

常食(A)

	令和05年09月01日(金)	令和05年09月02日(土)	令和05年09月03日(日)	令和05年09月04日(月)	令和05年09月05日(火)	令和05年09月06日(水)	令和05年09月07日(木)
朝	米飯(65) 煮浸し(ホウレン草) 味噌汁(さつまい芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 白花豆 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 大根煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米飯(65) 出し巻き卵 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)	米飯(65) 厚焼き卵 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン(クリームパン) 炒り卵(カニカマ入り) コンソメスープ 牛乳	米飯(65) 茶福豆煮 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(青海苔)
昼	ネバネバ丼 ブロッコリーと卵の和え物 デザート お吸い物	米飯(65) 牛肉と夏野菜のスタミナ マッシュポテト フルーツ お吸い物(京風五目豆腐)	米飯(65) ビーフストロガノフ 春雨サラダ フルーツ	米飯(65) 豚の角煮 酢の物(長いもとろろ) フルーツ 味噌汁	米飯(65) さんまの韓国風味噌焼き 付け合わせ 煮物 お吸い物 オレンジゼリー	牛丼 かぼちゃのサラダ フルーツ	沖縄そば もずく酢 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	米飯(65) 牛肉のしぐれ煮 豆腐とかにかまのとろろみ うめびしお	米飯(65) 鯰フライ 付け合わせ 煮物 もろみみそ	米飯(65) 立田焼き 付け合わせ 南瓜の土佐煮 うめびしお	米飯(65) 塩焼き(さば) 付け合わせ(大根) 旨煮(小松菜) えびみそ	米飯(65) 鶏つみれと野菜のコンソメ 里芋の土佐煮 もろみみそ	米飯(65) 魚のラタトゥーユ添え 茄子の揚げひたし のりつく	米飯(65) チキンのトマト煮込み(備) とろろの酢の物 えびみそ
エネルギー	1581kcal	1651kcal	1563kcal	1560kcal	1629kcal	1546kcal	1493kcal
蛋白質	54.7g	49.9g	47.3g	53.4g	54.1g	49.9g	47.7g
カルシウム	450mg	383mg	338mg	613mg	454mg	416mg	536mg
鉄	4.9mg	6.1mg	5.6mg	6.7mg	6.3mg	5.7mg	5.5mg
βカロテン	3489 μg	3441 μg	2814 μg	3883 μg	4890 μg	2635 μg	1705 μg
ビタミンB1	0.47mg	0.58mg	0.56mg	0.83mg	0.54mg	0.49mg	0.7mg
ビタミンB2	0.86mg	0.77mg	0.77mg	0.87mg	0.89mg	1.11mg	0.69mg
ビタミンC	44mg	52mg	51mg	74mg	49mg	62mg	38mg

常食(A)

	令和05年09月08日(金)	令和05年09月09日(土)	令和05年09月10日(日)	令和05年09月11日(月)	令和05年09月12日(火)	令和05年09月13日(水)	令和05年09月14日(木)
朝	米飯(65) 含め煮(がんも) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 切干大根煮物 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(梅風味)	米飯(65) 大根のつや煮 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) オムレツ 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)	パン(クリームパン) サラダ コンソメスープ(ワカメ) 牛乳	米飯(65) 厚焼き卵 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)
昼	米飯(65) チキン南蛮タルタルソー 付け合わせ かにとなすの和風煮 フルーツ 味噌汁	米飯(65) 銀たらの味噌ごま焼き 付け合わせ 大根なます お吸い物 みかん缶	米飯(65) ムニエル 付け合わせ(じゃが芋) 胡瓜とワカメの酢物 フルーツ(ゼリー) 汁(豆腐)	米飯(65) さばのみそ煮 里芋まんじゅう お吸い物 デザート	米飯(65) マヨネーズ焼き(ピカタ風) 付け合わせ(ブロッコリー・ト) しゅまい・カニ フルーツ(ももゼリー) 味噌汁(豆腐)	ちゃんぽん 餃子 デザート	三色丼 サラダ フルーツ白玉
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	米飯(65) 西京漬け焼き(あじ) 付け合わせ(ほうれん草) おろし酢のもの 低塩のり佃煮	米飯(65) 鮭のバター焼き ちくわと里芋の煮物 たいみそ	米飯(65) 和風ハンバーグ オロン) サツマイモの甘煮 低塩のり佃煮	米飯(65) つみれと里芋煮 餃子 のりつく	米飯(65) 鶏じゃがカレー味 春雨サラダ うめびしお	米飯(65) 鶏肉と野菜炒め 厚揚げと大根煮 いりこみそ	米飯(65) 鮭の塩焼き 冷や鉢(冬瓜) たいみそ
エネルギー	1620kcal	エネルギー 1593kcal	エネルギー 1536kcal	エネルギー 1619kcal	エネルギー 1602kcal	エネルギー 1734kcal	エネルギー 1510kcal
蛋白質	60.5g	蛋白質 56.1g	蛋白質 47.4g	蛋白質 54g	蛋白質 51.8g	蛋白質 51.3g	蛋白質 64.9g
カルシウム	403mg	カルシウム 530mg	カルシウム 390mg	カルシウム 430mg	カルシウム 479mg	カルシウム 410mg	カルシウム 379mg
鉄	8.6mg	鉄 9.6mg	鉄 5.4mg	鉄 4.8mg	鉄 6.5mg	鉄 7mg	鉄 5.1mg
βカロテン	4621 μg	βカロテン 2583 μg	βカロテン 1003 μg	βカロテン 3675 μg	βカロテン 1960 μg	βカロテン 2793 μg	βカロテン 1033 μg
ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1 0.62mg	ビタミンB1 0.46mg	ビタミンB1 0.68mg	ビタミンB1 0.51mg	ビタミンB1 0.75mg	ビタミンB1 0.53mg
ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2 0.71mg	ビタミンB2 0.76mg	ビタミンB2 0.75mg	ビタミンB2 0.87mg	ビタミンB2 0.9mg	ビタミンB2 1.01mg
ビタミンC	62mg	ビタミンC 78mg	ビタミンC 79mg	ビタミンC 35mg	ビタミンC 87mg	ビタミンC 56mg	ビタミンC 57mg

常食(A)

		令和05年09月15日(金)	令和05年09月16日(土)	令和05年09月17日(日)	令和05年09月18日(月)	令和05年09月19日(火)	令和05年09月20日(水)	令和05年09月21日(木)
朝	米飯(65) 切干大根の炒め煮 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 卵とじ 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(鮭)	米飯(65) かに卵あんかけ 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) 大豆と昆布の煮物 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) だし巻たまご 味噌汁おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(梅)	パン(あんパン) スクランブルエッグ(Mix) オニオンスープ 牛乳	米飯(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)	
	昼	米飯(65) 魚の磯焼き 付け合わせ さつま芋のサラダ(マヨネーズ) フルーツ お吸い物	米飯(65) 鶏肉と夏野菜炒め 冬瓜生姜煮 フルーツ お吸い物	米飯(65) あじの生姜焼き 茄子の土佐煮 フルーツ 冬瓜汁	五目寿司(敬老の日) カルパッチョ デザート すまし汁	米飯(65) 焼き肉風 マカロニサラダ お吸い物 デザート	米飯(65) 揚げ鶏の香味ソース ひじきの煮物(大豆入) フルーツ お吸い物	山菜やまかけそば 五目炊き込み御飯 フルーツポンチ 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	米飯(65) 鶏肉と豆腐の水炊き風 いんげんの卵とじ 金山時みそ	米飯(65) 魚のムニエル なすの含め煮 いりこ味噌	米飯(65) つみれとじゃがが煮 ごま和え いりこみそ	米飯(65) 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草炒め物 うめびしお	米飯(65) ぶりの照り焼き オクラとホタテの梅和え のりつく	米飯(65) 牛と玉葱のたれやき おかか和え のりつく	米飯(65) ホタテのバター炒め 大根の酢物 のりつく	
	エネルギー	1591kcal	1557kcal	1610kcal	1537kcal	1703kcal	1649kcal	1568kcal
蛋白質	51.4g	52.2g	48g	49.1g	55.7g	62.2g	52.5g	
カルシウム	422mg	464mg	383mg	465mg	394mg	530mg	447mg	
鉄	7.8mg	12.6mg	8.1mg	5mg	4.4mg	6.3mg	7.8mg	
βカロテン	2141 μg	713 μg	2226 μg	5917 μg	2567 μg	7651 μg	2327 μg	
ビタミンB1	0.63mg	0.53mg	0.54mg	0.54mg	1.12mg	0.56mg	0.52mg	
ビタミンB2	0.85mg	0.85mg	0.75mg	0.71mg	0.85mg	1mg	0.74mg	
ビタミンC	80mg	136mg	68mg	33mg	81mg	82mg	62mg	

常食(A)

	令和05年09月22日(金)	令和05年09月23日(土)	令和05年09月24日(日)	令和05年09月25日(月)	令和05年09月26日(火)	令和05年09月27日(水)	令和05年09月28日(木)
朝	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) ふんわりたまご 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 煮浸し 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) 炒め煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 煮豆腐 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(チョコ) ほうれん草のソテー コンソメスープ(にんじん) 牛乳	米飯(65) 温奴 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たらこ)
昼	米飯(65) 魚のピネグレットソース あさりとじゃがいもの煮も フルーツ お吸い物(そうめん)	栗御飯(65) ムニエル かぼちゃの土佐煮 デザート 味噌汁(あさり)	米飯(65) 鮭のたまごのせ焼き 付け合わせ ジャーマンポテト イタリアンスープ デザート	米飯(65) さんまの塩焼き 付け合わせ 卵サラダ お吸い物(はんぺん) フルーツ	五目うどん 野菜のかきあげ フルーツ	米飯(65) ハンバーグ 付け合わせ ミモザサラダ フルーツ お浸し(ホウレン草)	米飯(65) クラムチャウダー 卵サラダ フルーツゼリー 金時豆の甘煮
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	米飯(65) 牛しゃぶ しめじの卵とじ 低塩のり佃煮	米飯(65) いかと根菜の旨煮 しゅうまい うめびしお	米飯(65) 豚肉の生姜焼き 付け合わせ 大根の酢の物 いりこみそ	米飯(65) 蒸し胸肉のごまだれかけ もやし中華和え もろみみそ	米飯(65) 赤魚の塩焼き 付け合わせ(マッシュポテト) なすのみそ炒め えびみそ	米飯(65) 魚の梅煮(さば) 付け合わせ 茄子とオクラ炒め 金山時みそ	米飯(65) たらの味噌ホイル焼き キャベツとシーチキンの 梅びしお
エネルギー	1568kcal	エネルギー 1527kcal	エネルギー 1579kcal	エネルギー 1570kcal	エネルギー 1630kcal	エネルギー 1566kcal	エネルギー 1550kcal
蛋白質	56.4g	蛋白質 55.3g	蛋白質 56.5g	蛋白質 53.6g	蛋白質 55g	蛋白質 50.3g	蛋白質 51.9g
カルシウム	373mg	カルシウム 433mg	カルシウム 391mg	カルシウム 460mg	カルシウム 548mg	カルシウム 513mg	カルシウム 395mg
鉄	8.1mg	鉄 7.6mg	鉄 9.5mg	鉄 5.3mg	鉄 6.3mg	鉄 7.2mg	鉄 5.1mg
βカロテン	1581 μg	βカロテン 5635 μg	βカロテン 3759 μg	βカロテン 3276 μg	βカロテン 489 μg	βカロテン 6009 μg	βカロテン 2107 μg
ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1 0.48mg	ビタミンB1 0.99mg	ビタミンB1 0.45mg	ビタミンB1 0.49mg	ビタミンB1 0.68mg	ビタミンB1 0.51mg
ビタミンB2	0.99mg	ビタミンB2 0.88mg	ビタミンB2 0.87mg	ビタミンB2 0.91mg	ビタミンB2 0.79mg	ビタミンB2 0.95mg	ビタミンB2 0.7mg
ビタミンC	34mg	ビタミンC 62mg	ビタミンC 82mg	ビタミンC 97mg	ビタミンC 51mg	ビタミンC 58mg	ビタミンC 73mg

常食(A)

令和05年09月29日(金)		令和05年09月30日(土)											
朝	米飯(65) 大豆・金時豆煮 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(のり)	米飯(65) 煮豆(茶福豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)											
昼	紅葉ご飯 西京焼き 付け合わせ(ほうれんそ かぼちゃ煮 デザート 汁(ワカメ)	米飯(65) メンチカツ *付け合わせ 海草とかにかまの酢物 デザート お吸い物											
15時食	おやつ	おやつ											
夕	米飯(65) 回鍋肉 卵とじ 金山時みそ	米飯(65) ちり鍋 あんかけ五目卵 梅びしお											
エネルギー	1571kcal	エネルギー	1588kcal	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	kcal
蛋白質	52.8g	蛋白質	54.9g	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	486mg	カルシウム	487mg	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	9.2mg	鉄	6.3mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	4565 μg	βカロテン	3162 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	0.76mg	ビタミンB1	0.55mg	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	0.86mg	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	42mg	ビタミンC	52mg	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