

## 常食(A)

	令和06年02月01日(木)	令和06年02月02日(金)	令和06年02月03日(土)	令和06年02月04日(日)	令和06年02月05日(月)	令和06年02月06日(火)	令和06年02月07日(水)
朝	米飯(65) 大根炒め煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 煮豆(鶯豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) がんも煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯(65) 白菜煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 旨煮(小松菜) 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 白花豆煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン(アンパン) 卵サラダ コンソメスープ 牛乳
昼	米飯(65) 鯖のみりん焼き ブロッコリーサラダ オレンジゼリー けんちん汁	米飯(65) たら味の味噌焼き さつまいもの甘煮 お吸い物(そうめん) デザート	巻き寿司 いわしの磯香フライ デザート お吸い物	米飯(65) 塩焼き 付け合わせ(大根卸し) さつまいもサラダ 味噌汁(豆腐) ゼリー	米飯(65) おでん フルーツ 煮豆(金時豆)	米飯(65) 煮魚*(生姜煮) 付け合わせ(茄子) 酢の物(はるさめ) デザート 味噌汁(小松菜)	米飯(65) 八宝菜 三色しゅうまい わかめスープ 杏仁豆腐
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) 鶏肉の胡椒焼き レンコンのきんぴら えびみそ	米飯(65) 回鍋肉 白和え しそ昆布佃煮	米飯(65) 幽庵焼き 付け合わせ 青菜の炒め煮 梅びしお(減塩)	米飯(65) 鶏肉の胡椒焼き レンコンのきんぴら のりつく	米飯(65) すき焼き風 もやしのナムル うめびしお	米飯(65) 南部焼き 付け合わせ 酢の物(長芋) えびみそ	米飯(65) みぞれ鍋 かぼちゃの甘煮 しそ昆布佃煮
エネルギー	1614kcal	エネルギー 1755kcal	エネルギー 1592kcal	エネルギー 1550kcal	エネルギー 1609kcal	エネルギー 1527kcal	エネルギー 1552kcal
蛋白質	51.6g	蛋白質 49.6g	蛋白質 58.4g	蛋白質 54.1g	蛋白質 55.7g	蛋白質 51g	蛋白質 50.7g
カルシウム	479mg	カルシウム 438mg	カルシウム 476mg	カルシウム 440mg	カルシウム 457mg	カルシウム 518mg	カルシウム 687mg
鉄	4.3mg	鉄 4.6mg	鉄 5.8mg	鉄 4.6mg	鉄 6.8mg	鉄 4.8mg	鉄 7.2mg
βカロテン	1966 μg	βカロテン 3256 μg	βカロテン 4406 μg	βカロテン 1871 μg	βカロテン 2538 μg	βカロテン 1823 μg	βカロテン 3992 μg
ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1 0.73mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 0.51mg	ビタミンB1 0.48mg	ビタミンB1 0.59mg
ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2 0.61mg	ビタミンB2 0.94mg	ビタミンB2 0.9mg	ビタミンB2 0.79mg	ビタミンB2 0.62mg	ビタミンB2 0.8mg
ビタミンC	71mg	ビタミンC 53mg	ビタミンC 35mg	ビタミンC 81mg	ビタミンC 46mg	ビタミンC 27mg	ビタミンC 46mg

## 常食(A)

		令和06年02月08日(木)	令和06年02月09日(金)	令和06年02月10日(土)	令和06年02月11日(日)	令和06年02月12日(月)	令和06年02月13日(火)	令和06年02月14日(水)						
朝		米飯(65) マカロニサラダ スープ(わかめ) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) あんかけ卵 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) うの花 味噌汁(麩) 牛乳 青海苔ふりかけ	米飯(65) いんげんの卵とじ 味噌汁 牛乳 ふりかけ(うめふり)	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(チョコ) コールスローサラダ コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米飯(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁玉葱 牛乳 ふりかけ(さけ)						
昼		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) 魚のトマトスープ煮 スパゲティナポリタン フルーツ 茶福豆煮	米飯(65) ハンバーグ 付け合わせ(人参・ブロッコリー) ポテトサラダ 味噌汁(だんご) デザート	米飯(65) すき焼き風 春雨酢物 ゼリー お吸い物(とろろ)	赤飯(建国記念日) たたき ポテトサラダ デザート お吸い物(巻麩)	稲庭うどん(鶏南蛮) かき揚げ 温泉卵 デザート	サンド(ハレタイン) ハートのハンバーグ コンソメスープ(人参) デザート(チョコケーキ)						
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) 青椒肉絲(豚) ごま和え(ホウレン草) いりこみそ	米飯(65) 鶏肉の照り焼き 付け合わせ(ブロッコリー) ほうれん草のツナ和え たいみそ	米飯(65) 炊き合わせ 磯和え のりつく	米飯(65) 塩焼き 里芋のそぼろ煮 たいみそ	米飯(65) 生姜焼き(豚肉) 付け合せ(キャベツ) チンゲン菜とちりめん炒め のりつく	米飯(65) いかつみれの甘酢あん 大根サラダ 低塩のり佃煮	米飯(65) 赤魚のごま味噌焼き 卵の花 減塩のりつく						
	エネルギー	1598kcal	エネルギー	1597kcal	エネルギー	1601kcal	エネルギー	1612kcal	エネルギー	1572kcal	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1570kcal
	蛋白質	50.7g	蛋白質	56.9g	蛋白質	48.1g	蛋白質	57g	蛋白質	60.5g	蛋白質	46.4g	蛋白質	55g
	カルシウム	470mg	カルシウム	381mg	カルシウム	555mg	カルシウム	381mg	カルシウム	430mg	カルシウム	455mg	カルシウム	466mg
	鉄	8.6mg	鉄	4.9mg	鉄	17.8mg	鉄	4.8mg	鉄	6.6mg	鉄	4.9mg	鉄	6.3mg
	βカロテン	6251μg	βカロテン	3783μg	βカロテン	6855μg	βカロテン	1225μg	βカロテン	3807μg	βカロテン	3718μg	βカロテン	5077μg
	ビタミンB1	0.87mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	1.07mg	ビタミンB1	0.42mg	ビタミンB1	0.55mg
	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.84mg	ビタミンB2	0.68mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.76mg
	ビタミンC	296mg	ビタミンC	73mg	ビタミンC	71mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	44mg	ビタミンC	125mg	ビタミンC	43mg

## 常食(A)

令和06年02月15日(木)		令和06年02月16日(金)		令和06年02月17日(土)		令和06年02月18日(日)		令和06年02月19日(月)		令和06年02月20日(火)		令和06年02月21日(水)	
朝	米飯(65) 煮豆(白豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 卵とじ(葱) 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 切干大根煮 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 かつおふりかけ	米飯(65) 厚揚げの炒め物 味噌汁(とろろ昆布) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯(65) 白菜と厚揚げ煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) あんかけ卵 味噌汁(おつゆ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン(クリームパン) ジャーマンポテト コンソメスープ(人参) 牛乳						
昼	米飯(65) 利休焼き 付け合わせ(菜の花) 煮め デザート お吸い物(わかめ)	米飯(65) 肉じゃが マカロニサラダ 漬物 フルーツ	米飯(65) クリームシチュー ひじきの煮物 フルーツ(梨ゼリー) サラダ豆煮	米飯(65) 甘酢あん かにシュウマイ 中華スープ(卵) フルーツ(パイン缶)	米飯(65) さばのみそ煮 ポテトサラダ フルーツ お吸い物	米飯(65) 炊き合わせ(鶏肉) 豆腐サラダ 煮豆(昆布豆) フルーツ	洋風ちらし 煮豆(黒豆) デザート(杏仁豆腐) お吸い物(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) 豚肉と白菜のスープ煮 かに玉風卵焼き うめびしお	米飯(65) 西京焼き 付け合わせ(茄子・かぼ 大根の酢物 うめびしお(減塩)	米飯(65) 照り焼き 付け合わせ(菜の花) 花野菜のレモン和え えびみそ	米飯(65) しゃぶしゃぶ風 磯和え 金山時味噌	米飯(65) 鶏肉の照り焼き サリナスのカレーソティ いりこみそ	米飯(65) 魚のきのこ添え 炊き合わせ 梅びしお	米飯(65) 塩焼き 付け合わせ(かぼちゃ) いかと大根煮 金山時みそ						
エネルギー	1543kcal	エネルギー	1574kcal	エネルギー	1584kcal	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1655kcal	エネルギー	1512kcal	エネルギー	1558kcal
蛋白質	50.5g	蛋白質	50.6g	蛋白質	51.5g	蛋白質	56.1g	蛋白質	53.6g	蛋白質	54.3g	蛋白質	55.5g
カルシウム	460mg	カルシウム	384mg	カルシウム	585mg	カルシウム	384mg	カルシウム	356mg	カルシウム	390mg	カルシウム	421mg
鉄	5.5mg	鉄	5.6mg	鉄	5.7mg	鉄	8.1mg	鉄	7.9mg	鉄	4.9mg	鉄	10.8mg
βカロテン	3136 μg	βカロテン	2900 μg	βカロテン	4996 μg	βカロテン	5681 μg	βカロテン	2582 μg	βカロテン	2290 μg	βカロテン	3881 μg
ビタミンB1	0.69mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.68mg	ビタミンB1	0.99mg	ビタミンB1	0.62mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.6mg
ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.93mg
ビタミンC	79mg	ビタミンC	58mg	ビタミンC	125mg	ビタミンC	67mg	ビタミンC	81mg	ビタミンC	42mg	ビタミンC	49mg

## 常食(A)

		令和06年02月22日(木)	令和06年02月23日(金)	令和06年02月24日(土)	令和06年02月25日(日)	令和06年02月26日(月)	令和06年02月27日(火)	令和06年02月28日(水)						
朝		米飯(65) 出し巻き卵 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) ほうれん草の煮浸し 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(青海苔)	米飯(65) ほうれん草煮浸し 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(のりたまご)	米飯(65) 卸し和え 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) キャベツとがんと煮 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(アンパン) ほうれん草ソティ コンソメスープ(人参) 牛乳						
昼		米飯(65) 豚肉と豆腐の中華煮 しゅうまい フルーツカクテル わかめスープ	レモン焼きそば(広島) 肉まん フルーツ	米飯(65) 鶏肉と大根のスープ煮 ピーナツ炒め フルーツ 漬物(野沢菜漬)	米飯(65) 南蛮漬け ピーナツ和え物 フルーツ お吸い物(えび卵しんじ)	米飯(65) 豚肉と野菜炒め かぼちゃの含め煮 フルーツ 汁(麩)	米飯(65) たらの味噌ホイル焼き 大根なます フルーツ(黄桃缶) お吸い物(とろろ)	米(65) 西京焼き 付け合わせ茄子・ブロッコ こんにゃくのきんぴら フルーツ お吸い物						
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) 煮魚 和え物 減塩Faのり佃煮	米飯(65) 筑前煮 豆腐とえび煮 うめびしお	米飯(65) 煮付け(かおれい) 根菜煮 低塩のり佃煮	米飯(65) 豚肉の炒め物 お魚豆腐のだし掛け しそ昆布佃煮(タンパク)	米飯(65) 筑前煮 卵豆腐 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 かつおみそ(亜鉛)	米(65) 香味焼き(さば) 付け合わせ(アスパラ・ナス) 大根の昆布煮 いりこみそ						
	エネルギー	1596kcal	エネルギー	1564kcal	エネルギー	1543kcal	エネルギー	1550kcal	エネルギー	1570kcal	エネルギー	1568kcal	エネルギー	1606kcal
	蛋白質	58.6g	蛋白質	50g	蛋白質	57.3g	蛋白質	56.7g	蛋白質	51.3g	蛋白質	54.4g	蛋白質	51.2g
	カルシウム	461mg	カルシウム	417mg	カルシウム	464mg	カルシウム	548mg	カルシウム	351mg	カルシウム	376mg	カルシウム	492mg
	鉄	7.8mg	鉄	5.2mg	鉄	6.5mg	鉄	5.4mg	鉄	4.7mg	鉄	8mg	鉄	19.8mg
	βカロテン	4019 μg	βカロテン	5320 μg	βカロテン	2960 μg	βカロテン	6023 μg	βカロテン	3675 μg	βカロテン	2220 μg	βカロテン	5774 μg
	ビタミンB1	1.01mg	ビタミンB1	0.68mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.87mg	ビタミンB1	0.88mg	ビタミンB1	1.03mg	ビタミンB1	0.63mg
	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.87mg
	ビタミンC	26mg	ビタミンC	65mg	ビタミンC	57mg	ビタミンC	86mg	ビタミンC	108mg	ビタミンC	60mg	ビタミンC	67mg

