	47.8g	蛋白質	47g	蛋白質	56.4g	蛋白質	51.1g	蛋白質	56g	蛋白質	53.9g
カルシウム	435mg	カルシウム	559mg	カルシウム	622mg	カルシウム	451mg	カルシウム	401mg	カルシウム	500mg	カルシウム	387mg
鉄	7.3mg	鉄	12.4mg	鉄	5.3mg	鉄	9.5mg	鉄	5mg	鉄	9.3mg	鉄	5.1mg
βカロテン	3131 μg	βカロテン	5298 μg	βカロテン	5311 μg	βカロテン	2932 μg	βカロテン	4251 μg	βカロテン	4852 μg	βカロテン	5632 μg
ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.74mg	ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.75mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.5mg
ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.69mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2	0.69mg
ビタミンC	62mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	56mg	ビタミンC	53mg	ビタミンC	38mg	ビタミンC	57mg	ビタミンC	51mg

常食(A)

	令和05年04月15日(土)	令和05年04月16日(日)	令和05年04月17日(月)	令和05年04月18日(火)	令和05年04月19日(水)	令和05年04月20日(木)	令和05年04月21日(金)
朝	米(65) 卵とじ(葱) 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) がんも煮 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 しそふりかけ)	米(65) 卸し和え 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(クリーム) プレーンオムレツ スープ(白菜) 牛乳	米(65) 里芋の煮物 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 白いんげん豆煮 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(しそ)
昼	米(65) 豚肉のきのこ添え 含め煮(凍り豆腐) 汁(菜の花) ゼリー	米(65) スペイン風オムレツ ひじきの旨煮 フルーツカクテル 汁(ワカメ)	米(65) 豚肉と野菜炒め 野菜サラダ(ドレッシング和) オレンジゼリー 煮豆(金時豆)	長崎風あんかけ焼きそば 高菜むすび りんごとカキフライのサラダ フルーツ	米(65) さんま蒲焼き 付け合わせ 豆腐サラダ ゼリー 味噌汁(小松菜)	春野菜巻き寿司 桜海老と野菜のかき揚げ ゼリー お吸い物(菜の花)	米(65) チキン照り焼き 卵サラダ フルーツ 味噌汁(ワカメ)
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) 煮付け 付け合わせ 里芋のそぼろ煮 かつおみそ	米(65) 豚肉のトマトスープ ホウレンソウのもえ黄和え のり佃煮	米(65) 赤魚の酒粕漬焼き 冬瓜煮 梅びしお	米(65) 酒蒸し 付け合わせ(菜の花) 大根のカニカマ煮 いりこみそ(Fe)	米(65) 肉じゃが 焼きなす 低塩のり佃煮	米(65) 幽庵焼き 付け合わせ ひじきの煮物(大豆入) 減塩いりこ味噌	米(65) ホッケの利休焼き うの花 たいみそ
エネルギー	1569kcal	エネルギー 1592kcal	エネルギー 1561kcal	エネルギー 1570kcal	エネルギー 1593kcal	エネルギー 1553kcal	エネルギー 1603kcal
蛋白質	60.9g	蛋白質 53.3g	蛋白質 48.8g	蛋白質 56.6g	蛋白質 46.5g	蛋白質 53.7g	蛋白質 55.1g
カルシウム	433mg	カルシウム 475mg	カルシウム 413mg	カルシウム 500mg	カルシウム 426mg	カルシウム 647mg	カルシウム 425mg
鉄	10.5mg	鉄 6.7mg	鉄 4.7mg	鉄 8.6mg	鉄 6.9mg	鉄 9mg	鉄 4.9mg
βカロテン	3168 μg	βカロテン 5249 μg	βカロテン 1534 μg	βカロテン 1903 μg	βカロテン 3656 μg	βカロテン 3856 μg	βカロテン 1213 μg
ビタミンB1	0.87mg	ビタミンB1 0.86mg	ビタミンB1 0.72mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 0.5mg	ビタミンB1 0.47mg	ビタミンB1 0.48mg
ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2 0.95mg	ビタミンB2 0.67mg	ビタミンB2 0.81mg	ビタミンB2 0.91mg	ビタミンB2 0.93mg	ビタミンB2 0.81mg
ビタミンC	73mg	ビタミンC 50mg	ビタミンC 126mg	ビタミンC 81mg	ビタミンC 40mg	ビタミンC 52mg	ビタミンC 31mg

常食(A)

		令和05年04月22日(土)	令和05年04月23日(日)	令和05年04月24日(月)	令和05年04月25日(火)	令和05年04月26日(水)	令和05年04月27日(木)	令和05年04月28日(金)					
朝		米(65) お浸し 味噌汁(じめじ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) サラダ豆の甘煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) あげと大根煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(梅風味)	米(65) 煮浸し(小松菜) 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン(あん) コンソメスープ(玉葱) ウィンナー炒め 牛乳	米(65) 京がんもの煮物 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(やさい)	米(65) シーフード卵焼き 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(かつお)					
昼		米(65) 魚の味噌煮 付け合わせ きんぴらごぼう 汁(卵) フルーツ	米(65) 焼き肉サラダ さといもの土佐煮 お吸い物 フルーツゼリー	北海道ラーメン 帆立ご飯(ミニ) いもち ゼリー	米(65) 魚のフライ 付け合わせ(カラフル千 酢の物(春雨) フルーツ 汁(オクラ)	タコライス 角ポテトサラダ デザート わかめスープ	米(65) ホイコーロー ひじきの煮物(大豆入) お吸い物(花麩) フルーツ(洋梨缶)	鶏南蛮うどん 稲荷寿司 ゼリー ごま和え					
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) 豚肉のごま風味炒め 長いもとろろ のり佃煮	米(65) 西京焼き 付け合わせ(菜の花) 落の炒め煮 繊維入りうめびしお	米(65) 煮付け(かれい) 付け合わせ(豆腐) 揚げなすの炒め煮 しそ昆布佃煮	米(65) すき焼き風 野菜の卵とじ もろみみそ	米(65) えびつみれと青梗菜煮 スイートポテトの甘煮 えびみそ	米(65) 塩焼き 付け合わせ おろし和え(酢風味) 低塩のり佃煮	米(65) 七味煮 付け合わせ(小松菜) スパゲティサラダ いりこ味噌					
エネルギー	1589kcal	エネルギー	1596kcal	エネルギー	1568kcal	エネルギー	1657kcal	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1632kcal	エネルギー	1638kcal
蛋白質	50.5g	蛋白質	55.5g	蛋白質	53.5g	蛋白質	55.9g	蛋白質	48.2g	蛋白質	53g	蛋白質	58.3g
カルシウム	468mg	カルシウム	559mg	カルシウム	378mg	カルシウム	543mg	カルシウム	519mg	カルシウム	532mg	カルシウム	509mg
鉄	6.1mg	鉄	7.1mg	鉄	3.7mg	鉄	6.8mg	鉄	5mg	鉄	7.4mg	鉄	9.6mg
βカロテン	4925 μg	βカロテン	2907 μg	βカロテン	295 μg	βカロテン	3548 μg	βカロテン	2146 μg	βカロテン	4663 μg	βカロテン	3640 μg
ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.74mg	ビタミンB1	0.78mg	ビタミンB1	0.63mg
ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.69mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.86mg
ビタミンC	74mg	ビタミンC	80mg	ビタミンC	44mg	ビタミンC	96mg	ビタミンC	79mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	47mg

常食(A)

令和05年04月29日(土)		令和05年04月30日(日)											
朝	米(65)	米(65)											
	煮豆(大豆・金時豆)	煮豆(大豆・金時豆)											
昼	味噌汁(さつま芋)	味噌汁(卵)											
	牛乳	牛乳											
15時食	ふりかけ(たまご)	ふりかけ(かつお)											
	米(65)	米(65)											
夕	八宝菜	酢豚											
	しゅうまい	ポークシュウマイ											
15時食	わかめスープ	フルーツ(洋梨缶)											
	デザート	お吸い物(豆腐)											
夕	おやつ	おやつ											
	米(65)	米(65)											
夕	香味焼き(さば)	焼魚のきのこ添え											
	中華サラダ	磯和え											
夕	金山寺みそ	うめびしお											
	エネルギー	1598kcal	エネルギー	1566kcal	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
蛋白質	55.3g	蛋白質	54.8g	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	375mg	カルシウム	384mg	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	8.1mg	鉄	5.2mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	1058μg	βカロテン	3061μg	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	0.75mg	ビタミンB1	0.75mg	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	0.79mg	ビタミンB2	0.81mg	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	39mg	ビタミンC	45mg	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