

## 常食(A)

	令和05年07月01日(土)	令和05年07月02日(日)	令和05年07月03日(月)	令和05年07月04日(火)	令和05年07月05日(水)	令和05年07月06日(木)	令和05年07月07日(金)
朝	米(65) うの花 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(のりたまご)	米(65) 卵とじ 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) ほうれん草のおひたし 味噌汁 牛乳 ふりかけ(青海苔)	米(65) 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン(あん) 卵サラダ コンソメスープ(ほうれんそう) 牛乳	米(65) 豆腐と白菜煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(さけ)
昼	米(65) 回鍋肉 小籠包 デザート(ゼリー) 中華スープ	米(65) 魚のハニーソース 胡瓜とワカメの酢物 フルーツ(みかんゼリー) 味噌汁	米(65) 鮭のバター焼き 付け合わせ(グリル野菜) 揚げ出し豆腐 フルーツ 味噌汁(畑菜)	五色そうめん(七夕) 寿司(ミニ) デザート	米(65) 鶏ときゅうりのごまだれ 茄子の味噌かけ 汁(茶そば) フルーツ	スープカレー 春雨サラダ デザート	米(65) かに卵あんかけ あん) 付け合わせ しゅうまい フルーツ
15時食	おやつ	アイス(抹茶)	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	アイス(イチゴ)
夕	米(65) 蒸し魚のあんかけ 揚げ茄子の生姜醤油 低塩のり佃煮	米(65) 豆腐野菜ハンバーグ オロシ) ほうれん草炒め物(かまぼこ入) えびみそ	米(65) 豚肉と野菜のみそ炒め かぼちゃのサラダ 低塩のり佃煮	米(65) 水炊き風(魚) ほうれん草の卵とじ 低塩のり佃煮	米(65) 魚の香味焼き ジャーマンポテト 金山寺みそ	米(65) 塩焼き(さんま) 冬瓜とえびの煮物 低塩のり佃煮	米(65) 魚の山芋蒸し きんぴらごぼう 低塩のり佃煮
エネルギー	1575kcal	エネルギー 1581kcal	エネルギー 1578kcal	エネルギー 1631kcal	エネルギー 1600kcal	エネルギー 1578kcal	エネルギー 1555kcal
蛋白質	48.8g	蛋白質 53.4g	蛋白質 55.3g	蛋白質 56.9g	蛋白質 55.8g	蛋白質 49.8g	蛋白質 49.7g
カルシウム	451mg	カルシウム 598mg	カルシウム 496mg	カルシウム 505mg	カルシウム 369mg	カルシウム 453mg	カルシウム 412mg
鉄	5.7mg	鉄 5.2mg	鉄 7mg	鉄 7mg	鉄 7.1mg	鉄 8.8mg	鉄 5.7mg
βカロテン	2548 μg	βカロテン 3605 μg	βカロテン 6603 μg	βカロテン 3155 μg	βカロテン 1647 μg	βカロテン 2483 μg	βカロテン 2259 μg
ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1 0.51mg	ビタミンB1 0.88mg	ビタミンB1 0.47mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.44mg	ビタミンB1 0.48mg
ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2 0.96mg	ビタミンB2 0.92mg	ビタミンB2 0.91mg	ビタミンB2 1mg	ビタミンB2 0.76mg	ビタミンB2 0.77mg
ビタミンC	88mg	ビタミンC 68mg	ビタミンC 97mg	ビタミンC 20mg	ビタミンC 52mg	ビタミンC 47mg	ビタミンC 71mg

## 常食(A)

	令和05年07月08日(土)	令和05年07月09日(日)	令和05年07月10日(月)	令和05年07月11日(火)	令和05年07月12日(水)	令和05年07月13日(木)	令和05年07月14日(金)						
朝	米(65) がんと煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米(65) 出し巻き卵 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(梅)	米(65) 煮浸し(白菜) 味噌汁(まき麩) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) 豆サラダ 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン(クリーム) プレーンオムレツ コンソメスープ(人参) 牛乳	米(65) 揚豆腐の生姜煮 味噌汁(ほうれん草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) 厚揚げと白菜煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(鮭)						
昼	米(65) チキンのパン粉焼き 付け合わせ(キャベツ) 茄子のだししょうゆ フルーツ お吸い物	米(65) 魚のトマトソースかけ りんごとカブフラワーのサラダ フルーツ お吸い物(はんぺん)	米(65) 魚のムニエル *タルタルソース 付け合わせ(ブロッコリー・トマト) コールスローサラダ お吸い物 フルーツ	豚丼 なすのだしびたし お吸い物(もずく) フルーツ	米(65) 南蛮漬(焼あじ) 辛子和え(小松菜) フルーツ(グレープゼリー) お吸い物(卵)	米(65) 炊き合わせ 卵豆腐 フルーツ 茶福豆	鰻そば かきあげ 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) 鶏肉のレモンマヨだれ 付け合わせ(サニーレタス) 三色シュウマイ しそ昆布佃煮	米(65) 焼き肉 スイートポテトの甘煮 金山時味噌(鉄)	米(65) 鶏の照り焼き 付け合わせ(ブロッコリー) きんぴら(ごぼう) かつお味噌	米(65) 塩焼き 付け合わせ(大根) ひじきの煮物(大豆入) 梅びしお	米(65) 黄身焼き 付け合わせ(グラッセ) 煮しめ いりこ味噌	米(65) 煮魚 付け合わせ(茄子) きのこ炒め たいみそ	米(65) 豚しゃぶ かぼちゃの含め煮 のりつく						
エネルギー	1678kcal	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1575kcal	エネルギー	1577kcal	エネルギー	1570kcal	エネルギー	1625kcal	エネルギー	1564kcal
蛋白質	58g	蛋白質	54g	蛋白質	57.7g	蛋白質	48.8g	蛋白質	55.2g	蛋白質	61.6g	蛋白質	52.1g
カルシウム	368mg	カルシウム	391mg	カルシウム	430mg	カルシウム	486mg	カルシウム	577mg	カルシウム	401mg	カルシウム	423mg
鉄	5mg	鉄	8.3mg	鉄	7.1mg	鉄	4.7mg	鉄	9mg	鉄	5.7mg	鉄	6.3mg
βカロテン	1025 μg	βカロテン	1348 μg	βカロテン	2530 μg	βカロテン	1317 μg	βカロテン	5363 μg	βカロテン	2648 μg	βカロテン	3978 μg
ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.68mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.74mg
ビタミンB2	0.65mg	ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.68mg	ビタミンB2	1.09mg	ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	0.78mg
ビタミンC	58mg	ビタミンC	111mg	ビタミンC	62mg	ビタミンC	43mg	ビタミンC	64mg	ビタミンC	37mg	ビタミンC	56mg

## 常食(A)

	令和05年07月15日(土)	令和05年07月16日(日)	令和05年07月17日(月)	令和05年07月18日(火)	令和05年07月19日(水)	令和05年07月20日(木)	令和05年07月21日(金)
朝	米(65) 白豆煮 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) 一口がんも煮 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米(65) おろし和え 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(強化かつお)	パン(あん) ソーセージ炒め コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米(65) かに風味卵焼き 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)	米(65) 昆布豆 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(あおのり)
昼	米(65) 牛肉のしぐれ煮 春雨酢物 味噌汁(里芋) フルーツ	米(65) ムニエル 中華酢の物 豚汁 デザート	しめじ御飯 グリルチキンとラタトゥユ キャベツサラダ デザート 汁(そうめん)	坦々麺 たれ 小龍包 白玉入りフルーツポンチ	米(65) すき焼き風 ジャガイモとベーコン炒め フルーツ お吸い物	冷汁(宮崎) かき揚げ天ぷら フルーツ	米(65) 鯖の塩焼き 付け合わせ(大根) マカロニサラダ ゼリー 味噌汁(京風五目)
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 大根の昆布煮 えび味噌	米(65) ロールキャベツ 里芋煮 のりつく	米(65) 鯨のハーフ焼き レンコンのピリ辛煮 梅びしお	米(65) 生姜煮 付け合わせ(焼き豆腐) お浸し(ホウレン草) いりこ味噌	米(65) ママレード焼き 付け合わせ 炒り豆腐 たいみそ	米(65) 鶏肉の甘酢漬け ほうれん草の土佐和え 減塩鉄のり佃煮	米(65) 豚肉とふきの炒め ジャーマンポテト えびみそ
エネルギー	1556kcal	エネルギー 1546kcal	エネルギー 1563kcal	エネルギー 1622kcal	エネルギー 1575kcal	エネルギー 1667kcal	エネルギー 1573kcal
蛋白質	51.5g	蛋白質 53.3g	蛋白質 49.1g	蛋白質 59.1g	蛋白質 52.9g	蛋白質 59.1g	蛋白質 53.2g
カルシウム	550mg	カルシウム 489mg	カルシウム 394mg	カルシウム 615mg	カルシウム 389mg	カルシウム 607mg	カルシウム 560mg
鉄	5.6mg	鉄 6.2mg	鉄 5mg	鉄 8.3mg	鉄 5.5mg	鉄 8.5mg	鉄 5.6mg
βカロテン	1998 μg	βカロテン 3538 μg	βカロテン 1628 μg	βカロテン 4359 μg	βカロテン 2461 μg	βカロテン 4482 μg	βカロテン 1387 μg
ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1 0.62mg	ビタミンB1 0.5mg	ビタミンB1 0.8mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.59mg	ビタミンB1 0.78mg
ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2 0.79mg	ビタミンB2 0.71mg	ビタミンB2 0.93mg	ビタミンB2 0.71mg	ビタミンB2 0.93mg	ビタミンB2 0.78mg
ビタミンC	33mg	ビタミンC 83mg	ビタミンC 113mg	ビタミンC 40mg	ビタミンC 75mg	ビタミンC 53mg	ビタミンC 48mg

## 常食(A)

		令和05年07月22日(土)	令和05年07月23日(日)	令和05年07月24日(月)	令和05年07月25日(火)	令和05年07月26日(水)	令和05年07月27日(木)	令和05年07月28日(金)						
朝		米(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) うの花 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米(65) 大豆煮 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) じゃがいも煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン(チョコ) 卵サラダ わかめスープ 牛乳	米(65) 白花豆煮 味噌汁(なめたけ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 白菜と揚げ豆腐煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)						
昼		米(65) ハンバーグ 付け合わせ(粉ふき芋) キャベツのゴマドレサラダ フルーツ 味噌汁	米(65) 牛肉とこんにゃく炒め 花野菜サラダ 味噌汁(まき麩) デザート	米(65) 豚肉と卵の炒め いかと胡瓜酢物 味噌汁(ワカメ) フルーツ	米(65) 鯨フライ 茶碗蒸し フルーツ 味噌汁(あさり)	サラダ寿司 里芋饅頭 デザート お吸い物(ワカメ)	薬味そば むすび デザート	米(65) かれいのレモン焼き 付け合わせ(カラフル千キャベツ) 煮しめ デザート お吸い物						
15時食		おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	アイス(小豆)	おやつ	おやつ						
夕		米(65) 魚の卵のせ焼き 付け合わせ(ブロッコリー) ほうれん草としめじの浸し 梅びしお	米(65) 海の幸煮 じゃが芋煮(ころがし) 金山時味噌	米(65) ロールキャベツ 切り干し大根煮 たいみそ	米(65) 牛肉ともやし炒め 含め煮(凍り豆腐) 金山寺みそ(鉄)	米(65) 鶏の塩焼き 付け合わせ(キャベツ・人参) 大根の梅マヨサラダ たいみそ	米(65) 肉じゃが 三色和え 低塩のり佃煮	米(65) 焼肉 和え物(畑菜) うめびしお						
	エネルギー	1567kcal	エネルギー	1560kcal	エネルギー	1553kcal	エネルギー	1551kcal	エネルギー	1613kcal	エネルギー	1584kcal	エネルギー	1568kcal
	蛋白質	55.1g	蛋白質	50.7g	蛋白質	57.8g	蛋白質	59.8g	蛋白質	55g	蛋白質	46.2g	蛋白質	58.9g
	カルシウム	586mg	カルシウム	372mg	カルシウム	490mg	カルシウム	451mg	カルシウム	365mg	カルシウム	402mg	カルシウム	472mg
	鉄	12.4mg	鉄	8.4mg	鉄	5.5mg	鉄	13.3mg	鉄	3.3mg	鉄	7.8mg	鉄	5.5mg
	βカロテン	2936 μg	βカロテン	3699 μg	βカロテン	1671 μg	βカロテン	3306 μg	βカロテン	1454 μg	βカロテン	3959 μg	βカロテン	3430 μg
	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.83mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1	0.49mg
	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.9mg
	ビタミンC	71mg	ビタミンC	88mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	77mg	ビタミンC	115mg	ビタミンC	95mg

常食(A)

令和05年07月29日(土)		令和05年07月30日(日)		令和05年07月31日(月)									
朝	米(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) ちくわと野菜の煮物 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) 豆腐と白菜煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(梅)										
昼	米(65) ハンバーグの野菜煮 卵とブロッコリーサラダ フルーツ(ゼリー)	米(65) 鶏肉の水たき かぼちゃのいとこ煮 漬物 デザート(ピーチゼリー)	トマト・レモン冷麺 さつまいもの甘煮 フルーツ										
15時食	おやつ	おやつ	アイス(チョコ)										
夕	米(65) 味噌煮(さば) チンゲン菜と厚揚げ煮 いりこみそ	米(65) 立田揚げ(さば) 付け合わせ(ブロッコリー・大) 卵サラダ しそ昆布佃煮	米(65) 鯖のあんかけ 切り干し大根煮 しそ昆布佃煮										
エネルギー	1624kcal	エネルギー	1596kcal	エネルギー	1545kcal	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	52g	蛋白質	58.9g	蛋白質	52g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	402mg	カルシウム	478mg	カルシウム	443mg	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	9.8mg	鉄	7.1mg	鉄	4.3mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	2516 μg	βカロテン	5572 μg	βカロテン	1548 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	0.56mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.56mg	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	0.82mg	ビタミンB2	0.99mg	ビタミンB2	0.75mg	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	67mg	ビタミンC	100mg	ビタミンC	122mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg