

## 常食(A)

令和06年03月01日(金)		令和06年03月02日(土)		令和06年03月03日(日)		令和06年03月04日(月)		令和06年03月05日(火)		令和06年03月06日(水)		令和06年03月07日(木)	
朝	米(65) お浸し 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) 和え物 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) 京がんもの煮物 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(青海苔)	米(65) 煮豆(白豆) 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	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	米(65) あんかけ玉子 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)						
昼	スパゲティミートソース カラフルサラダ フルーツ	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	米(65) 牛肉の野菜巻き 大根の炒め煮 味噌汁(あさり) フルーツ	ひな寿司 ミニカルパッチョ お吸い物 ひなケーキ	米(65) ちり鍋 さつま芋甘煮 杏仁豆腐 和え物	にゅうめん 炊き込みツナむずび シーフードと玉葱のかきあげ デザート	はらこ飯(宮城) 枝豆と茄子のつゆかけ 笹かま 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(65) 鶏肉のレモン蒸し 含め煮(かぼちゃ) のり佃煮	米(65) 鶏肉と大根の煮物 かぼちゃのサラダ いりこみそ	米(65) 照り焼き 付け合わせ(小松菜) 揚げなすのポン酢かけ うめびしお	米(65) チキンのトマト煮 大根のマヨネーズ和え たいみそ	米(65) 鶏肉と大根の煮物 キャベツとツナの和え物 えびみそ	米(65) 鶏の水炊き マカロニサラダ 低塩のり佃煮	米(65) いかつみれの甘酢あん 辛子和え(菜の花) いりこみそ						
エネルギー	1560kcal	エネルギー	1576kcal	エネルギー	1614kcal	エネルギー	1577kcal	エネルギー	1571kcal	エネルギー	1642kcal	エネルギー	1507kcal
蛋白質	53.8g	蛋白質	53.5g	蛋白質	59.7g	蛋白質	57.5g	蛋白質	61.4g	蛋白質	47.9g	蛋白質	55.5g
カルシウム	425mg	カルシウム	394mg	カルシウム	723mg	カルシウム	459mg	カルシウム	652mg	カルシウム	473mg	カルシウム	436mg
鉄	6.5mg	鉄	7.7mg	鉄	12.8mg	鉄	5.4mg	鉄	7.8mg	鉄	6.3mg	鉄	8.4mg
βカロテン	9109μg	βカロテン	7722μg	βカロテン	3554μg	βカロテン	3493μg	βカロテン	5972μg	βカロテン	7761μg	βカロテン	2070μg
ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.57mg
ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.68mg	ビタミンB2	0.82mg
ビタミンC	78mg	ビタミンC	82mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	44mg	ビタミンC	70mg	ビタミンC	34mg	ビタミンC	44mg

## 常食(A)

令和06年03月08日(金)		令和06年03月09日(土)		令和06年03月10日(日)		令和06年03月11日(月)		令和06年03月12日(火)		令和06年03月13日(水)		令和06年03月14日(木)	
朝	米(65) 湯豆腐 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 厚焼き卵 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米(65) 卸し和え 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) 大根のつや煮 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン(チョコパン) ポテトサラダ スープ(白菜) 牛乳	米(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(梅)						
昼	米(65) 石狩鍋風 あんかけ卵 フルーツ(黄桃缶) パンプキンサラダ	米(65) 酢豚 きんぴら お吸い物(大根) フルーツ	米(65) 鶏肉の塩胡椒焼き 卵サラダ デザート さつまいものレモン煮	米(65) 鯰のパン粉焼き 茶碗蒸し デザート お吸い物(菜の花)	米(65) チキン南蛮タルタルソース 付け合わせ(ブロッコリー) 小松菜煮 フルーツ(いよかんゼリー) 味噌汁	米(65) 鯖ときのこの梅酢風味 スパゲッティサラダ フルーツ ワカメスープ	ラーメン 餃子 コーヒゼリー						
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(65) 牛肉ともやし炒め 肉シュウマイ えびみそ	米(65) 太刀魚の塩焼き ごま和え(ホウレン草) 梅びしお	米(65) 魚の生姜焼き 焼き茄子 しそ昆布佃煮(タンパク)	米(65) ホイル焼き(鶏) 炒り豆腐 かつおみそ	米(65) 魚の磯焼き 付け合わせ しめじの卵とじ のりつく	米(65) ゆで豚のぼん酢だれ 卵の花 のり佃煮	米(65) 香味焼き(味噌風味・ア) 付け合わせ 炒り豆腐 減塩うめびしお						
エネルギー	1505kcal	エネルギー	1568kcal	エネルギー	1567kcal	エネルギー	1555kcal	エネルギー	1608kcal	エネルギー	1526kcal	エネルギー	1546kcal
蛋白質	52.7g	蛋白質	52.3g	蛋白質	57.2g	蛋白質	59g	蛋白質	60g	蛋白質	54.4g	蛋白質	61.9g
カルシウム	494mg	カルシウム	499mg	カルシウム	403mg	カルシウム	870mg	カルシウム	456mg	カルシウム	332mg	カルシウム	407mg
鉄	5.9mg	鉄	5.1mg	鉄	4.7mg	鉄	7.3mg	鉄	9.6mg	鉄	5mg	鉄	5.3mg
βカロテン	2290 μg	βカロテン	5703 μg	βカロテン	2767 μg	βカロテン	1993 μg	βカロテン	5034 μg	βカロテン	823 μg	βカロテン	1786 μg
ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	1.33mg	ビタミンB1	0.73mg
ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.83mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2	0.8mg	ビタミンB2	1.05mg	ビタミンB2	1.02mg	ビタミンB2	0.82mg
ビタミンC	45mg	ビタミンC	61mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	95mg	ビタミンC	56mg	ビタミンC	289mg	ビタミンC	29mg

常食(A)

		令和06年03月15日(金)	令和06年03月16日(土)	令和06年03月17日(日)	令和06年03月18日(月)	令和06年03月19日(火)	令和06年03月20日(水)	令和06年03月21日(木)					
朝	パン(クリームパン) スクランブル卵 コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米(65) お浸し 味噌汁 牛乳 ふりかけ(青海苔)	米(65) 京がんもの煮物 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) 出し巻き卵 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) 白菜の煮浸し 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) パン(あん) 炒りたまご コンソメスープ 牛乳	米(65) 卵とじ(きぬさや) 味噌汁(ワカメ) 牛乳 さけふりかけ						
昼	シシリアンライス(佐賀) 三色豆煮 フルーツ	米(65) 磯辺焼き鯨 付け合わせ(大根) さつま芋のサラダ(マヨネーズ) フルーツ 汁(卵)	米(65) 豚肉の味噌焼き 卵サラダ フルーツ さつまいもの甘煮	米(65) あさりの柳川 とろろ芋とオクラ酢の物 味噌汁(なめこ) ゼリー	米(65) 鯨の梅煮 がめ煮 汁(たまご) デザート	米(65) ミートローフ かぼちゃのサラダ フルーツ スープ(オニオン)	ランチ(盛り合わせ) 米飯 海老フライ *付け合わせ ポテトサラダ スパゲッティーナポリタン フルーツ 汁(しんじょう)						
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(65) 鰯と茄子煮 キャベツの和え物 いりこみそ	米(65) 鯖の味噌煮 サリナスのカレーソティ かつおみそ	米(65) ムニエル 付け合わせ(キャベツ) ごま和え(ホウレン草) のりつく	米(65) 餃子のスープ煮 大根のそぼろ煮 しそ昆布佃煮(タンパク)	米(65) 鶏肉のおろしソース 里芋の土佐煮 うめびしお	米(65) 蒸し魚のごまダレ 付け合わせ(ブロッコリー) ニラ卵 うめびしお	米(65) 煮魚(さば) 付け合わせ(牛蒡・人参 シーチキンと青菜の和え たいみそ						
エネルギー	1573kcal	エネルギー	1533kcal	エネルギー	1609kcal	エネルギー	1593kcal	エネルギー	1672kcal	エネルギー	1552kcal	エネルギー	1609kcal
蛋白質	49.5g	蛋白質	50.6g	蛋白質	59g	蛋白質	58.3g	蛋白質	65.8g	蛋白質	49.4g	蛋白質	59g
カルシウム	553mg	カルシウム	532mg	カルシウム	408mg	カルシウム	553mg	カルシウム	462mg	カルシウム	412mg	カルシウム	434mg
鉄	10.2mg	鉄	9.2mg	鉄	4.7mg	鉄	17mg	鉄	7mg	鉄	5.2mg	鉄	5.7mg
βカロテン	2476μg	βカロテン	4640μg	βカロテン	3762μg	βカロテン	1337μg	βカロテン	6659μg	βカロテン	6535μg	βカロテン	4458μg
ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.84mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	1.02mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.59mg
ビタミンB2	0.95mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2	0.97mg
ビタミンC	66mg	ビタミンC	83mg	ビタミンC	86mg	ビタミンC	64mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	75mg	ビタミンC	44mg

## 常食(A)

	令和06年03月22日(金)	令和06年03月23日(土)	令和06年03月24日(日)	令和06年03月25日(月)	令和06年03月26日(火)	令和06年03月27日(水)	令和06年03月28日(木)
朝	米(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) ごま和え(ホウレン草) 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) 湯豆腐 味噌汁(わかめ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) じゃが芋の含め煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン(クリーム) サラダ豆煮 コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米(65) 菜煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たらこ)
昼	五目うどん 菜の花ごはん コーヒーゼリー	米(65) 魚のたらこ焼き 付け合わせ(人参・ブロッコリー) マカロニサラダ フルーツ お吸い物	米(65) ホイコーロー 小籠包 フルーツ(ゼリー) 中華スープ(タケノコ)	米(65) 肉じゃが もやしのナムル オレンジゼリー お吸い物(はんぺん)	オクラとろろなめこ蕎麦 いなり寿司 ヨーグルト和え	米(65) 野菜炒め ちくわと里芋の煮物 フルーツ お吸い物(とろろ)	米(65) かぶのクリームスープ 海藻酢の物 漬物(野沢菜漬) 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(65) レモン蒸し(さけ) 切り干し大根煮 しそ昆布佃煮(たんぱく)	米(65) 蒸し鶏のきのこ添え 味噌煮(里芋) 低塩のり佃煮	米(65) さばのカレー焼き なすの揚げ浸し 金山時味噌	米(65) いかのバター炒め ほうれん草のごま和え うめびしお	米(65) 幽庵焼き 付け合わせ 菜の花のごまあえ いりこみそ	米(65) 魚の塩焼き うの花 うめびしお	米(65) 鶏肉のバター焼き かに卵とじ のり佃煮
エネルギー	1598kcal	エネルギー 1661kcal	エネルギー 1585kcal	エネルギー 1580kcal	エネルギー 1586kcal	エネルギー 1588kcal	エネルギー 1578kcal
蛋白質	56.3g	蛋白質 59.8g	蛋白質 49.6g	蛋白質 51.5g	蛋白質 54.4g	蛋白質 52.1g	蛋白質 56.8g
カルシウム	489mg	カルシウム 372mg	カルシウム 411mg	カルシウム 399mg	カルシウム 537mg	カルシウム 519mg	カルシウム 479mg
鉄	4.7mg	鉄 5.6mg	鉄 7.9mg	鉄 5.2mg	鉄 9.5mg	鉄 5mg	鉄 6.7mg
βカロテン	1900μg	βカロテン 2679μg	βカロテン 4566μg	βカロテン 6044μg	βカロテン 2562μg	βカロテン 2595μg	βカロテン 2999μg
ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1 0.68mg	ビタミンB1 0.83mg	ビタミンB1 0.47mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.83mg	ビタミンB1 0.48mg
ビタミンB2	0.66mg	ビタミンB2 0.97mg	ビタミンB2 0.79mg	ビタミンB2 0.69mg	ビタミンB2 0.9mg	ビタミンB2 0.83mg	ビタミンB2 0.87mg
ビタミンC	43mg	ビタミンC 49mg	ビタミンC 106mg	ビタミンC 94mg	ビタミンC 48mg	ビタミンC 55mg	ビタミンC 69mg

## 常食(A)

		令和06年03月29日(金)	令和06年03月30日(土)	令和06年03月31日(日)									
朝	米(65)	米(65)	米(65)										
	葱の卵とじ 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(青のり)	角あげと白菜煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 梅びしお	厚焼きたまご 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(かつお)										
昼	米(65)	米(65)	米(65)										
	鯖の味噌煮 付け合わせ(牛蒡・人参) ひじきの煮物(大豆入) お吸い物(はんぺん) デザート	牛肉カレー ミモザサラダ フルーツ 福神漬	八宝菜 しゅうまい フルーツ さつまいものレモン煮										
15時食	おやつ	おやつ	おやつ										
夕	米(65)	米(65)	米(65)										
	べっこう煮(豚肉) ふきとぜんまいの炒め煮 たいみそ	海の幸と大根煮 花野菜のレモン和え のり佃煮	魚のタルタルソース 切干大根の炒め煮 のりつく										
エネルギー	1570kcal	エネルギー	1632kcal	エネルギー	1616kcal	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	59.4g	蛋白質	49.5g	蛋白質	52.9g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	556mg	カルシウム	439mg	カルシウム	366mg	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	6.9mg	鉄	7.7mg	鉄	4.9mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	4166μg	βカロテン	3631μg	βカロテン	1116μg	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	0.9mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.6mg	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	1.02mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.88mg	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	27mg	ビタミンC	115mg	ビタミンC	78mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg