

## 常食(A)

朝		令和05年06月01日(木)	令和05年06月02日(金)	令和05年06月03日(土)	令和05年06月04日(日)	令和05年06月05日(月)	令和05年06月06日(火)	令和05年06月07日(水)					
朝		米(65) 厚焼き卵 味噌汁(なめたけ) 牛乳 ふりかけ(青のり)	米(65) ほうれん草のひたし 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) 煮豆腐 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(梅)	米(65) 大豆と昆布の煮物 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) 厚焼き卵 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン(チョコ) 卵サラダ コンソメスープ(ほうれん草) 牛乳					
昼		米(65) 魚の揚げ出し風 白和え フルーツ(白桃) 豚汁	瓦そば 稲荷寿司 デザート	米(65) 豚の生姜焼き 大根のゴマ酢和え フルーツ 味噌汁	米(65) 鮭のバター焼き ブロッコリーと卵のサラダ フルーツ 味噌汁(あさり)	米(65) 肉豆腐 かぼちゃのサラダ お吸い物(えのき) フルーツ(パイン缶)	米(65) 立田焼き(赤魚) 付け合わせ(大根卸し) 中華サラダ 汁(卵) フルーツ(白桃缶)	春野菜ちらし 蒸し魚 フルーツ お吸い物(冬瓜)					
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) 焼き肉 さといもの煮物 梅びしお	米(65) いかとブロッコリーのバター 春雨酢の物 いりこ味噌鉄強化	米(65) 味噌焼き(鯖) 付け合わせ ひじきの煮物(大豆入) たいみそ	米(65) 梅煮(かれい) 付け合わせ(いんげん・ ほうれんそうとちくわのソ のりつく(減塩)	米(65) 照り焼き(ぶり) 付け合わせ(キャベツ) きのこチンゲン菜炒め いりこ味噌	米(65) 鯖と野菜のごまだれ オクラとめかぶ和え たいみそ	米(65) 麻婆豆腐 錦糸シュウマイ 梅びしお					
エネルギー	1585kcal	エネルギー	1613kcal	エネルギー	1592kcal	エネルギー	1555kcal	エネルギー	1670kcal	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1584kcal
蛋白質	54.1g	蛋白質	54.3g	蛋白質	56.9g	蛋白質	64.2g	蛋白質	53.1g	蛋白質	56.2g	蛋白質	53.2g
カルシウム	589mg	カルシウム	442mg	カルシウム	435mg	カルシウム	444mg	カルシウム	410mg	カルシウム	414mg	カルシウム	380mg
鉄	7mg	鉄	9.2mg	鉄	5.1mg	鉄	10.5mg	鉄	9.3mg	鉄	4.7mg	鉄	4mg
βカロテン	5899 μg	βカロテン	4299 μg	βカロテン	2908 μg	βカロテン	4403 μg	βカロテン	4882 μg	βカロテン	975 μg	βカロテン	4195 μg
ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.41mg	ビタミンB1	1.07mg	ビタミンB1	1.81mg	ビタミンB1	0.77mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.57mg
ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.68mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2	1mg	ビタミンB2	0.85mg
ビタミンC	67mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	42mg	ビタミンC	33mg

## 常食(A)

		令和05年06月08日(木)	令和05年06月09日(金)	令和05年06月10日(土)	令和05年06月11日(日)	令和05年06月12日(月)	令和05年06月13日(火)	令和05年06月14日(水)					
朝	米(65) 煮豆 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) シーフード卵 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) 大根の炒め煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) 旨煮(白菜) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米(65) 煮豆(うずら豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(梅)	パン(クリーム) キャベツとツナサラダ コンソメスープ(人参) 牛乳						
昼	米(65) 煮付け 付け合わせ(牛蒡・人参 きぬさやの卵とじ フルーツカクテル 味噌汁(あさり)	米(65) ゆで豚のごまだれ 揚げなすのひたし ゼリー 味噌汁(里芋)	米(65) チキン南蛮(宮崎) タルタルソース 煮しめ お吸い物(ワカメ) フルーツ	米(65) 煮込みハンバーグ 付け合わせ 卵と野菜サラダ オニオンスープ フルーツゼリー	米(65) 鯵のマリネ 豆腐と海老のとろみ煮 フルーツ 汁(わかめ)	米(65) マヨネーズ焼き 茄子のだしかけ 味噌汁(オクラ) デザート	災害食 全粥(65) 鯖の味噌 焼き鳥 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	おやつ					
夕	米(65) 鶏肉のレモン蒸し 中華ごま和え のりつく	米(65) 鮭のバター炒め かぼちゃのサラダ しそ昆布佃煮	米(65) ちり鍋 レンコンと揚げ半煮 減塩鉄のりつく	米(65) 魚のムニエル 付け合わせ 酢の物(大根) 金山時味噌	米(65) 鶏肉の胡椒焼き かぼちゃのサラダ 減塩繊維うめびしお	米(65) 肉団子の黒酢あん 炒り豆腐 低塩のり佃煮	米(65) 冷やし豚しゃぶ 揚げ茄子 梅びしお						
エネルギー	1566kcal	エネルギー	1572kcal	エネルギー	1571kcal	エネルギー	1588kcal	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1567kcal	エネルギー	1569kcal
蛋白質	62.1g	蛋白質	59.5g	蛋白質	50.4g	蛋白質	47.9g	蛋白質	58.5g	蛋白質	53.7g	蛋白質	55.4g
カルシウム	493mg	カルシウム	463mg	カルシウム	434mg	カルシウム	414mg	カルシウム	444mg	カルシウム	387mg	カルシウム	491mg
鉄	9.8mg	鉄	5.6mg	鉄	5.1mg	鉄	7.3mg	鉄	5.2mg	鉄	6mg	鉄	4.9mg
βカロテン	5484 μg	βカロテン	4689 μg	βカロテン	4432 μg	βカロテン	3426 μg	βカロテン	3246 μg	βカロテン	3367 μg	βカロテン	3741 μg
ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	1.13mg	ビタミンB1	0.45mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.89mg
ビタミンB2	1.11mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.69mg	ビタミンB2	0.68mg	ビタミンB2	0.67mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.97mg
ビタミンC	30mg	ビタミンC	102mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	85mg	ビタミンC	56mg	ビタミンC	68mg	ビタミンC	61mg

## 常食(A)

	令和05年06月15日(木)	令和05年06月16日(金)	令和05年06月17日(土)	令和05年06月18日(日)	令和05年06月19日(月)	令和05年06月20日(火)	令和05年06月21日(水)
<b>朝</b>	米飯(65) 煮豆腐 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(梅)	米(65) 大根煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) 冷奴 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米(65) あんかけ五目卵 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ・梅風味	米(65) がんと煮 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ・しそ	米(65) 野菜大豆煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(あん) ジャーマンポテト コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳
<b>昼</b>	ちゃんぽん 肉まん フルーツ	ビビンバ丼(韓国) スープ(ワカメ) デザート	米(65) 豚のパン粉焼き スパゲッティーナポリタン 味噌汁(ワカメ) フルーツ	米(65) 魚の塩焼き 付け合わせ(かぼちゃ) 大根といか煮 味噌汁(ホウレン草) フルーツ	卵焼き風お好み焼き ツナむすび 杏仁豆腐	米(65) 水炊き ポテトサラダ 煮豆(白花豆) フルーツ	米(65) 八宝菜 肉シュウマイ お吸い物 フルーツ(グレープセリ)
<b>15時食</b>	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
<b>夕</b>	米(65) おろし煮(赤魚) しめじと青菜の和え物 のりつく	米飯(65) 豚肉のしょうが焼き 付け合わせ ひじきの煮物(大豆入) たいみそ	米(65) ホイル焼き お浸し(ホウレン草) 金山寺みそ	米(65) 鶏肉とポテトの生姜煮 花野菜のレモン和え しそ昆布佃煮	米(65) 豚肉と野菜の炒め物 卵の花 えびみそ	米(65) 野菜炒め(豚肉) 茄子の揚げひたし いりこみそ	米(65) たらのホイル焼き きんぴら(れんこん) 低塩のり佃煮
<b>エネルギー</b>	1553kcal	1636kcal	1569kcal	1602kcal	1578kcal	1555kcal	1566kcal
<b>蛋白質</b>	51.9g	49.8g	54g	54.7g	52.1g	53.1g	46g
<b>カルシウム</b>	407mg	445mg	398mg	393mg	495mg	399mg	413mg
<b>鉄</b>	4.2mg	5.4mg	7.5mg	4.6mg	4.9mg	8.6mg	5mg
<b>βカロテン</b>	4336 μg	4513 μg	4742 μg	3711 μg	1627 μg	2167 μg	2775 μg
<b>ビタミンB1</b>	0.57mg	0.95mg	1.01mg	0.49mg	0.9mg	0.88mg	0.7mg
<b>ビタミンB2</b>	0.79mg	0.8mg	0.71mg	0.73mg	0.86mg	0.84mg	0.68mg
<b>ビタミンC</b>	36mg	49mg	63mg	71mg	35mg	29mg	59mg

## 常食(A)

令和05年06月22日(木)		令和05年06月23日(金)		令和05年06月24日(土)		令和05年06月25日(日)		令和05年06月26日(月)		令和05年06月27日(火)		令和05年06月28日(水)	
朝	米(65) ほうれん草のこま和え 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) ほうれん草の煮浸し 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) ごま和え(ホウレン草) 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ・かつお	米(65) 煮浸し 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ・かつお	米(65) 卵とじ(葱) 味噌汁(花麩) 牛乳 ふりかけ(青のり)	米(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン(クリーム) プレーンオムレツ コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳						
昼	五目炊き込み御飯 卵豆腐 デザート 汁	米(65) 塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根おろし) ゼリー ポテトサラダ 汁(五目豆腐)	米(65) 肉じゃが 酢の物(サリナス) 汁(卵) デザート(ぶどうゼリー)	米(65) 蒸し魚ゴマたれ 付け合わせ(牛蒡・人参) 酢の物(とろろ) けんちん汁 フルーツ(白桃)	米(65) 牛角焼き マカロニサラダ 若竹汁 フルーツ	ドライカレー カラフルサラダ コーヒーゼリー	ラーメン 餃子 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) ムニエル 付け合わせ チンゲン菜炒め えびみそ	米(65) すき焼き風 煮豆(サラダ豆) 低塩のり佃煮	米(65) 海鮮と大根煮 卵の花 たいみそ	米(65) 麻婆豆腐 ちんげん菜炒め煮 低塩のり佃煮	米(65) 魚の磯焼き 付け合わせ(キャベツ・ブロッコリー) なすの煮びたし 減塩梅びしお	米(65) 魚の野菜添え(鯡) べっこう煮(大根) 低塩のり佃煮	米(65) 鱈のバター焼き 角揚げと冬瓜の煮物 たいみそ						
エネルギー	1549kcal	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1615kcal	エネルギー	1551kcal	エネルギー	1621kcal	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1563kcal
蛋白質	47.3g	蛋白質	53.1g	蛋白質	49.8g	蛋白質	54.1g	蛋白質	52.1g	蛋白質	55.5g	蛋白質	49.9g
カルシウム	639mg	カルシウム	481mg	カルシウム	457mg	カルシウム	514mg	カルシウム	428mg	カルシウム	413mg	カルシウム	408mg
鉄	4.2mg	鉄	6.8mg	鉄	6.3mg	鉄	6.9mg	鉄	4.9mg	鉄	6.8mg	鉄	4.6mg
βカロテン	5633 μg	βカロテン	5171 μg	βカロテン	5795 μg	βカロテン	4247 μg	βカロテン	1391 μg	βカロテン	612 μg	βカロテン	1357 μg
ビタミンB1	0.43mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.79mg	ビタミンB1	0.43mg	ビタミンB1	0.72mg	ビタミンB1	0.56mg
ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.81mg
ビタミンC	89mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	37mg	ビタミンC	26mg	ビタミンC	61mg	ビタミンC	49mg

常食(A)

令和05年06月29日(木)		令和05年06月30日(金)											
朝	米(65)	米(65)											
	煮豆(うぐいす豆)	がんと煮											
昼	味噌汁(白菜)	味噌汁(うまい菜)											
	牛乳	牛乳											
15時食	ふりかけ(野菜)	ふりかけ(梅)											
	豚肉とニラの炒め	米(65)											
夕	じゃが芋と昆布煮	蒲焼き											
	味噌汁(豆腐)	付け合わせ(サニーレタス)											
15時食	フルーツ	ナムル											
	デザート	味噌汁(豆腐)											
夕	おやつ	おやつ											
	米(65)	米(65)											
夕	鯨焼きのマリネ	豚角と大根の煮込み											
	カボチャの土佐煮	野菜サラダ											
夕	いりこ味噌	しそ昆布佃煮											
	エネルギー	1636kcal	エネルギー	1581kcal	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	54.5g	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	648mg	カルシウム	423mg	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	8.7mg	鉄	6.4mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	4269 μg	βカロテン	5549 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	βカロテン	μg
ビタミンB1	0.81mg	ビタミンB1	0.78mg	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	0.83mg	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	41mg	ビタミンC	62mg	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