

常食(A)

令和06年01月01日(月)		令和06年01月02日(火)		令和06年01月03日(水)		令和06年01月04日(木)		令和06年01月05日(金)		令和06年01月06日(土)		令和06年01月07日(日)																																																																																																																																			
朝	米飯(65) 萌黄和え(ホウレン草) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(梅風味)	米飯(65) 切干大根煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン(アンパン) プレーンオムレツ コンソメスープ(人参) 牛乳	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(卵) 牛乳 ふりかけ(青のり)	米飯(65) 白菜と角あげ煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 含め煮(がんも) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(かつお)	昼	おせち料理 赤飯(元旦) 栗きんとん かきの重ね蒸し 紅白生酢 煮物 照り焼き 黒豆煮 蒲鉾 数の子 和菓子	米飯(65) ミートローフ かぼちゃの含め煮 フルーツ(ミカンゼリー) お吸い物(ワカメ)	米飯(65) 魚のアクアパッツァ マッシュポテト フルーツゼリー	寿司 かき揚げ天ぷら 饅頭 お吸い物	米飯(65) 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ(ブロッコリー) 含め煮(凍り豆腐) 豚汁 フルーツ	七草粥 わさびしょうゆ和え 長芋とろろ ぜんざい	米飯(65) コロッケ(シーチキン) 付け合わせ 酢の物 豚汁 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) 鶏肉の八幡巻 含め煮(高野豆腐) えびみそ	米飯 魚のムニエル 付け合わせ(人参・ブロッコリー) 揚げなすのゆず味噌か のり佃煮	米飯 青椒肉絲(豚) えびシューマイ 低塩のり佃煮	米飯 回鍋肉 しゅうまい いりこ味噌	米飯(65) ホイル蒸し(さけ) 大根とかにかまゆず合え もろみ味噌	米飯(65) ポテト焼き ごま和え 金山時味噌	米飯(65) 豚肉のみぞれかけ もやしのナムル 低塩のり佃煮	エネルギー	1572kcal	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1605kcal	エネルギー	1642kcal	エネルギー	1620kcal	エネルギー	1592kcal	エネルギー	1626kcal	蛋白質	56.1g	蛋白質	46.5g	蛋白質	52.2g	蛋白質	56g	蛋白質	63.5g	蛋白質	57.2g	蛋白質	52.9g	カルシウム	567mg	カルシウム	632mg	カルシウム	350mg	カルシウム	548mg	カルシウム	522mg	カルシウム	492mg	カルシウム	452mg	鉄	9.4mg	鉄	6.4mg	鉄	8.3mg	鉄	18.6mg	鉄	6.2mg	鉄	9.2mg	鉄	6.6mg	βカロテン	3635 μg	βカロテン	5963 μg	βカロテン	1995 μg	βカロテン	1229 μg	βカロテン	3114 μg	βカロテン	4589 μg	βカロテン	4002 μg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.91mg	ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.95mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.65mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.63mg	ビタミンB2	0.69mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	53mg	ビタミンC	86mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	61mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	115mg
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) 鶏肉の八幡巻 含め煮(高野豆腐) えびみそ	米飯 魚のムニエル 付け合わせ(人参・ブロッコリー) 揚げなすのゆず味噌か のり佃煮	米飯 青椒肉絲(豚) えびシューマイ 低塩のり佃煮	米飯 回鍋肉 しゅうまい いりこ味噌	米飯(65) ホイル蒸し(さけ) 大根とかにかまゆず合え もろみ味噌	米飯(65) ポテト焼き ごま和え 金山時味噌	米飯(65) 豚肉のみぞれかけ もやしのナムル 低塩のり佃煮	エネルギー	1572kcal	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1605kcal	エネルギー	1642kcal	エネルギー	1620kcal	エネルギー	1592kcal	エネルギー	1626kcal	蛋白質	56.1g	蛋白質	46.5g	蛋白質	52.2g	蛋白質	56g	蛋白質	63.5g	蛋白質	57.2g	蛋白質	52.9g	カルシウム	567mg	カルシウム	632mg	カルシウム	350mg	カルシウム	548mg	カルシウム	522mg	カルシウム	492mg	カルシウム	452mg	鉄	9.4mg	鉄	6.4mg	鉄	8.3mg	鉄	18.6mg	鉄	6.2mg	鉄	9.2mg	鉄	6.6mg	βカロテン	3635 μg	βカロテン	5963 μg	βカロテン	1995 μg	βカロテン	1229 μg	βカロテン	3114 μg	βカロテン	4589 μg	βカロテン	4002 μg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.91mg	ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.95mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.65mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.63mg	ビタミンB2	0.69mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	53mg	ビタミンC	86mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	61mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	115mg																
エネルギー	1572kcal	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1605kcal	エネルギー	1642kcal	エネルギー	1620kcal	エネルギー	1592kcal	エネルギー	1626kcal																																																																																																																																		
蛋白質	56.1g	蛋白質	46.5g	蛋白質	52.2g	蛋白質	56g	蛋白質	63.5g	蛋白質	57.2g	蛋白質	52.9g																																																																																																																																		
カルシウム	567mg	カルシウム	632mg	カルシウム	350mg	カルシウム	548mg	カルシウム	522mg	カルシウム	492mg	カルシウム	452mg																																																																																																																																		
鉄	9.4mg	鉄	6.4mg	鉄	8.3mg	鉄	18.6mg	鉄	6.2mg	鉄	9.2mg	鉄	6.6mg																																																																																																																																		
βカロテン	3635 μg	βカロテン	5963 μg	βカロテン	1995 μg	βカロテン	1229 μg	βカロテン	3114 μg	βカロテン	4589 μg	βカロテン	4002 μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.91mg	ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.63mg	ビタミンB1	0.95mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.65mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.63mg	ビタミンB2	0.69mg																																																																																																																																		
ビタミンC	47mg	ビタミンC	53mg	ビタミンC	86mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	61mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	115mg																																																																																																																																		

常食(A)

	令和06年01月08日(月)	令和06年01月09日(火)	令和06年01月10日(水)	令和06年01月11日(木)	令和06年01月12日(金)	令和06年01月13日(土)	令和06年01月14日(日)
朝	米飯(65) 煮豆腐 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 大根煮 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(チョコ) 卵サラダ オニオンスープ 牛乳	米飯(65) キャベツとツナ和え 味噌汁 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 白花豆煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ・さけ	米飯(65) きぬさやの卵とじ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(梅)	米飯(65) しらすのおろしあえ 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(たまご)
昼	米飯(65) 魚のムニエル*(きのこあ) ふろふき大根(ゆず味噌) フルーツ お吸い物(えのき)	米飯(65) 肉焼き スパゲティサラダ フルーツ わかめスープ	米飯(65) ハンバーグ 付け合わせ(ブロッコリー) ツナポテトサラダ わかめスープ フルーツ(みかんゼリー)	ちゃんぽん 肉まん 杏仁フルーツ	米飯(65) がめ煮 酢の物 フルーツ 漬物(野沢菜漬)	エビフライカレー カラフルサラダ フルーツポンチ	米飯(65) チキン南蛮タルタルソー 付け合わせ(サニーレタス) 土佐酢和え(きゅうり) フルーツ 味噌汁(麩)
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) 豚肉のしゃぶしゃぶ おひたし(菜の花) のりつく	米飯(65) 鰯の塩焼き 付け合わせ(シメジ) 里芋煮 たいみそ	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) 魚の生姜煮 付け合わせ 炒り豆腐 のりつく	米飯(65) さば塩焼き 付け合わせ ほうれん草とじゃこ炒め 梅びしお	米飯(65) 煮付け(かれい) 付け合わせ かぼちゃのサラダ 低塩のり佃煮	米飯(65) 魚のジュレソース 豆腐のかに玉あんかけ えびみそ
エネルギー	1637kcal	エネルギー 1656kcal	エネルギー 1583kcal	エネルギー 1572kcal	エネルギー 1575kcal	エネルギー 1623kcal	エネルギー 1560kcal
蛋白質	56.1g	蛋白質 50g	蛋白質 55g	蛋白質 59.2g	蛋白質 56g	蛋白質 54.1g	蛋白質 62.6g
カルシウム	489mg	カルシウム 408mg	カルシウム 364mg	カルシウム 503mg	カルシウム 409mg	カルシウム 473mg	カルシウム 567mg
鉄	8.3mg	鉄 5.3mg	鉄 4.6mg	鉄 6.8mg	鉄 5.5mg	鉄 6.4mg	鉄 4.8mg
βカロテン	2818 μg	βカロテン 3154 μg	βカロテン 3036 μg	βカロテン 2572 μg	βカロテン 4991 μg	βカロテン 7744 μg	βカロテン 1390 μg
ビタミンB1	0.92mg	ビタミンB1 0.51mg	ビタミンB1 0.6mg	ビタミンB1 0.72mg	ビタミンB1 0.61mg	ビタミンB1 0.48mg	ビタミンB1 0.49mg
ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2 0.77mg	ビタミンB2 0.9mg	ビタミンB2 0.81mg	ビタミンB2 0.78mg	ビタミンB2 0.95mg	ビタミンB2 1mg
ビタミンC	61mg	ビタミンC 64mg	ビタミンC 66mg	ビタミンC 35mg	ビタミンC 65mg	ビタミンC 106mg	ビタミンC 51mg

常食(A)

令和06年01月15日(月)		令和06年01月16日(火)		令和06年01月17日(水)		令和06年01月18日(木)		令和06年01月19日(金)		令和06年01月20日(土)		令和06年01月21日(日)	
朝	米飯(65) 煮豆腐 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 大根のつや煮 味噌汁(うまい菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン(クリーム) ウインナー炒め コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)	米飯(65) 冷奴 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 揚げ豆腐と青菜煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) お浸し 味噌汁(とろろ昆布) 牛乳 ふりかけ(たらこ)						
昼	米飯(65) カレイとグリル野菜のハニーソ 辛子和え(菜の花) フルーツ(白桃缶) 味噌汁(あさり)	米飯(65) すき焼き 温泉卵 フルーツ(オレンジゼリー) 漬物	卵焼き風お好み焼き さつまいものレモン煮 フルーツ(カクテル)	米飯(65) えびつみれの水炊き ぎょうざ フルーツ 白菜漬物	米飯(65) クラムチャウダー フルーツ グリーンサラダ	博多らーめん むすび(舞茸) ぎょうざ ゼリー	米飯(65) 水餃子スープ煮 酢の物(はるさめ) さつまいものレモン煮 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) 鶏肉と大根の煮込み ビーフン炒め もろみ味噌	米飯(65) 鮭のタルタル焼き 里芋のそぼろ煮 のりつく	米飯(65) 味噌焼き焼き(魚) 付け合わせ(ホウレンソウ・ナ) 和風ドレッシング和え しそ昆布佃煮	米飯(65) 煮付け 付け合わせ 炒り豆腐 いりこ味噌	米飯 煮付け(かれい) 付け合わせ シュウマイ のりつく	米飯(65) 塩焼き 付け合わせ 豆腐のそぼろあん のりつく	米飯(65) 肉じゃが 卵サラダ たいみそ						
エネルギー	1573kcal	エネルギー	1595kcal	エネルギー	1598kcal	エネルギー	1581kcal	エネルギー	1528kcal	エネルギー	1609kcal	エネルギー	1608kcal
蛋白質	57.9g	蛋白質	54.2g	蛋白質	58g	蛋白質	54.6g	蛋白質	49.3g	蛋白質	58.8g	蛋白質	42.3g
カルシウム	437mg	カルシウム	387mg	カルシウム	527mg	カルシウム	485mg	カルシウム	408mg	カルシウム	405mg	カルシウム	412mg
鉄	8.5mg	鉄	4.5mg	鉄	5.2mg	鉄	9mg	鉄	5.1mg	鉄	4.7mg	鉄	5.7mg
βカロテン	2239 μg	βカロテン	1751 μg	βカロテン	4669 μg	βカロテン	5350 μg	βカロテン	4378 μg	βカロテン	3437 μg	βカロテン	6435 μg
ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.96mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.59mg	ビタミンB1	0.8mg	ビタミンB1	0.52mg
ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.66mg	ビタミンB2	1.21mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.77mg
ビタミンC	80mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	91mg	ビタミンC	32mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	71mg	ビタミンC	90mg

常食(A)

令和06年01月22日(月)		令和06年01月23日(火)		令和06年01月24日(水)		令和06年01月25日(木)		令和06年01月26日(金)		令和06年01月27日(土)		令和06年01月28日(日)																																																																																																																																			
朝	米飯(65) なめこの御和え 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン(チョコ) じゃが芋炒め煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン(あん) オムレツ スープ(ホウレン草) 牛乳	米飯(65) あんかけ卵 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) じゃが芋の含め煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(カツオ)	米飯(65) さといもの土佐煮 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(梅風味)	米飯(65) 卵とじ 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	昼	米飯(65) 豚肉のトマト鍋 こんにゃくのきんぴら フルーツ(マスカット) お吸い物(京風五目豆腐)	米飯(65) 麻婆豆腐 炒め煮(レンコン) フルーツ(りんご缶) 味噌汁(大根)	米飯(65) 牛肉のアスパラ巻き 付け合わせ マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ(玉葱)	牛丼 胡瓜とかにかまの酢の物 デザート	オクラとろろなめこ蕎麦 銀杏ときこの炊き込み ヨーグルト和え	米飯(65) 豚肉と野菜のスタミナ炒 白和え かき卵汁 フルーツ	米飯(65) 鶏肉のマヨネーズ焼き 付け合わせ(菜の花) きゃべつのごま和え フルーツ お吸い物(えのき)	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) 魚の照り焼き 付け合わせ 花野菜のレモン和え のりつく	米飯(65) 酒かす漬け焼き 焼きなす えびみそ	米飯(65) おろし煮(さば) 付け合わせ(オクラ) 重ね蒸し しそ昆布佃煮	米飯(65) えび団子の中華煮 切り干し大根煮 梅びしお	米飯(65) 幽庵焼き 付け合わせ 菜の花のごまあえ 梅びしお	米飯(65) いかのバター炒め 揚げなすの柚子味噌か 金山時みそ	米飯(65) 煮魚 付け合わせ(茄子) じゃが芋とベーコン炒め えびみそ	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1626kcal	エネルギー	1601kcal	エネルギー	1568kcal	エネルギー	1570kcal	エネルギー	1548kcal	蛋白質	52.2g	蛋白質	54.5g	蛋白質	57.9g	蛋白質	45.6g	蛋白質	49.8g	蛋白質	53.8g	蛋白質	59.6g	カルシウム	463mg	カルシウム	499mg	カルシウム	404mg	カルシウム	482mg	カルシウム	485mg	カルシウム	413mg	カルシウム	526mg	鉄	4.5mg	鉄	5.9mg	鉄	6.4mg	鉄	4.6mg	鉄	6.1mg	鉄	10.8mg	鉄	5.5mg	βカロテン	4023 μg	βカロテン	2171 μg	βカロテン	2689 μg	βカロテン	1703 μg	βカロテン	2449 μg	βカロテン	4458 μg	βカロテン	1752 μg	ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1	0.68mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.4mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.75mg	ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB2	0.98mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	1.02mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	1.02mg	ビタミンC	97mg	ビタミンC	52mg	ビタミンC	46mg	ビタミンC	28mg	ビタミンC	58mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	66mg
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) 魚の照り焼き 付け合わせ 花野菜のレモン和え のりつく	米飯(65) 酒かす漬け焼き 焼きなす えびみそ	米飯(65) おろし煮(さば) 付け合わせ(オクラ) 重ね蒸し しそ昆布佃煮	米飯(65) えび団子の中華煮 切り干し大根煮 梅びしお	米飯(65) 幽庵焼き 付け合わせ 菜の花のごまあえ 梅びしお	米飯(65) いかのバター炒め 揚げなすの柚子味噌か 金山時みそ	米飯(65) 煮魚 付け合わせ(茄子) じゃが芋とベーコン炒め えびみそ	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1626kcal	エネルギー	1601kcal	エネルギー	1568kcal	エネルギー	1570kcal	エネルギー	1548kcal	蛋白質	52.2g	蛋白質	54.5g	蛋白質	57.9g	蛋白質	45.6g	蛋白質	49.8g	蛋白質	53.8g	蛋白質	59.6g	カルシウム	463mg	カルシウム	499mg	カルシウム	404mg	カルシウム	482mg	カルシウム	485mg	カルシウム	413mg	カルシウム	526mg	鉄	4.5mg	鉄	5.9mg	鉄	6.4mg	鉄	4.6mg	鉄	6.1mg	鉄	10.8mg	鉄	5.5mg	βカロテン	4023 μg	βカロテン	2171 μg	βカロテン	2689 μg	βカロテン	1703 μg	βカロテン	2449 μg	βカロテン	4458 μg	βカロテン	1752 μg	ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1	0.68mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.4mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.75mg	ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB2	0.98mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	1.02mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	1.02mg	ビタミンC	97mg	ビタミンC	52mg	ビタミンC	46mg	ビタミンC	28mg	ビタミンC	58mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	66mg																
エネルギー	1557kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1626kcal	エネルギー	1601kcal	エネルギー	1568kcal	エネルギー	1570kcal	エネルギー	1548kcal																																																																																																																																		
蛋白質	52.2g	蛋白質	54.5g	蛋白質	57.9g	蛋白質	45.6g	蛋白質	49.8g	蛋白質	53.8g	蛋白質	59.6g																																																																																																																																		
カルシウム	463mg	カルシウム	499mg	カルシウム	404mg	カルシウム	482mg	カルシウム	485mg	カルシウム	413mg	カルシウム	526mg																																																																																																																																		
鉄	4.5mg	鉄	5.9mg	鉄	6.4mg	鉄	4.6mg	鉄	6.1mg	鉄	10.8mg	鉄	5.5mg																																																																																																																																		
βカロテン	4023 μg	βカロテン	2171 μg	βカロテン	2689 μg	βカロテン	1703 μg	βカロテン	2449 μg	βカロテン	4458 μg	βカロテン	1752 μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	0.73mg	ビタミンB1	0.68mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.4mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.75mg	ビタミンB1	0.73mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	0.98mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	1.02mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	1.02mg																																																																																																																																		
ビタミンC	97mg	ビタミンC	52mg	ビタミンC	46mg	ビタミンC	28mg	ビタミンC	58mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	66mg																																																																																																																																		

常食(A)

令和06年01月29日(月)		令和06年01月30日(火)		令和06年01月31日(水)									
朝	米飯(65) 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 金時豆煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(青のり)	パン(クリーム) 卵そぼろ コンソメ(ワカメ) 牛乳										
昼	米飯(65) 魚の甘酢ソースかけ えびとポテトのサラダ 漬物(しば漬) フルーツ(みかんゼリー)	米飯(65) 豆腐ハンバーグ 付け合わせ(人参・ブロッコリー) しゅうまい 味噌汁(きのこ) フルーツ(バナナ)	どんこつラーメン むすび 水餃子 フルーツ										
15時食	おやつ	おやつ	おやつ										
夕	米飯(65) 牛肉と野菜の卵とじ ほうれん草のポン酢和え しそ昆布(ペースト)	米飯(65) ホイル焼き(さけ) 含め煮(かぼちゃ) もろみ味噌	米飯(65) 鯖のカレームニエル 付け合わせ キャベツのサラダ 金山時味噌										
エネルギー	1641kcal	エネルギー	1603kcal	エネルギー	1516kcal	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	56.8g	蛋白質	58.4g	蛋白質	51.3g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	493mg	カルシウム	437mg	カルシウム	406mg	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	5.7mg	鉄	6.7mg	鉄	8.9mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	4712 μg	βカロテン	4287 μg	βカロテン	661 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	0.6mg	ビタミンB1	0.66mg	ビタミンB1	0.77mg	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	0.83mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.98mg	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	116mg	ビタミンC	68mg	ビタミンC	73mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg