

## 常食(A)

		令和05年11月01日(水)	令和05年11月02日(木)	令和05年11月03日(金)	令和05年11月04日(土)	令和05年11月05日(日)	令和05年11月06日(月)	令和05年11月07日(火)						
朝		パン(あんパン) ソーセージソテー コンソメスープ(卵) 牛乳	米飯(65) ほうれんそうの煮浸し 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯(65) 冷奴 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 出し巻き卵 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) おひたし 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) うの花 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)						
昼		米飯(65) ハンバーグ 付け合わせ(グラッセ) コールスローサラダ デザート スープ	米飯(65) 肉じゃが ブロッコリーと卵のサラダ フルーツ 味噌汁(なめこ)	五目寿司 里芋饅頭 デザート お吸い物(まきふ)	米飯(65) すき焼き風 胡瓜の酢の物 デザート(グレープ) お吸い物(そば)	米飯(65) マグロのカツ 付け合わせ 白和え 洋梨缶 お吸い物(しめじ)	米飯(65) チキン照り焼き ポテトサラダ 味噌汁(白菜) フルーツ	米飯(65) アクアパッツァ かぼちゃのそぼろあん 味噌汁(卵) フルーツカクテル						
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) 鮭のバター炒め 付け合わせ 含め煮 もろみみそ	米飯(65) レモン焼き 付け合わせ なすの生姜煮 かつおみそ	米飯(65) 牛肉と野菜炒め ごま和え(ホウレン草) うめびしお	米飯(65) 味噌煮(さば) 付け合わせ(玉葱) ほうれん草炒め 梅びしお	米飯(65) きゃべつと牛肉の炒め ちくわと里芋の煮物 たいみそ	米飯(65) スペイン風オムレツ 付け合わせ ひじきの旨煮 えびみそ	米飯(65) 肉じゃが ポン酢和え 低塩のり佃煮						
	エネルギー	1644kcal	エネルギー	1569kcal	エネルギー	1619kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1652kcal	エネルギー	1646kcal	エネルギー	1612kcal
	蛋白質	60.9g	蛋白質	54.1g	蛋白質	50.6g	蛋白質	58.2g	蛋白質	63.1g	蛋白質	47.5g	蛋白質	56.7g
	カルシウム	661mg	カルシウム	447mg	カルシウム	451mg	カルシウム	407mg	カルシウム	525mg	カルシウム	552mg	カルシウム	458mg
	鉄	5mg	鉄	9.1mg	鉄	6.5mg	鉄	5.8mg	鉄	6.2mg	鉄	5.7mg	鉄	7.4mg
	βカロテン	7676 μg	βカロテン	4357 μg	βカロテン	5742 μg	βカロテン	2501 μg	βカロテン	3197 μg	βカロテン	4947 μg	βカロテン	4778 μg
	ビタミンB1	0.83mg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.61mg
	ビタミンB2	1.2mg	ビタミンB2	1mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	1.02mg
	ビタミンC	106mg	ビタミンC	90mg	ビタミンC	98mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	168mg	ビタミンC	70mg

## 常食(A)

	令和05年11月08日(水)	令和05年11月09日(木)	令和05年11月10日(金)	令和05年11月11日(土)	令和05年11月12日(日)	令和05年11月13日(月)	令和05年11月14日(火)
朝	パン(チョコ) キャベツ炒め コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯(65) きぬさやの卵とじ 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(梅しそ)	米飯(65) あんかけ五目卵 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯(65) 昆布豆煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(青のり)	米飯(65) 大根煮 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(さけ)
昼	きのこ野菜カレー カラフルサラダ フルーツ	米飯(65) 鶏肉のバター焼き えび水晶包み フルーツ(りんごゼリー) 味噌汁	米飯(65) 鶏肉のタラコマヨネーズ もやしのナムル フルーツ(モモゼリー) 味噌汁(あさり)	鰻そば 鶏ごぼうご飯 フルーツ	米飯(65) がめ煮 酢の物 フルーツ サラダ豆煮	米飯(65) 信州蒸し 揚げ茄子の生姜醤油煮 ゼリー 味噌汁(卵)	瓦そば 深川飯(ミニ) 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) さんま蒲焼き 付け合わせ(キャベツ) きんぴら(こんにゃく) かつおみそ	米飯(65) 蒸し魚のきのこ添え 炒り豆腐 かつお味噌	米飯(65) 煮付け 付け合わせ(小松菜) 炒り煮 えびみそ	米飯(65) 豚しゃぶ 切り干し大根煮 金山時みそ	米飯(65) 塩焼き(さば) 付け合わせ(茄子・ブロッコリー) ホウレン草とシラスの炒め煮 のりつく(減)	米飯(65) 回鍋肉 含め煮(かぼちゃ) 梅びしお	米飯(65) 筑前煮 豆腐のあんかけ 金山時味噌
エネルギー	1632kcal	エネルギー 1610kcal	エネルギー 1552kcal	エネルギー 1594kcal	エネルギー 1575kcal	エネルギー 1652kcal	エネルギー 1572kcal
蛋白質	45.1g	蛋白質 65.3g	蛋白質 58.1g	蛋白質 52g	蛋白質 62g	蛋白質 55.7g	蛋白質 54.4g
カルシウム	391mg	カルシウム 415mg	カルシウム 516mg	カルシウム 608mg	カルシウム 444mg	カルシウム 491mg	カルシウム 415mg
鉄	6.2mg	鉄 8.9mg	鉄 8.4mg	鉄 9.6mg	鉄 7.4mg	鉄 6.6mg	鉄 14.9mg
βカロテン	2778 μg	βカロテン 2988 μg	βカロテン 4302 μg	βカロテン 3330 μg	βカロテン 5070 μg	βカロテン 3721 μg	βカロテン 2125 μg
ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1 0.71mg	ビタミンB1 0.6mg	ビタミンB1 0.69mg	ビタミンB1 0.67mg	ビタミンB1 0.76mg	ビタミンB1 0.47mg
ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2 1.02mg	ビタミンB2 0.81mg	ビタミンB2 0.83mg	ビタミンB2 0.83mg	ビタミンB2 0.97mg	ビタミンB2 0.76mg
ビタミンC	101mg	ビタミンC 80mg	ビタミンC 84mg	ビタミンC 25mg	ビタミンC 59mg	ビタミンC 101mg	ビタミンC 55mg

## 常食(A)

令和05年11月15日(水)		令和05年11月16日(木)		令和05年11月17日(金)		令和05年11月18日(土)		令和05年11月19日(日)		令和05年11月20日(月)		令和05年11月21日(火)																																																																																																																																			
朝	パン(クリーム) ウィンナーと野菜炒め コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯(65) シーフード卵 味噌汁 牛乳 ふりかけ(青のり)	米飯(65) 卵とじ(葱) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) 含め煮(がんも) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ・たらこ	米飯(65) 金時豆煮 味噌汁(おつゆ) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) 出し巻き卵 お吸い物(そうめん) ふりかけ(さけ)	昼	米飯(65) 青椒肉絲 さつま芋甘煮 お吸い物(とろろ) フルーツゼリー(青りんご)	ビビンバ丼(韓国) ワンタンスープ さつまいものレモン煮	米飯(65) 鶏の白葱ソースかけ 含め煮(凍り豆腐) デザート 味噌汁(じゃが芋)	米飯(65) 豚のしょうが焼き マカロニサラダ 味噌汁(豆腐) フルーツ(みかん缶)	米飯(65) 照り焼き【鶏肉】 ハムとポテトのサラダ デザート(青リンゴゼリー) お吸い物	米飯(65) 八宝菜 焼き餃子 みかん缶 わかめ汁	米飯(65) メンチかつ・ 付け合わせ(グラッセ) マカロニラダ デザート スープ	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) 鰯の生姜煮 付け合わせ スパゲティサラダ のりつく	米飯(65) 炊き合わせ 切干大根とツナのサラダ もろみ味噌	米飯(65) 蒸し魚のごまダレ 付け合わせ(ブロッコリー) 大豆と昆布の煮物 いりこみそ	米飯(65) 焼魚のマリネ ゆず風味和え のり佃煮	米飯(65) ポテト焼き 付け合わせ ごま和え(ツナ・キャベツ) うめびしお	米飯(65) 揚げ煮(鰯) 和え物 低塩のり佃煮	米飯(65) 生姜煮 付け合わせ(かぼちゃ) 揚げなすの柚子味噌か のりつく	エネルギー	1565kcal	エネルギー	1608kcal	エネルギー	1553kcal	エネルギー	1555kcal	エネルギー	1617kcal	エネルギー	1624kcal	エネルギー	1602kcal	蛋白質	48g	蛋白質	49.8g	蛋白質	63.8g	蛋白質	55.9g	蛋白質	56.1g	蛋白質	56g	蛋白質	46.6g	カルシウム	506mg	カルシウム	506mg	カルシウム	480mg	カルシウム	446mg	カルシウム	372mg	カルシウム	512mg	カルシウム	123mg	鉄	5.4mg	鉄	6.4mg	鉄	8.8mg	鉄	8mg	鉄	4.5mg	鉄	7.9mg	鉄	5.8mg	βカロテン	2775 μg	βカロテン	3588 μg	βカロテン	2818 μg	βカロテン	1814 μg	βカロテン	1924 μg	βカロテン	3360 μg	βカロテン	5127 μg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.9mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1	0.47mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.68mg	ビタミンB2	0.51mg	ビタミンC	125mg	ビタミンC	41mg	ビタミンC	72mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	97mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	45mg
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) 鰯の生姜煮 付け合わせ スパゲティサラダ のりつく	米飯(65) 炊き合わせ 切干大根とツナのサラダ もろみ味噌	米飯(65) 蒸し魚のごまダレ 付け合わせ(ブロッコリー) 大豆と昆布の煮物 いりこみそ	米飯(65) 焼魚のマリネ ゆず風味和え のり佃煮	米飯(65) ポテト焼き 付け合わせ ごま和え(ツナ・キャベツ) うめびしお	米飯(65) 揚げ煮(鰯) 和え物 低塩のり佃煮	米飯(65) 生姜煮 付け合わせ(かぼちゃ) 揚げなすの柚子味噌か のりつく	エネルギー	1565kcal	エネルギー	1608kcal	エネルギー	1553kcal	エネルギー	1555kcal	エネルギー	1617kcal	エネルギー	1624kcal	エネルギー	1602kcal	蛋白質	48g	蛋白質	49.8g	蛋白質	63.8g	蛋白質	55.9g	蛋白質	56.1g	蛋白質	56g	蛋白質	46.6g	カルシウム	506mg	カルシウム	506mg	カルシウム	480mg	カルシウム	446mg	カルシウム	372mg	カルシウム	512mg	カルシウム	123mg	鉄	5.4mg	鉄	6.4mg	鉄	8.8mg	鉄	8mg	鉄	4.5mg	鉄	7.9mg	鉄	5.8mg	βカロテン	2775 μg	βカロテン	3588 μg	βカロテン	2818 μg	βカロテン	1814 μg	βカロテン	1924 μg	βカロテン	3360 μg	βカロテン	5127 μg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.9mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1	0.47mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.68mg	ビタミンB2	0.51mg	ビタミンC	125mg	ビタミンC	41mg	ビタミンC	72mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	97mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	45mg																
エネルギー	1565kcal	エネルギー	1608kcal	エネルギー	1553kcal	エネルギー	1555kcal	エネルギー	1617kcal	エネルギー	1624kcal	エネルギー	1602kcal																																																																																																																																		
蛋白質	48g	蛋白質	49.8g	蛋白質	63.8g	蛋白質	55.9g	蛋白質	56.1g	蛋白質	56g	蛋白質	46.6g																																																																																																																																		
カルシウム	506mg	カルシウム	506mg	カルシウム	480mg	カルシウム	446mg	カルシウム	372mg	カルシウム	512mg	カルシウム	123mg																																																																																																																																		
鉄	5.4mg	鉄	6.4mg	鉄	8.8mg	鉄	8mg	鉄	4.5mg	鉄	7.9mg	鉄	5.8mg																																																																																																																																		
βカロテン	2775 μg	βカロテン	3588 μg	βカロテン	2818 μg	βカロテン	1814 μg	βカロテン	1924 μg	βカロテン	3360 μg	βカロテン	5127 μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.9mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1	0.47mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.68mg	ビタミンB2	0.51mg																																																																																																																																		
ビタミンC	125mg	ビタミンC	41mg	ビタミンC	72mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	97mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	45mg																																																																																																																																		

## 常食(A)

令和05年11月22日(水)		令和05年11月23日(木)		令和05年11月24日(金)		令和05年11月25日(土)		令和05年11月26日(日)		令和05年11月27日(月)		令和05年11月28日(火)			
朝	パン(クリーム) ほうれん草ソティ コンソメスープ(卵) 牛乳	米飯(65) 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁 牛乳	米飯(65) 切干大根煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) ふんわり卵 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 厚焼き卵 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) ふんわりがんも煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	朝	パン(クリーム) ほうれん草ソティ コンソメスープ(卵) 牛乳	米飯(65) 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁 牛乳	米飯(65) 切干大根煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) ふんわり卵 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 厚焼き卵 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) ふんわりがんも煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)
昼	米飯(65) 野菜煮(鶏肉入) カニ風味シュウマイ 味噌汁(まき麩) デザート(青リンゴゼリー)	米飯(65) 鮭カツ・付合わせ ポテトサラダ(カレー味) オレンジゼリー お吸い物(わかめ)	ほうとう(山梨) 塩むすび 酢の物(とろろ) フルーツ	米飯(65) 酢豚 エビしゅうまい 中華スープ(玉葱) フルーツ	米飯(65) 煮付け(きんめ) 付け合わせ(茄子・かぼ) ポテトサラダ フルーツカクテル お吸い物(はんぺん)	米飯(65) 鶏肉のトマト煮 付け合わせ ぴりから炒め(コンニャク) ワンドンスープ フルーツゼリー	はらこ飯(仙台) かぼちゃ煮 デザート お吸い物(そば)	昼	米飯(65) 野菜煮(鶏肉入) カニ風味シュウマイ 味噌汁(まき麩) デザート(青リンゴゼリー)	米飯(65) 鮭カツ・付合わせ ポテトサラダ(カレー味) オレンジゼリー お吸い物(わかめ)	ほうとう(山梨) 塩むすび 酢の物(とろろ) フルーツ	米飯(65) 酢豚 エビしゅうまい 中華スープ(玉葱) フルーツ	米飯(65) 煮付け(きんめ) 付け合わせ(茄子・かぼ) ポテトサラダ フルーツカクテル お吸い物(はんぺん)	米飯(65) 鶏肉のトマト煮 付け合わせ ぴりから炒め(コンニャク) ワンドンスープ フルーツゼリー	はらこ飯(仙台) かぼちゃ煮 デザート お吸い物(そば)
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	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) 鮭のバター焼き さといもの煮物 金山時味噌	米飯(65) 豚肉と野菜のたれ炒め 卵とじ 金山時みそ(Fe)	米飯(65) サバのカレー風味 付け合わせ(小松菜) いかときゃべつの和え物 たいみそ	米飯(65) さんまの磯焼き 付け合わせ(小松菜) いかときゃべつの和え物 えびみそ	米飯(65) 煮魚 付け合わせ(茄子) ほうれん草のまぐろ和え うめびしお	米飯(65) 塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根卸し) 含め煮 いりこみそ	米飯(65) 豚肉の味噌焼き 大根のドレッシング和え 金山時味噌	夕	米飯(65) 鮭のバター焼き さといもの煮物 金山時味噌	米飯(65) 豚肉と野菜のたれ炒め 卵とじ 金山時みそ(Fe)	米飯(65) サバのカレー風味 付け合わせ(小松菜) いかときゃべつの和え物 たいみそ	米飯(65) さんまの磯焼き 付け合わせ(小松菜) いかときゃべつの和え物 えびみそ	米飯(65) 煮魚 付け合わせ(茄子) ほうれん草のまぐろ和え うめびしお	米飯(65) 塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根卸し) 含め煮 いりこみそ	米飯(65) 豚肉の味噌焼き 大根のドレッシング和え 金山時味噌
エネルギー	1567kcal	エネルギー	1591kcal	エネルギー	1571kcal	エネルギー	1643kcal	エネルギー	1560kcal	エネルギー	1616kcal	エネルギー	1583kcal		
蛋白質	53.8g	蛋白質	49.6g	蛋白質	51.5g	蛋白質	51.1g	蛋白質	66.6g	蛋白質	56.8g	蛋白質	53.8g		
カルシウム	435mg	カルシウム	407mg	カルシウム	454mg	カルシウム	522mg	カルシウム	435mg	カルシウム	426mg	カルシウム	338mg		
鉄	7.4mg	鉄	8.2mg	鉄	5.2mg	鉄	4.7mg	鉄	6.7mg	鉄	9mg	鉄	6.9mg		
βカロテン	4484 μg	βカロテン	3286 μg	βカロテン	4379 μg	βカロテン	3241 μg	βカロテン	3654 μg	βカロテン	2242 μg	βカロテン	3221 μg		
ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.7mg	ビタミンB1	0.72mg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.69mg		
ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.71mg		
ビタミンC	45mg	ビタミンC	89mg	ビタミンC	41mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	40mg	ビタミンC	80mg	ビタミンC	52mg		

## 常食(A)

令和05年11月29日(水)		令和05年11月30日(木)											
朝	パン(アンパン) プレーンオムレツ スープ 牛乳	米飯(65) 含め煮(厚揚げとキャベツ煮) 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(さけ)											
昼	鶏南蛮そば 大根の酢物 デザート	米飯(65) 唐揚げチキン なすの揚げ浸し お吸い物 フルーツ											
15時食	おやつ	おやつ											
夕	米飯(65) 塩焼き(鰯) 付け合わせ かぼちゃ煮 いりこ味噌	米飯(65) 照り焼き 冬瓜と貝柱の煮物 のりつく											
エネルギー	1582kcal	エネルギー	1572kcal	エネルギー	kcal								
蛋白質	53.3g	蛋白質	55.1g	蛋白質	g								
カルシウム	405mg	カルシウム	341mg	カルシウム	mg								
鉄	8.3mg	鉄	6.4mg	鉄	mg								
βカロテン	3809 μg	βカロテン	1663 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	0.56mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	mg								
ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	mg								
ビタミンC	55mg	ビタミンC	82mg	ビタミンC	mg								