

常食(A)

	令和05年12月01日(金)	令和05年12月02日(土)	令和05年12月03日(日)	令和05年12月04日(月)	令和05年12月05日(火)	令和05年12月06日(水)	令和05年12月07日(木)
朝	米飯(65) 豆腐と上揚げの煮物 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) 煮浸し 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) がんも煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(青のり)	米飯(65) 大根煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(シソカツオ)	パン(クリーム) スクランブルエッグ コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米飯(65) だし巻卵 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) さといもの煮物 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(さけ)
昼	ペスカトーレ(スパゲティ) ポテト 杏仁デザート	米飯(65) 鶏肉と野菜炒め 五目煮 お吸い物 フルーツゼリー	米飯(65) 豚肉の焼き肉風 ナムル フルーツ お吸い物(しめじ)	米飯(65) 和風焼き(豚肉) なすのみそ炒め フルーツ(パイン缶) お吸い物	タコライス 白和え デザート	米飯(65) 石狩汁 ジャーマンポテト フルーツ 煮豆(茶福豆)	米飯(65) 牛肉とこんにゃく炒め 酢の物(サリナス) フルーツ お吸い物(京風五目豆腐)
夕	米飯(65) 照り焼き 付け合わせ ごま和え たいみそ	米飯(65) さばのみそ煮 あさりの卵とじ いりこみそ	米飯(65) えび卵あんかけ ごま酢和え 金山時味噌	米飯(65) 魚のカレームニエル さつまいものレモン煮 いりこみそ	米飯(65) 魚の甘酢あん レンコンのきんぴら 低塩のり佃煮	米飯(65) 鶏肉と大根の煮込み 辛子和え 梅びしお	米飯(65) 煮魚 付け合わせ(うまい菜) スパゲティサラダ 金山時味噌
エネルギー	1522kcal	エネルギー 1467kcal	エネルギー 1483kcal	エネルギー 1530kcal	エネルギー 1487kcal	エネルギー 1527kcal	エネルギー 1493kcal
蛋白質	54.3g	蛋白質 55g	蛋白質 50.5g	蛋白質 47.6g	蛋白質 54g	蛋白質 59.6g	蛋白質 48.8g
カルシウム	558mg	カルシウム 412mg	カルシウム 477mg	カルシウム 376mg	カルシウム 497mg	カルシウム 422mg	カルシウム 416mg
鉄	8.6mg	鉄 11.3mg	鉄 8.6mg	鉄 7.3mg	鉄 7.5mg	鉄 5.3mg	鉄 7.1mg
βカロテン	4857 μg	βカロテン 4130 μg	βカロテン 3461 μg	βカロテン 1708 μg	βカロテン 6431 μg	βカロテン 3622 μg	βカロテン 4543 μg
ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.96mg	ビタミンB1 0.82mg	ビタミンB1 0.72mg	ビタミンB1 0.64mg	ビタミンB1 0.46mg
ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2 0.95mg	ビタミンB2 0.82mg	ビタミンB2 0.71mg	ビタミンB2 1.05mg	ビタミンB2 0.82mg	ビタミンB2 0.81mg
ビタミンC	89mg	ビタミンC 90mg	ビタミンC 81mg	ビタミンC 55mg	ビタミンC 61mg	ビタミンC 64mg	ビタミンC 34mg

常食(A)

	令和05年12月08日(金)	令和05年12月09日(土)	令和05年12月10日(日)	令和05年12月11日(月)	令和05年12月12日(火)	令和05年12月13日(水)	令和05年12月14日(木)
朝	米飯(65) 白豆煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 卸し和え 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯(65) きゃべつのさっと煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 大根の炒め煮 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(梅風味)	米飯(65) だし巻たまご 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(青海苔)	パン(チョコ) ふんわり炒り卵 オニオンスープ 牛乳	米飯(65) 切干大根煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(カツオ)
昼	米飯(65) ボルシチ(豚肉) 白菜フレンチサラダ デザート	肉うどん 北海ニ寿司 大根とシーチキンのサ デザート	米飯(65) 塩焼き(さば) 付け合わせ(大根卸し) ジャーマンポテト 味噌汁(卵) ゼリー	米飯(65) かに卵あんかけ 酢の物(春雨) フルーツ お吸い物(ワカメ)	海鮮焼きそば さつまいものレモン煮 フルーツ	米飯(65) 魚の味噌ごま焼き ハムとポテトのサラダ 汁(豆腐) ゼリー	牛筋カレー サラダ フルーツ(ヨーヒーゼリー)
夕	米飯(65) 太刀魚の柚子焼き レンコンと揚げ半煮 かつおみそ	米飯(65) 煮付け(あじ) 付け合わせ(小松菜) 海老卵蒸し のりつく	米飯(65) 鶏肉と豆腐の中華煮 花野菜のレモン和え 金山時味噌	米飯(65) レモン蒸し(さけ) かぼちゃのいとこ煮 金山時みそ	米飯(65) レモン蒸し(さけ) かぼちゃのいとこ煮 かつお味噌	米飯(65) グリルチキン ごま和え えびみそ	米飯(65) えびつみれと野菜煮 うの花 うめびしお
エネルギー	1525kcal	エネルギー 1507kcal	エネルギー 1492kcal	エネルギー 1449kcal	エネルギー 1508kcal	エネルギー 1435kcal	エネルギー 1511kcal
蛋白質	46.4g	蛋白質 57.7g	蛋白質 57.3g	蛋白質 49.3g	蛋白質 60g	蛋白質 51.6g	蛋白質 43.6g
カルシウム	390mg	カルシウム 478mg	カルシウム 419mg	カルシウム 363mg	カルシウム 472mg	カルシウム 515mg	カルシウム 422mg
鉄	7.4mg	鉄 5.9mg	鉄 6.3mg	鉄 7.1mg	鉄 7.7mg	鉄 4.4mg	鉄 4.8mg
βカロテン	1839 μg	βカロテン 2919 μg	βカロテン 2155 μg	βカロテン 3618 μg	βカロテン 3612 μg	βカロテン 2962 μg	βカロテン 3156 μg
ビタミンB1	0.78mg	ビタミンB1 0.48mg	ビタミンB1 0.66mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 0.65mg	ビタミンB1 0.52mg	ビタミンB1 0.47mg
ビタミンB2	0.58mg	ビタミンB2 0.84mg	ビタミンB2 0.88mg	ビタミンB2 0.96mg	ビタミンB2 0.77mg	ビタミンB2 0.92mg	ビタミンB2 0.7mg
ビタミンC	64mg	ビタミンC 56mg	ビタミンC 108mg	ビタミンC 49mg	ビタミンC 80mg	ビタミンC 64mg	ビタミンC 72mg

常食(A)

	令和05年12月15日(金)	令和05年12月16日(土)	令和05年12月17日(日)	令和05年12月18日(月)	令和05年12月19日(火)	令和05年12月20日(水)	令和05年12月21日(木)
朝	米飯(65) 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたまご)	米飯(65) キャベツとミニがんと煮 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯(65) 京がんもの含め煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(梅風味)	パン(クリーム) かぼちゃのサラダ オニオンスープ 牛乳	米飯(65) 炒り卵 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) かに風味卵焼き 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のり)
昼	米飯(65) 豚肉とじゃが芋煮 南瓜のサラダ 漬物(白菜漬) フルーツ	米飯(65) かき揚げ 大根なます フルーツ(黄桃缶) お吸い物(とろろ)	米飯(65) 鶏肉の水たき 卵豆腐 フルーツ お吸い物	米飯(65) 鶏肉の照り焼き 付け合わせ(人参・ブロッ コリー) お吸い物(はんぺん) デザート(ぶどうゼリー)	にゅうめん 鶏ごぼうご飯 スイートポテトの甘煮 フルーツ	米飯(65) 焼き肉風 ポテトサラダ フルーツ わかめスープ	米飯(65) サイコロステーキ スパゲッティ・ナポリタン デザート コンソメスープ(人参)
夕	米飯(65) 魚の水炊き風 胡麻和え たいみそ	米飯(65) 生姜焼き(豚肉) 付け合わせ 茄子の揚げひたし いりこ味噌	米飯(65) 白身魚のピカタ 付け合わせ ほうれん草としめじ炒め 梅びしお	米飯(65) いかつみれの甘酢あん 切干大根煮 低塩のり佃煮	米飯(65) 鮭のたまごのせ焼き ひじきの煮物(大豆入) 低塩のり佃煮	米飯(65) 焼き魚の南蛮漬け 揚げなす 金山時味噌	米飯(65) さんまの蒲焼き風 酢の物(きゅうり) いりこみそ
エネルギー	1530kcal	エネルギー 1506kcal	エネルギー 1479kcal	エネルギー 1467kcal	エネルギー 1486kcal	エネルギー 1425kcal	エネルギー 1580kcal
蛋白質	51.9g	蛋白質 45.8g	蛋白質 57.1g	蛋白質 49.3g	蛋白質 51.1g	蛋白質 52.7g	蛋白質 51.3g
カルシウム	511mg	カルシウム 397mg	カルシウム 490mg	カルシウム 370mg	カルシウム 522mg	カルシウム 384mg	カルシウム 448mg
鉄	6.2mg	鉄 7.4mg	鉄 6.8mg	鉄 5.4mg	鉄 6.9mg	鉄 7.5mg	鉄 9.2mg
βカロテン	4557 μg	βカロテン 3167 μg	βカロテン 4871 μg	βカロテン 5134 μg	βカロテン 3206 μg	βカロテン 1345 μg	βカロテン 3076 μg
ビタミンB1	0.75mg	ビタミンB1 0.83mg	ビタミンB1 0.51mg	ビタミンB1 0.48mg	ビタミンB1 0.56mg	ビタミンB1 0.52mg	ビタミンB1 0.44mg
ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2 0.67mg	ビタミンB2 1.02mg	ビタミンB2 0.63mg	ビタミンB2 0.92mg	ビタミンB2 0.96mg	ビタミンB2 0.84mg
ビタミンC	81mg	ビタミンC 70mg	ビタミンC 41mg	ビタミンC 63mg	ビタミンC 50mg	ビタミンC 91mg	ビタミンC 59mg

常食(A)

	令和05年12月22日(金)	令和05年12月23日(土)	令和05年12月24日(日)	令和05年12月25日(月)	令和05年12月26日(火)	令和05年12月27日(水)	令和05年12月28日(木)
朝	米飯(65) 和え物 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 卵とじ(きぬさや) 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(梅風味)	米飯(65) シーフード卵 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(青海苔)	米飯(65) 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) いんげんの卵とじ 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン(アン) マカロニサラダ スープ(わかめ) 牛乳	米飯(65) 大根のつや煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)
昼	冬至・米飯 南瓜コロッケ 付け合わせ(キャベツ) 大根と若布のゆず酢の物 フルーツ(フルーチェゆず) お吸い物(かにしんじょう)	カレーピラフ(クリスマス) 星のハンバーグ コンソメスープ(人参) デザート(ケーキ)	米飯(65) ナゲットとポテト盛り マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ	米飯(65) すき焼き風 茶碗蒸し ゼリー 汁(ワカメ)	米飯(65) さわらの韓国風味噌焼き きんぴら 中華スープ(春雨) フルーツ	米飯(65) 味噌焼き(豚肉) 山芋の酢物 フルーツ(ピーチゼリー) お吸い物(えのき)	米飯(65) 麻婆豆腐 野菜ぎょうざ デザート コンソメスープ(人参)
夕	米飯(65) 筑前煮 卵とじ たいみそ	米飯(65) 西京焼き 付け合わせ 豆腐サラダ風(和風) もろみみそ	米飯(65) 魚のラタトゥーユかけ 焼き茄子 梅びしお	米飯(65) 魚のごま味噌漬焼き 青菜とシーチキンの炒め物 もろみ味噌	米飯(65) 青椒肉絲(豚) ごま和え(ホウレン草) かつおみそ	米飯(65) 塩焼き 付け合わせ(大根) 含め煮 もろみ味噌	米飯(65) 太刀魚の柚子香焼き ポテトサラダ えびみそ
エネルギー	1435kcal	1618kcal	1482kcal	1538kcal	1470kcal	1536kcal	1531kcal
蛋白質	45.9g	56.6g	49.7g	60.8g	54.1g	52.7g	46.6g
カルシウム	383mg	564mg	665mg	519mg	437mg	469mg	435mg
鉄	5.2mg	12.6mg	9.2mg	6.7mg	8.3mg	5.3mg	3.9mg
βカロテン	3867μg	836μg	1450μg	5557μg	7112μg	3230μg	2880μg
ビタミンB1	0.57mg	0.53mg	0.45mg	0.54mg	0.88mg	0.66mg	0.49mg
ビタミンB2	0.75mg	0.98mg	0.72mg	0.97mg	1.01mg	0.65mg	0.57mg
ビタミンC	45mg	65mg	37mg	60mg	299mg	61mg	30mg

常食(A)

令和05年12月29日(金)		令和05年12月30日(土)		令和05年12月31日(日)									
朝	米飯(65) がんと煮 味噌汁(たまご) 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)	米飯(65) 温豆腐 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 卵焼き 味噌汁おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)										
昼	野菜巻き 野菜の天ぷら デザート お吸い物	米飯(65) 南蛮漬け(あじ) 卵焼き デザート 味噌汁(白菜)	天ぷらそば(大晦日) いなり寿司 デザート 春菊の萌黄和え										
夕	米飯(65) 魚の甘酢あん こんにゃくのきんぴら 低塩のり佃煮	米飯(65) 牛肉と野菜煮 小松菜炒め 低塩のり佃煮	米飯(65) ビーフストロガノフ うの花 低塩のり佃煮										
エネルギー	1625kcal	エネルギー	1499kcal	エネルギー	1605kcal	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	56g	蛋白質	56.3g	蛋白質	52.5g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	463mg	カルシウム	482mg	カルシウム	490mg	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	7.3mg	鉄	8.1mg	鉄	6.9mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	3755 μg	βカロテン	3963 μg	βカロテン	4524 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	0.43mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.46mg	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	0.98mg	ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2	0.67mg	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	37mg	ビタミンC	64mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg