

常食(A)

	令和05年05月01日(月)	令和05年05月02日(火)	令和05年05月03日(水)	令和05年05月04日(木)	令和05年05月05日(金)	令和05年05月06日(土)	令和05年05月07日(日)
朝	米(65) 卸し和え(なめこ) 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米(65) 白菜と揚げ煮 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン(アンパン) ポテトサラダ コンソメスープ(人参) 牛乳	米(65) 出し巻き卵 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 二色豆煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) 卵の花 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(さけ)
昼	米(65) 豚のパン粉焼き 辛子和え(菜の花) お吸い物(えびしんじょう) フルーツ	南蛮茶そば(八十八夜) いかの天ぷら とろろ酢の物 静岡産抹茶プリン フルーツ	米(65) 鶏肉の治部煮(金沢) 厚焼き卵 ゼリー 味噌汁(まき麩)	米(65) 照り焼き(魚) スパゲッティーナポリタン 味噌汁(里芋) フルーツ	チキンライス(こどもの日) 鶏のから揚げ デザート オニオンスープ	米(65) 鶏肉のきのこ卵のせ焼 五目煮 お吸い物(花麩) デザート	米(65) 魚の野菜あんかけ きんぴら(れんこん) 味噌汁 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(65) 和風スープ煮 海老シューマイ うめびしお	米(65) ムニエル 付け合わせ 卵豆腐 しそ昆布佃煮	米(65) 照り焼き 五目煮 えびみそ	米(65) 鶏肉の野菜添え 含め煮(凍り豆腐) 減塩うめびしお	米(65) よせ鍋 シューマイ(えび) もろみ味噌	米(65) とろろ焼き 付け合わせ(ブロッコリー) マカロニカレーサラダ いりこ味噌	米(65) 焼き肉 きのこソテー たいみそ
エネルギー	1564kcal	エネルギー 1561kcal	エネルギー 1599kcal	エネルギー 1550kcal	エネルギー 1647kcal	エネルギー 1588kcal	エネルギー 1579kcal
蛋白質	56.8g	蛋白質 64.6g	蛋白質 61.6g	蛋白質 59.8g	蛋白質 57.6g	蛋白質 57.9g	蛋白質 54.2g
カルシウム	548mg	カルシウム 410mg	カルシウム 511mg	カルシウム 386mg	カルシウム 356mg	カルシウム 410mg	カルシウム 424mg
鉄	6.5mg	鉄 5mg	鉄 5.9mg	鉄 5.7mg	鉄 4.6mg	鉄 7.7mg	鉄 6.6mg
βカロテン	4278 μg	βカロテン 1101 μg	βカロテン 3090 μg	βカロテン 1007 μg	βカロテン 1787 μg	βカロテン 2788 μg	βカロテン 3907 μg
ビタミンB1	0.84mg	ビタミンB1 0.56mg	ビタミンB1 0.61mg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB1 0.56mg	ビタミンB1 0.51mg	ビタミンB1 0.52mg
ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2 0.81mg	ビタミンB2 1.02mg	ビタミンB2 0.93mg	ビタミンB2 0.7mg	ビタミンB2 0.88mg	ビタミンB2 0.83mg
ビタミンC	59mg	ビタミンC 45mg	ビタミンC 54mg	ビタミンC 55mg	ビタミンC 27mg	ビタミンC 42mg	ビタミンC 70mg

常食(A)

令和05年05月08日(月)		令和05年05月09日(火)		令和05年05月10日(水)		令和05年05月11日(木)		令和05年05月12日(金)		令和05年05月13日(土)		令和05年05月14日(日)																																																																																																																																			
朝	米(65) 冷奴 味噌汁 牛乳 ふりかけ(野菜)	米(65) 煮豆(白花豆) 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ・しそ	パン(クリーム) 卵サラダ コーンスープ 牛乳	米(65) 菜の花の卵とじ 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) 温奴 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) あんかけ卵 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(野菜)	昼	米(65) 魚のアクアパッツァ 卵サラダ フルーツ	春菜寿司 辛子和え デザート ワカメ汁	米(65) 肉じゃが 花野菜のレモン和え 汁 ヨーグルト和え	米(65) 西京焼き ひじきの煮物 味噌汁(じゃがいも) ゼリー	春キャベツのペペロンチ シーチキンむすび デザート	米(65) 酢豚 ジャーマンポテト コンソメスープ(ワカメ) フルーツ	米(65) 豚肉冷しゃぶしゃぶ風 しめじの中華和え 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) 青椒肉絲 辛子和え(菜の花) 梅びしお	米(65) 魚の塩焼き 付け合わせ 茄子の味噌かけ のりつく	米(65) 麻婆豆腐 ポークシュウマイ 梅びしお(減塩)	米(65) 鶏肉の照り焼き 三色酢物 低塩のり佃煮	米(65) 焼き魚の酢漬け ゴマ和え かきみそ	米(65) 魚の梅焼き アスパラとトマトのサラダ たいみそ	米(65) 煮魚 付け合わせ(牛蒡・人参 白和え 梅びしお(減塩)	エネルギー	1599kcal	エネルギー	1640kcal	エネルギー	1630kcal	エネルギー	1585kcal	エネルギー	1575kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1562kcal	蛋白質	54.9g	蛋白質	62.4g	蛋白質	51.1g	蛋白質	58.5g	蛋白質	53.4g	蛋白質	52.1g	蛋白質	52.1g	カルシウム	479mg	カルシウム	514mg	カルシウム	401mg	カルシウム	500mg	カルシウム	456mg	カルシウム	411mg	カルシウム	525mg	鉄	9mg	鉄	8mg	鉄	6.2mg	鉄	6.5mg	鉄	9mg	鉄	5.3mg	鉄	6.6mg	βカロテン	1757 μg	βカロテン	2631 μg	βカロテン	1954 μg	βカロテン	3680 μg	βカロテン	3784 μg	βカロテン	2909 μg	βカロテン	6562 μg	ビタミンB1	0.85mg	ビタミンB1	0.67mg	ビタミンB1	0.72mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.83mg	ビタミンB1	0.99mg	ビタミンB1	0.8mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンC	84mg	ビタミンC	77mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	52mg	ビタミンC	296mg	ビタミンC	56mg	ビタミンC	41mg
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) 青椒肉絲 辛子和え(菜の花) 梅びしお	米(65) 魚の塩焼き 付け合わせ 茄子の味噌かけ のりつく	米(65) 麻婆豆腐 ポークシュウマイ 梅びしお(減塩)	米(65) 鶏肉の照り焼き 三色酢物 低塩のり佃煮	米(65) 焼き魚の酢漬け ゴマ和え かきみそ	米(65) 魚の梅焼き アスパラとトマトのサラダ たいみそ	米(65) 煮魚 付け合わせ(牛蒡・人参 白和え 梅びしお(減塩)	エネルギー	1599kcal	エネルギー	1640kcal	エネルギー	1630kcal	エネルギー	1585kcal	エネルギー	1575kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1562kcal	蛋白質	54.9g	蛋白質	62.4g	蛋白質	51.1g	蛋白質	58.5g	蛋白質	53.4g	蛋白質	52.1g	蛋白質	52.1g	カルシウム	479mg	カルシウム	514mg	カルシウム	401mg	カルシウム	500mg	カルシウム	456mg	カルシウム	411mg	カルシウム	525mg	鉄	9mg	鉄	8mg	鉄	6.2mg	鉄	6.5mg	鉄	9mg	鉄	5.3mg	鉄	6.6mg	βカロテン	1757 μg	βカロテン	2631 μg	βカロテン	1954 μg	βカロテン	3680 μg	βカロテン	3784 μg	βカロテン	2909 μg	βカロテン	6562 μg	ビタミンB1	0.85mg	ビタミンB1	0.67mg	ビタミンB1	0.72mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.83mg	ビタミンB1	0.99mg	ビタミンB1	0.8mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンC	84mg	ビタミンC	77mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	52mg	ビタミンC	296mg	ビタミンC	56mg	ビタミンC	41mg																
エネルギー	1599kcal	エネルギー	1640kcal	エネルギー	1630kcal	エネルギー	1585kcal	エネルギー	1575kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1562kcal																																																																																																																																		
蛋白質	54.9g	蛋白質	62.4g	蛋白質	51.1g	蛋白質	58.5g	蛋白質	53.4g	蛋白質	52.1g	蛋白質	52.1g																																																																																																																																		
カルシウム	479mg	カルシウム	514mg	カルシウム	401mg	カルシウム	500mg	カルシウム	456mg	カルシウム	411mg	カルシウム	525mg																																																																																																																																		
鉄	9mg	鉄	8mg	鉄	6.2mg	鉄	6.5mg	鉄	9mg	鉄	5.3mg	鉄	6.6mg																																																																																																																																		
βカロテン	1757 μg	βカロテン	2631 μg	βカロテン	1954 μg	βカロテン	3680 μg	βカロテン	3784 μg	βカロテン	2909 μg	βカロテン	6562 μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	0.85mg	ビタミンB1	0.67mg	ビタミンB1	0.72mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.83mg	ビタミンB1	0.99mg	ビタミンB1	0.8mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.89mg																																																																																																																																		
ビタミンC	84mg	ビタミンC	77mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	52mg	ビタミンC	296mg	ビタミンC	56mg	ビタミンC	41mg																																																																																																																																		

常食(A)

	令和05年05月15日(月)	令和05年05月16日(火)	令和05年05月17日(水)	令和05年05月18日(木)	令和05年05月19日(金)	令和05年05月20日(土)	令和05年05月21日(日)
朝	米(65) 京膳がんも煮 味噌汁(なめ茸) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米(65) さといもの煮物 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(野菜)	パン(あん) グリーンサラダ コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米(65) 出し巻き卵 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 大根煮 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) 煮豆 味噌汁 牛乳 ふりかけ(梅しそ)
昼	とり中華(山形) 梅の炊き込み御飯 煮豆 フルーツ	米(65) 西京焼き(きんめ) 付け合わせ 大根の酢物 フルーツ 豚汁	米(65) かに卵あんかけ 切干大根の炒め煮(備蓄) フルーツ(セリ-) お吸い物(そうめん)	鶏飯(鹿児島県) 芋ようかん フルーツカクテル	米(65) ボルシチ(牛肉) 卵サラダ オレンジゼリー	米(65) 蒲焼き ポテトサラダ お吸い物(そば) デザート	米(65) 魚のから揚げ 付け合わせ 卵サラダ 味噌汁(さつまいも) デザート
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) レモン蒸し(さけ) 切り干し大根煮 たいみそ	米(65) 鶏つくねとポテト煮 湯豆腐 のりつく	米(65) 煮魚 付け合わせ(ほうれん草) 炒り豆腐 しそ昆布佃煮	米(65) ハンバーグのおろしソー- マカロニサラダ のりつく	米(65) 煮魚 付け合わせ(茄子) がめ煮 しそ昆布佃煮	米(65) 豚肉のゆで豚 角揚げの煮物 いりこみそ	米(65) 鶏肉の水たき かぼちゃ煮 のり佃煮
エネルギー	1573kcal	エネルギー 1572kcal	エネルギー 1554kcal	エネルギー 1548kcal	エネルギー 1634kcal	エネルギー 1623kcal	エネルギー 1593kcal
蛋白質	56.9g	蛋白質 52.9g	蛋白質 54g	蛋白質 51.1g	蛋白質 51.4g	蛋白質 54.7g	蛋白質 57.4g
カルシウム	451mg	カルシウム 511mg	カルシウム 524mg	カルシウム 353mg	カルシウム 359mg	カルシウム 685mg	カルシウム 352mg
鉄	5.2mg	鉄 7.5mg	鉄 4.9mg	鉄 5.4mg	鉄 4.7mg	鉄 17.4mg	鉄 6.4mg
βカロテン	1824 μg	βカロテン 8779 μg	βカロテン 6072 μg	βカロテン 1835 μg	βカロテン 2644 μg	βカロテン 2153 μg	βカロテン 4254 μg
ビタミンB1	1.09mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.49mg	ビタミンB1 0.51mg	ビタミンB1 0.5mg	ビタミンB1 0.76mg	ビタミンB1 0.62mg
ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2 0.7mg	ビタミンB2 1.04mg	ビタミンB2 0.97mg	ビタミンB2 0.76mg	ビタミンB2 0.96mg	ビタミンB2 0.95mg
ビタミンC	72mg	ビタミンC 55mg	ビタミンC 59mg	ビタミンC 31mg	ビタミンC 49mg	ビタミンC 50mg	ビタミンC 65mg

常食(A)

	令和05年05月22日(月)	令和05年05月23日(火)	令和05年05月24日(水)	令和05年05月25日(木)	令和05年05月26日(金)	令和05年05月27日(土)	令和05年05月28日(日)
朝	米(65) 煮豆(大豆と金時豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) だしき卵 味噌汁(とろろ昆布) 牛乳 ふりかけ	パン(チョコ) キャベツとソーセージ炒め スープ(卵) 牛乳	米(65) じゃが芋煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) 冷奴 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) ほうれんそうの萌黄和え 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 卵とじ(葱) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(野菜)
昼	米(65) 豚肉のインゲン巻き 茶碗蒸し 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	米(65) 鰯の磯フライ 酢の物(長芋) フルーツ(マンゴー缶) 汁(ワカメ)	米(65) 牛肉とパプリカ炒め 切り干し大根煮 お吸い物(豆腐) デザート(杏仁豆腐)	かまたまうどん 筍御飯 ちくわの磯辺揚げ ゼリー	ロコモコ(ハワイ) 大根とツナのサラダ フルーツ	米(65) 鯖の味噌煮 付け合わせ さつま芋サラダ お吸い物 フルーツ(洋梨缶)	スタミナ丼 かぼちゃの含め煮 フルーツ(グレープゼリー)
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) 魚の塩焼き 付け合わせ(インゲン・人参) かぼちゃのいとこ煮 えびみそ	米(65) ホイル焼き(鶏肉) ナムル 減塩梅びしお	米(65) おろし煮 ジャーマンポテト 梅びしお(減塩繊維)	米(65) 炊き合わせ ぼん酢和え えびみそ	米(65) 香味焼き(赤魚) 付け合わせ かに卵煮 もろみ味噌	米(65) 鶏肉のトマト煮 カクアゲとしめじ炒め 金山時味噌(鉄)	米(65) 魚の味噌焼き 大根のつや煮 いりこ味噌(減塩)
エネルギー	1561kcal	エネルギー 1574kcal	エネルギー 1546kcal	エネルギー 1686kcal	エネルギー 1557kcal	エネルギー 1575kcal	エネルギー 1683kcal
蛋白質	55.7g	蛋白質 52.1g	蛋白質 58.6g	蛋白質 56.3g	蛋白質 61.8g	蛋白質 55g	蛋白質 58.7g
カルシウム	489mg	カルシウム 442mg	カルシウム 498mg	カルシウム 572mg	カルシウム 470mg	カルシウム 387mg	カルシウム 500mg
鉄	4.8mg	鉄 5.6mg	鉄 9.1mg	鉄 5.3mg	鉄 6.2mg	鉄 8.3mg	鉄 12.3mg
βカロテン	3607 μg	βカロテン 3133 μg	βカロテン 1881 μg	βカロテン 5225 μg	βカロテン 1259 μg	βカロテン 2752 μg	βカロテン 6142 μg
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 0.54mg	ビタミンB1 0.7mg	ビタミンB1 0.66mg	ビタミンB1 0.86mg
ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2 0.96mg	ビタミンB2 0.91mg	ビタミンB2 0.82mg	ビタミンB2 1.19mg	ビタミンB2 0.89mg	ビタミンB2 1.12mg
ビタミンC	39mg	ビタミンC 57mg	ビタミンC 87mg	ビタミンC 49mg	ビタミンC 75mg	ビタミンC 48mg	ビタミンC 71mg

常食(A)

令和05年05月29日(月)		令和05年05月30日(火)		令和05年05月31日(水)									
朝	米(65) 含め煮(じゃが芋) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) 煮浸し 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(梅しそ)	パン(クリーム) プレーンオムレツ コンソメスープ(玉葱) 牛乳										
昼	マグロのとろ丼 ごま和え(ホレン草) フルーツ 味噌汁(あさり)	米(65) 照り焼き(ぶり) 付け合わせ(キャベツ) 刻み昆布とじゃがいも煮 お吸い物(海老しんじょ) フルーツ	日田焼きそば(大分) 鶏ごぼう御飯 煮豆(金時豆) コーヒーゼリー										
15時食	おやつ	おやつ	おやつ										
夕	米(65) 照り焼き 付け合わせ(牛蒡・茄子) 酢の物(はるさめ) たいみそ	米(65) つみれと角揚煮 小松菜の炒め煮 えびみそ	米(65) 海の幸と大根煮 うの花 いりこ味噌										
エネルギー	1553kcal	エネルギー	1599kcal	エネルギー	1622kcal	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	60g	蛋白質	56.7g	蛋白質	51.9g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	451mg	カルシウム	607mg	カルシウム	433mg	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	11.2mg	鉄	6.5mg	鉄	8.8mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	3953 μg	βカロテン	5848 μg	βカロテン	2069 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	0.55mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.66mg	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	0.91mg	ビタミンB2	0.83mg	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	56mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	22mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg