

常食(A)

	令和05年10月01日(日)	令和05年10月02日(月)	令和05年10月03日(火)	令和05年10月04日(水)	令和05年10月05日(木)	令和05年10月06日(金)	令和05年10月07日(土)
朝	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(野菜)	米飯(65) 出し巻き卵焼き 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) じゃが芋煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(野菜)	パン(クリーム) 炒り卵 スープ 牛乳	米飯(65) 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 豆腐と白菜煮 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(やさい)	米飯(65) うずら豆煮 味噌汁(とうふ) 牛乳 ふりかけ(梅しそ)
昼	米飯(65) すき焼き風 卵豆腐 フルーツ お吸い物	米飯(65) 八宝菜 シューマイ 杏仁豆腐 中華スープ(春雨)	昔ながらのにゅうめん いなり寿司 フルーツ	米飯(65) 信州蒸し なすと角揚げの煮物 フルーツ(みかん缶) 豚汁	米飯(65) スペイン風オムレツ 付け合わせ 切干大根の炒め煮 お吸い物(はんぺん) フルーツ	米飯(65) 塩焼き(金目鯛) スパゲティナポリタン コンソメスープ(わかめ) フルーツ(リンゴゼリー)	タコライス(沖縄) りんごとカリフラワーのサラダ 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	米飯(65) 魚のソテイ 春雨酢物 低塩のり佃煮	米飯(65) かれのいムニエルレモン 付け合わせ(ブロッコリー) きんぴらごぼう 梅びしお	米飯(65) グリルハーブチキン ひじきの煮物 たいみそ	米飯(65) かに卵あんかけ ナムル のりつく	米飯(65) 煮魚 付け合わせ(・インゲン) 里芋の土佐煮 かつおみそ	米飯(65) 魚の野菜あんかけ 茄子の生姜煮 のりつく	米飯(65) 魚の和風マリネ しめじと青菜の和え物 かつおみそ
エネルギー	1601kcal	エネルギー 1548kcal	エネルギー 1585kcal	エネルギー 1550kcal	エネルギー 1561kcal	エネルギー 1554kcal	エネルギー 1547kcal
蛋白質	55.5g	蛋白質 56.6g	蛋白質 53.5g	蛋白質 50.8g	蛋白質 52.5g	蛋白質 52.8g	蛋白質 52.2g
カルシウム	464mg	カルシウム 518mg	カルシウム 618mg	カルシウム 470mg	カルシウム 464mg	カルシウム 457mg	カルシウム 427mg
鉄	7.8mg	鉄 8.3mg	鉄 6.7mg	鉄 4.8mg	鉄 9.7mg	鉄 6.7mg	鉄 9mg
βカロテン	1517μg	βカロテン 2411μg	βカロテン 2228μg	βカロテン 3627μg	βカロテン 3151μg	βカロテン 2271μg	βカロテン 2461μg
ビタミンB1	0.42mg	ビタミンB1 0.56mg	ビタミンB1 0.48mg	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB1 0.65mg	ビタミンB1 0.46mg	ビタミンB1 0.66mg
ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2 0.99mg	ビタミンB2 0.77mg	ビタミンB2 1.14mg	ビタミンB2 0.87mg	ビタミンB2 0.66mg	ビタミンB2 0.86mg
ビタミンC	16mg	ビタミンC 30mg	ビタミンC 54mg	ビタミンC 35mg	ビタミンC 50mg	ビタミンC 51mg	ビタミンC 80mg

常食(A)

	令和05年10月08日(日)	令和05年10月09日(月)	令和05年10月10日(火)	令和05年10月11日(水)	令和05年10月12日(木)	令和05年10月13日(金)	令和05年10月14日(土)
朝	米飯(65) 炒り豆腐 味噌汁(ワカメ) 牛乳 さけふりかけ	米飯(65) 冷奴 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) キャベツと厚揚げ煮 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(クリーム) ジャーマンポテト オニオンスープ 牛乳	米飯(65) キャベと揚げ豆腐煮 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 金時豆煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) 卵の花 味噌汁 牛乳 ふりかけ(さけ)
昼	米飯(65) 豚肉の焼肉風 春雨酢物 フルーツ お吸い物	米飯(65) さばのみそ焼き 付け合わせ ポテトサラダ フルーツ(マスカット) お吸い物(豆腐)	米飯(65) 鶏肉と大根煮 卵とアスパラサラダ 味噌汁(しめじ) デザート	炊き込み御飯 えびフライ がめ煮 卵焼き フルーツ	米飯(65) おでん 酢の物(きゅうり) フルーツ 茶福豆	米飯(65) きのこソースかけ(豚肉) ごま和え かき卵汁 フルーツ	卵焼き風お好み焼き サラダ豆 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) 幽庵焼き さつま芋甘煮 金山時味噌	米飯(65) 牛肉と野菜煮 ニラ卵 梅びしお(減)	米飯(65) バター焼き(さけ) かぼちゃのいところ煮 低塩のり佃煮	米飯(65) 照り焼き 付け合わせ(小松菜) 酢の物(はるさめ) のりつく	米飯(65) レモン焼き あんかけ卵 梅びしお(減)	米飯(65) 魚の甘酢野菜あんかけ ごま和え(フレイクキャベツ) いりこみそ(鉄強化)	米飯(65) あじの照り焼き 胡瓜とワカメの酢物 のり佃煮
エネルギー	1679kcal	1566kcal	1585kcal	1550kcal	1596kcal	1658kcal	1546kcal
蛋白質	52.3g	58g	55.1g	48.2g	57g	59.9g	56.8g
カルシウム	400mg	410mg	395mg	420mg	413mg	418mg	467mg
鉄	7.6mg	6mg	8.9mg	5.9mg	5.3mg	8.3mg	6.9mg
βカロテン	634 μg	4131 μg	5109 μg	1738 μg	890 μg	1276 μg	1793 μg
ビタミンB1	0.72mg	0.61mg	0.67mg	0.52mg	0.46mg	1.02mg	0.77mg
ビタミンB2	0.65mg	0.9mg	0.89mg	0.87mg	0.79mg	0.91mg	1.01mg
ビタミンC	76mg	58mg	51mg	29mg	70mg	66mg	26mg

常食(A)

	令和05年10月15日(日)	令和05年10月16日(月)	令和05年10月17日(火)	令和05年10月18日(水)	令和05年10月19日(木)	令和05年10月20日(金)	令和05年10月21日(土)
朝	米飯(65) 卵とソーセージ炒め 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 大根煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) 葱の卵煮 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(梅しそ風味)	パン(チョコ) スクランブルエッグ(Mix) コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(梅風味)	米飯(65) 白菜と揚げ豆腐煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(やさい)	米飯(65) かに玉 味噌汁(巻きふ) 牛乳 ふりかけ(さけ)
昼	米飯(65) 回鍋肉 ごま和え(ホウレン草) デザート お吸い物(えのき)	オクラとなめこ蕎麦 卵サラダ 白玉入りフルーツポンチ	ちらし寿司 ミニ天ぷら お吸い物(生麩) デザート	米飯(65) たちうおの塩焼き 長芋とオクラの酢の物 フルーツ お吸い物(とろろ)	米飯(65) 鶏照り焼き がめ煮 デザート 味噌汁(豆腐)	米飯(65) 煮魚(銀だら) 付け合わせ(牛蒡・人参) 冬瓜の煮物 お吸い物(卵) フルーツ	米飯(65) いも煮(福島県風) 炒め煮(ホウレン草) 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) ちり鍋 シューマイ 低塩のり佃煮	米飯(65) 牛肉と大豆の煮込み 小松菜の炒め煮 たいみそ	米飯(65) ゴマ焼き 付け合わせ 畑菜煮 のりつく	米飯(65) 肉豆腐 じゃが芋の含め煮 もろみ味噌	米飯(65) ムニエルのタルタルソー 付け合わせ 山芋の酢物 もろみ味噌	米飯(65) 青椒肉絲 もやしのごま和え 金山時味噌	米飯(65) ロールキャベツ しゅうまい 梅びしお
エネルギー	1566kcal	エネルギー 1654kcal	エネルギー 1622kcal	エネルギー 1562kcal	エネルギー 1655kcal	エネルギー 1655kcal	エネルギー 1580kcal
蛋白質	56.5g	蛋白質 57g	蛋白質 61g	蛋白質 49.4g	蛋白質 56g	蛋白質 51.1g	蛋白質 45.9g
カルシウム	466mg	カルシウム 539mg	カルシウム 552mg	カルシウム 497mg	カルシウム 469mg	カルシウム 535mg	カルシウム 402mg
鉄	6.2mg	鉄 7.3mg	鉄 11.1mg	鉄 3.7mg	鉄 4.8mg	鉄 13.8mg	鉄 4.8mg
βカロテン	4710 μg	βカロテン 3045 μg	βカロテン 3075 μg	βカロテン 2103 μg	βカロテン 2038 μg	βカロテン 2013 μg	βカロテン 5105 μg
ビタミンB1	0.78mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.52mg	ビタミンB1 0.65mg	ビタミンB1 0.49mg	ビタミンB1 0.45mg	ビタミンB1 0.77mg
ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2 0.86mg	ビタミンB2 1.01mg	ビタミンB2 0.81mg	ビタミンB2 0.83mg	ビタミンB2 0.74mg	ビタミンB2 0.76mg
ビタミンC	102mg	ビタミンC 46mg	ビタミンC 58mg	ビタミンC 41mg	ビタミンC 74mg	ビタミンC 111mg	ビタミンC 36mg

常食(A)

	令和05年10月22日(日)	令和05年10月23日(月)	令和05年10月24日(火)	令和05年10月25日(水)	令和05年10月26日(木)	令和05年10月27日(金)	令和05年10月28日(土)
朝	米飯(65) 白花豆煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(鮭)	米飯(65) ごま和え(ホウレン草) 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 含め煮(がんも) 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(アン) プレーンオムレツ 人参スープ 牛乳	米飯(65) 味噌汁(白菜) 厚揚げの煮物 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 大根の昆布煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) 卵とじ 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)
昼	米飯(65) 鶏の水炊き 茶碗蒸し しば漬け フルーツ(グレープ)	米飯(65) 鶏の胡椒焼き 付け合わせ(キャベツ) スパゲティサラダ 青梗菜スープ デザート(ブドウゼリー)	スパゲティミートソース りんごとカブフラワーのサラダ フルーツ	米飯(65) 鯖カツ・付け合わせ ポテトサラダ(カレー味) オレンジゼリー お吸い物	チキンバターカレー コールスローサラダ あんみつ	米飯(65) カレームニエル 付け合わせ 帆立とオクラの酢の物 フルーツ(イチゴゼリー) 汁(茶そば)	米飯(65) 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ 里芋のそぼろ煮 フルーツ(洋梨缶) 味噌汁(小松菜)
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) あじの南蛮漬け 青じそ かぼちゃの土佐煮 えびみそ	米飯(65) ホイル蒸し(さけ) 春雨酢の物 低塩のり佃煮	米飯(65) たらの味噌ホイル焼き 冬瓜とかにの煮物 のりつく	米飯(65) 豚肉と野菜のみそ炒め 卵とじ 金山時みそ(Fe)	米飯(65) 春雨とえびつみれスープ 大根のみそかけ 低塩のり佃煮	米飯(65) 鶏の照り焼き 付け合わせ(ブロッコリー) じゃが芋とベーコン炒め かつお味噌	米飯(65) 味噌煮 付け合わせ(里芋) うの花 梅びしお
エネルギー	1586kcal	1619kcal	1593kcal	1629kcal	1648kcal	1570kcal	1546kcal
蛋白質	56.1g	52.9g	55g	51g	52.4g	55.3g	60.3g
カルシウム	488mg	424mg	374mg	407mg	464mg	404mg	457mg
鉄	4.9mg	5.4mg	6.1mg	8.7mg	7.1mg	8.4mg	8mg
βカロテン	2736 μg	5838 μg	2904 μg	2873 μg	3739 μg	3487 μg	5364 μg
ビタミンB1	0.55mg	0.6mg	0.54mg	0.75mg	0.55mg	0.68mg	0.71mg
ビタミンB2	0.73mg	0.83mg	0.72mg	0.89mg	0.68mg	0.82mg	0.97mg
ビタミンC	67mg	88mg	62mg	95mg	63mg	99mg	47mg

常食(A)

		令和05年10月29日(日)	令和05年10月30日(月)	令和05年10月31日(火)									
朝	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)									
	卵とじ	煮豆(昆布豆)	煮豆(金時豆)	煮豆(小松菜)									
昼	味噌汁(おつゆ麩)	味噌汁	味噌汁	味噌汁(小松菜)									
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳									
15時食	ふりかけ(かつお)	ふりかけ(しそ)	ふりかけ(しそかつお)										
	米飯(65)	米飯(65)	とんこつラーメン										
夕	焼き肉風	すき焼き風	餃子										
	三色サラダ	卵とうふ	フルーツ										
15時食	デザート(フルーツゼリー)	デザート											
	汁	味噌汁(里芋)											
夕	おやつ	おやつ	おやつ										
	米飯(65)	米飯(65)	米飯(65)										
夕	赤魚のゴマ味噌焼き	鯿の磯香フライ	レモン蒸し										
	五目煮	中華酢の物(春雨)	もやしのカレーソテー										
夕	うめびしお	たいみそ	たいみそ										
	エネルギー	1586kcal	エネルギー	1605kcal	エネルギー	1571kcal	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	55.7g	蛋白質	55.5g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	461mg	カルシウム	417mg	カルシウム	402mg	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	5mg	鉄	5.6mg	鉄	5.1mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	2765μg	βカロテン	464μg	βカロテン	2831μg	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	0.52mg	ビタミンB1	0.54mg	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	0.73mg	ビタミンB2	0.84mg	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	94mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	44mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg