

常食(A)

		令和05年08月01日(火)	令和05年08月02日(水)	令和05年08月03日(木)	令和05年08月04日(金)	令和05年08月05日(土)	令和05年08月06日(日)	令和05年08月07日(月)						
朝		米(65) 出し巻き卵 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(梅)	パン(アン) ほうれん草ソテー コンソメスープ 牛乳	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)	米(65) がんも煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米(65) 卸し和え 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	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)						
昼		夏野菜ペペロンチーノ 2色豆煮 フルーツ	米(65) 魚のそば蒸し 白和え フルーツ お吸い物	米(65) チンゲン菜と海老団子の フレンチサラダ 茶福豆煮 フルーツ	タコライス もずく フルーツ	米(65) 鯛の磯フライ 旨煮 杏仁豆腐 お吸い物(卵)	米飯(65) ホイル焼き ゴーヤチャンプルー フルーツ お吸い物(はんぺん)	焼きそば 肉まん フルーツ						
15時食		おやつ	おやつ	アイス(パニラ)	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ						
夕		米(65) 鰯の西京焼き じゃが芋とツナ合え うめびしお	米(65) 鶏煮と大根煮 きんぴら(こんにゃく) ゆず味噌	米(65) 野菜炒め 里芋の土佐煮 低塩のり佃煮	米(65) 味噌焼き 付け合わせ フレッシュサラダ 金山寺みそ	米(65) 鮭とかぶのクリーム煮 小松菜とさつま揚げ煮 金山味噌(鉄)	米飯(65) グリルチキン 南瓜のサラダ たいみそ	米飯(65) かに卵 レンコンのピリ辛煮 かつお味噌						
	エネルギー	1560kcal	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1582kcal	エネルギー	1562kcal	エネルギー	1593kcal	エネルギー	1530kcal	エネルギー	1582kcal
	蛋白質	49.9g	蛋白質	59.4g	蛋白質	42.5g	蛋白質	60.5g	蛋白質	56g	蛋白質	56.2g	蛋白質	47.8g
	カルシウム	388mg	カルシウム	445mg	カルシウム	452mg	カルシウム	456mg	カルシウム	439mg	カルシウム	397mg	カルシウム	432mg
	鉄	6.1mg	鉄	5.2mg	鉄	5.4mg	鉄	10.7mg	鉄	7.7mg	鉄	5.1mg	鉄	7.1mg
	βカロテン	525 μg	βカロテン	6690 μg	βカロテン	2948 μg	βカロテン	2402 μg	βカロテン	2915 μg	βカロテン	3378 μg	βカロテン	2646 μg
	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.73mg	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B2	0.85mg	ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	0.55mg	ビタミンB2	1.1mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2	0.79mg
	ビタミンC	40mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	91mg	ビタミンC	65mg	ビタミンC	43mg	ビタミンC	84mg	ビタミンC	49mg

常食(A)

	令和05年08月08日(火)	令和05年08月09日(水)	令和05年08月10日(木)	令和05年08月11日(金)	令和05年08月12日(土)	令和05年08月13日(日)	令和05年08月14日(月)
朝	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)	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) 厚揚げと白菜煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(鮭)	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)
昼	米飯(65) 魚のラビゴットソース 揚げ出しなす デザート 味噌汁(なめこ)	米(65) 豚肉の大葉巻き スパゲティサラダ デザート 味噌汁(白玉)	夏祭りメニュー いなり寿司 おでん たこ焼き ミニそうめん デザート	米(65) グリルチキン 付け合わせ(イタリアン) 切干大根の炒め煮 フルーツカクテル お吸い物(卵)	米(65) 魚のアクアパッツァ かぼちゃのサラダ デザート お吸い物(ホウレンソウ)	米(65) 鯵のマリネ 冬瓜のとろみ煮 デザート 汁(とろろ)	米飯(65) スペイン風オムレツ ひじきの煮物(大豆入) フルーツ(杏仁) 汁
15時食	おやつ	おやつ	アイス(イチゴ)	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕	米飯(65) 塩焼き(さば) 付け合わせ(大根) 豆腐サラダ風(和風) 金山時味噌	米(65) 鯖煮付け 付け合わせ 切干し大根の炒め煮 もろみ味噌	米(65) 鯖のみりん焼き 付け合わせ(茄子・かぼ きんぴらごぼう いりこみそ(減)	米(65) 味噌ごま焼き 付け合わせ ポテトサラダ 梅びしお	米(65) 肉じゃが 酢の物(はるさめ) たいみそ	米(65) 鶏肉と牛蒡煮 付け合わせ キャベツとかにかまのサ のり佃煮	米飯(65) 煮魚 付け合わせ 玉葱と胡瓜のドレッシング和 いりこみそ
エネルギー	1641kcal	エネルギー 1562kcal	エネルギー 1726kcal	エネルギー 1580kcal	エネルギー 1648kcal	エネルギー 1577kcal	エネルギー 1633kcal
蛋白質	58.4g	蛋白質 53.9g	蛋白質 54.7g	蛋白質 55.6g	蛋白質 51.5g	蛋白質 50.8g	蛋白質 55.2g
カルシウム	448mg	カルシウム 394mg	カルシウム 468mg	カルシウム 383mg	カルシウム 428mg	カルシウム 374mg	カルシウム 556mg
鉄	9.2mg	鉄 4.5mg	鉄 8.4mg	鉄 7.4mg	鉄 8.8mg	鉄 4mg	鉄 12.2mg
βカロテン	2106 μg	βカロテン 2998 μg	βカロテン 3214 μg	βカロテン 1957 μg	βカロテン 5600 μg	βカロテン 2672 μg	βカロテン 2033 μg
ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1 1.1mg	ビタミンB1 0.48mg	ビタミンB1 0.6mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.5mg	ビタミンB1 0.48mg
ビタミンB2	0.99mg	ビタミンB2 0.98mg	ビタミンB2 0.96mg	ビタミンB2 0.84mg	ビタミンB2 0.74mg	ビタミンB2 0.69mg	ビタミンB2 0.94mg
ビタミンC	62mg	ビタミンC 64mg	ビタミンC 93mg	ビタミンC 53mg	ビタミンC 84mg	ビタミンC 88mg	ビタミンC 47mg

常食(A)

		令和05年08月15日(火)	令和05年08月16日(水)	令和05年08月17日(木)	令和05年08月18日(金)	令和05年08月19日(土)	令和05年08月20日(日)	令和05年08月21日(月)					
朝	米(65) 厚焼きたまご 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(クリーム) 野菜炒め(ウインナー入) オニオンスープ 牛乳	米(65) がんもとキャベツ煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米(65) がんも煮 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 青海苔ふりかけ	米(65) なめたけの卸和え 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) 揚げ豆腐煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(青のり)						
	昼	米(65) 焼き肉 小籠包 桃ゼリー 漬物(しば漬)	米飯(65) 煮付け 春雨酢物 お吸い物(豆腐) フルーツ	牛丼 野菜サラダ フルーツ	おろしうどん(稲庭) がね(宮崎) 厚焼き卵 フルーツ(グレープゼリー)	米(65) 香味焼き(味噌風味・ア) 付け合わせ(キャベツ) ポテトのカレー煮 フルーツ(カクテル缶) お吸い物(そば)	米(65) 野菜炒め(豚肉) スパゲティサラダ コンソメスープ(人参) デザート(グレープゼリー)	牛肉カレー(夏) 卵とポテトサラダ フルーツ(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) 白身魚のピカタ 付け合わせ(インゲン・人参) ポテトサラダ 梅びしお	米飯(65) 豚肉の蒟蒻煮 ブロッコリーのサラダ うめびしお	米(65) 魚の南部焼き ごま和え(ホウレン草) 低塩のり佃煮	米(65) たらの味噌ホイル焼き うの花 うめびしお	米(65) 牛肉卵煮 豆腐サラダ 低塩のり佃煮	米(65) カレイのムニエル 高野豆腐 えびみそ	米(65) 煮付け(さば) 付け合わせ ごま醤油和え 低塩のり佃煮						
	エネルギー	1648kcal	エネルギー	1663kcal	エネルギー	1572kcal	エネルギー	1560kcal	エネルギー	1638kcal	エネルギー	1565kcal	エネルギー
蛋白質	51.6g	蛋白質	50.4g	蛋白質	57.2g	蛋白質	53.9g	蛋白質	60.7g	蛋白質	51.2g	蛋白質	52.1g
カルシウム	368mg	カルシウム	408mg	カルシウム	529mg	カルシウム	450mg	カルシウム	463mg	カルシウム	561mg	カルシウム	462mg
鉄	4.8mg	鉄	4.7mg	鉄	8.2mg	鉄	5.4mg	鉄	9.2mg	鉄	4.4mg	鉄	9.1mg
βカロテン	1729 μg	βカロテン	1194 μg	βカロテン	5333 μg	βカロテン	2353 μg	βカロテン	1694 μg	βカロテン	3538 μg	βカロテン	1094 μg
ビタミンB1	0.77mg	ビタミンB1	0.84mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.45mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.55mg
ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.97mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.81mg
ビタミンC	108mg	ビタミンC	72mg	ビタミンC	69mg	ビタミンC	56mg	ビタミンC	68mg	ビタミンC	87mg	ビタミンC	104mg

常食(A)

		令和05年08月22日(火)	令和05年08月23日(水)	令和05年08月24日(木)	令和05年08月25日(金)	令和05年08月26日(土)	令和05年08月27日(日)	令和05年08月28日(月)									
朝	米(65) 大根煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン(あん) プレーンオムレツ コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米(65) シーフード卵焼き 味噌汁(あげ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) うの花 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(青のり)	米(65) 豆腐お白菜煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(梅)	米(65) お浸し(ホウレン草) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)										
昼	鳴門うどん(梅入り) かき揚げ さつま芋の甘煮 ゼリー	米(65) 蒸し魚ゴマたれ 付け合わせ 炒め煮(ぜんまい) お吸い物(花麩) フルーツ	米(65) 鶏肉の照り焼き とろろ芋 フルーツ 汁(しんじょう)	米(65) 魚の揚げ出し風 マカロニサラダ かきたま汁 フルーツ	米(65) 冷やし豚しゃぶ ミモザサラダ お吸い物(オクラ) フルーツ	米(65) 魚の南部焼き 付け合わせ めかぶとオクラの酢の物 お吸い物(京風五目豆腐) フルーツ	米(65) 鰯の塩焼き 付け合わせ 揚げ豆腐の甘酢あんか フルーツ(洋梨缶) 味噌汁										
15時食	おやつ	おやつ	アイス(小豆)	アイス(チョコ)	おやつ	おやつ	おやつ										
夕	米(65) 鶏ももの照り焼き 付け合わせ 春雨のサラダ 低塩のり佃煮	米(65) 鶏肉と野菜の洋風煮込 里芋煮 たいみそ	米(65) たらのレモン添え きのこの白和え えびみそ	米(65) 豚肉のすき焼き風 酢の物 もろみみそ	米(65) ピカタ 付け合せ エリンギとしめじの炒め煮 えびみそ	米(65) 野菜と鶏肉の焼肉風 旨煮(里芋) もろみみそ	米(65) 肉じゃが しめじソテー たいみそ										
エネルギー	1679kcal	エネルギー	1567kcal	エネルギー	1584kcal	エネルギー	1643kcal	エネルギー	1581kcal	エネルギー	1581kcal	エネルギー	1593kcal	エネルギー	1593kcal	エネルギー	1560kcal
蛋白質	48.7g	蛋白質	50.4g	蛋白質	57.3g	蛋白質	54g	蛋白質	54.7g	蛋白質	54.7g	蛋白質	55.3g	蛋白質	55.3g	蛋白質	58.7g
カルシウム	409mg	カルシウム	375mg	カルシウム	538mg	カルシウム	430mg	カルシウム	430mg	カルシウム	632mg	カルシウム	420mg	カルシウム	420mg	カルシウム	449mg
鉄	5.7mg	鉄	5.4mg	鉄	4.9mg	鉄	4.9mg	鉄	4.9mg	鉄	5.2mg	鉄	5.2mg	鉄	4.4mg	鉄	7.3mg
βカロテン	1636 μg	βカロテン	1880 μg	βカロテン	2828 μg	βカロテン	2859 μg	βカロテン	2859 μg	βカロテン	1816 μg	βカロテン	1816 μg	βカロテン	1796 μg	βカロテン	4172 μg
ビタミンB1	1.25mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.69mg	ビタミンB1	0.69mg	ビタミンB1	0.79mg	ビタミンB1	0.79mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.61mg
ビタミンB2	0.68mg	ビタミンB2	0.68mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	1mg
ビタミンC	61mg	ビタミンC	27mg	ビタミンC	75mg	ビタミンC	58mg	ビタミンC	58mg	ビタミンC	66mg	ビタミンC	66mg	ビタミンC	86mg	ビタミンC	68mg

常食(A)

令和05年08月29日(火)		令和05年08月30日(水)		令和05年08月31日(木)									
朝	米(65) うぐいす豆煮 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン(チョコ) コーンスローサラダ スープ 牛乳	米(65) ジャーマンポテト 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(さけ)										
昼	北海寿司 焼き茄子 フルーツ(セリー) お吸い物(人参)	米(65) 炒り鶏 えびトと野菜のサラダ フルーツ お吸い物(そうめん)	瓦そば(山口) カラフル煮豆 フルーツ										
15時食	おやつ	おやつ	アイス										
夕	米(65) 筑前煮 中華酢物(はるさめ) 金山時味噌	米(65) いかと野菜炒め がんも煮 たい味噌	米飯(65) 利休焼き 付け合わせ(茄子) 卵の花 のり佃煮										
エネルギー	1578kcal	エネルギー	1647kcal	エネルギー	1583kcal	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	54.6g	蛋白質	57.1g	蛋白質	54.2g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	531mg	カルシウム	436mg	カルシウム	438mg	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	12.5mg	鉄	9.1mg	鉄	5mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	1996 μg	βカロテン	2415 μg	βカロテン	1351 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	0.54mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.49mg	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	0.68mg	ビタミンB2	0.85mg	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	46mg	ビタミンC	129mg	ビタミンC	37mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg