

常食(A)

	令和06年04月01日(月)	令和06年04月02日(火)	令和06年04月03日(水)	令和06年04月04日(木)	令和06年04月05日(金)	令和06年04月06日(土)	令和06年04月07日(日)
朝	米(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 豆腐煮 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) キャベツと厚揚げ煮 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン(アンパン) スクランブルエッグ コンソメスープ(ほうれん草) 牛乳	米(65) だし巻たまご 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のり)	米(65) 炒り卵 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) 卵サラダ コンソメスープ(人参) 牛乳
昼	米(65) 魚の味噌ごま焼き 付け合わせ(茄子・かぼ ナムル(ほうれんそう) お吸い物 コーヒーゼリー	米(65) 鶏肉と大根の煮込み 野菜ソテー 味噌汁(しめじ) フルーツ(グレープFe)	米(65) 焼き肉風 かに卵 フルーツ(フルーツカテル) お吸い物(花麩)	春野菜のスパゲッティ 炊き込みご飯 煮豆(うぐいす豆) デザート	米(65) 鯖のみりん漬け 付け合わせ ほうれん草の胡麻和え 杏仁豆腐 すまし汁	米(65) 銀鱈の照り焼き 付け合せ ポテトサラダ お吸い物(はんぺん) フルーツゼリー	米(65) 煮魚 付け合わせ(牛蒡・人参) スパゲティサラダ 味噌汁(小松菜) フルーツ(パイン缶)
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) 麻婆豆腐 しゅうまい のりつく	米(65) 南蛮漬け さつまいもと昆布の煮物 もろみみそ	米(65) カレー焼きサバ) 付け合わせ(ピーマン・ 卵の花 のり佃煮	米(65) 野菜蒸し くず煮(豆腐) たいみそ	米(65) 鶏肉とじゃが芋煮 大根サラダ かつおみそ	米(65) カレームニエル(鶏肉) 付け合わせ なすのみそ炒め のり佃煮	米(65) 豚肉と野菜煮 おろし酢の物 のりつく(Fe入り)
エネルギー	1536kcal	エネルギー 1570kcal	エネルギー 1588kcal	エネルギー 1514kcal	エネルギー 1433kcal	エネルギー 1490kcal	エネルギー 1600kcal
蛋白質	58g	蛋白質 50.6g	蛋白質 53.9g	蛋白質 52g	蛋白質 49.9g	蛋白質 52.9g	蛋白質 50.5g
カルシウム	426mg	カルシウム 818mg	カルシウム 536mg	カルシウム 469mg	カルシウム 469mg	カルシウム 376mg	カルシウム 397mg
鉄	5.3mg	鉄 4.6mg	鉄 17.7mg	鉄 5.4mg	鉄 9.1mg	鉄 5.7mg	鉄 5.3mg
βカロテン	5354 μg	βカロテン 2434 μg	βカロテン 1094 μg	βカロテン 3078 μg	βカロテン 5298 μg	βカロテン 1299 μg	βカロテン 4273 μg
ビタミンB1	0.58mg	ビタミンB1 0.59mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 0.56mg	ビタミンB1 0.59mg	ビタミンB1 0.5mg	ビタミンB1 0.73mg
ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2 0.75mg	ビタミンB2 0.82mg	ビタミンB2 0.76mg	ビタミンB2 0.94mg	ビタミンB2 0.78mg	ビタミンB2 0.81mg
ビタミンC	33mg	ビタミンC 107mg	ビタミンC 35mg	ビタミンC 29mg	ビタミンC 46mg	ビタミンC 102mg	ビタミンC 38mg

常食(A)

令和06年04月08日(月)		令和06年04月09日(火)		令和06年04月10日(水)		令和06年04月11日(木)		令和06年04月12日(金)		令和06年04月13日(土)		令和06年04月14日(日)	
朝	米(65) きゃべつのさっと煮 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 じゃが芋煮 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	パン(チョコ) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(ホウレン草) 牛乳	米(65) おかか和え(白菜) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) あんかけ五目玉子 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) がんも煮 味噌汁(さつま芋) 牛乳 しそふりかけ	米(65) がんも煮 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 しそふりかけ	米(65) 五目寿司 天ぷら盛り合わせ 煮物 桜(練りきり) 辛味噌和え 煮豆(茶福豆)	米(65) すき焼き風 花野菜とたまごサラダ ゼリー お吸い物(巻麩)	スープカレー 煮豆(金時豆) フルーツ(パイナップル)	米(65) わさびしょうゆ和え ブロッコリーと卵サラダ デザート(クレープ) お吸い物(京風五目豆)	米(65) 鶏の白葱ソースかけ 白和え デザート 海老つみれ汁	米(65) スペイン風オムレツ ひじきの旨煮 フルーツカクテル 汁(ワカメ)
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕	米(65) 甘酢あん(魚) 豆腐の生姜煮 低塩のり佃煮	米飯 ハンバーグ 付け合わせ 茄子のひたし しそ昆布佃煮	米(65) 生姜焼き(鰯) 付け合わせ(茄子・かぼ 炊き合わせ いりこみそ	米(65) 魚の塩焼き・ 付け合わせ(ナス) 含め煮(かぼちゃ) たいみそ	米(65) 鶏肉と大根の煮物 さつまいものレモン煮 低塩のり佃煮	米(65) 筑前煮 豆腐と海老ののり佃煮 金山時味噌	米(65) 豚肉のトマトスープ ホウレンソウのもえ黄和え のり佃煮						
エネルギー	1588kcal	エネルギー	1581kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1540kcal	エネルギー	1544kcal	エネルギー	1591kcal	エネルギー	1637kcal
蛋白質	54.6g	蛋白質	58.5g	蛋白質	58g	蛋白質	53.9g	蛋白質	54.8g	蛋白質	55.7g	蛋白質	52.5g
カルシウム	417mg	カルシウム	450mg	カルシウム	428mg	カルシウム	387mg	カルシウム	398mg	カルシウム	504mg	カルシウム	464mg
鉄	7mg	鉄	6.7mg	鉄	9.4mg	鉄	5.1mg	鉄	6.5mg	鉄	9.5mg	鉄	6.5mg
βカロテン	3131μg	βカロテン	2387μg	βカロテン	2677μg	βカロテン	5632μg	βカロテン	2672μg	βカロテン	4851μg	βカロテン	5249μg
ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.55mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.84mg
ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.69mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2	0.89mg
ビタミンC	62mg	ビタミンC	34mg	ビタミンC	52mg	ビタミンC	51mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	57mg	ビタミンC	49mg

常食(A)

令和06年04月15日(月)		令和06年04月16日(火)		令和06年04月17日(水)		令和06年04月18日(木)		令和06年04月19日(金)		令和06年04月20日(土)		令和06年04月21日(日)																																																																																																																																			
朝	米(65) 卵とじ(葱) 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) 卸し和え 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	パン(クリーム) プレーンオムレツ スープ(白菜) 牛乳	米(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) サラダ豆の甘煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) 白いんげん豆煮 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(しそ)	昼	タコライス 角ポテトサラダ デザート わかめスープ	米(65) 豚肉と野菜炒め 卵サラダ オレンジゼリー 煮豆(金時豆)	米(65) さんま蒲焼き 付け合わせ 豆腐サラダ ゼリー 味噌汁(小松菜)	長崎風あんかけ焼きそば 高菜むすび りんごとカフラワーのサラダ フルーツ	米(65) 焼き肉ハンバーグ 付け合わせ 五目煮 汁 デザート	米(65) 焼き肉サラダ さといもの土佐煮 お吸い物 フルーツゼリー	米(65) チキン照り焼き 卵サラダ フルーツ 味噌汁(ワカメ)	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) えびつみれと青梗菜煮 スイートポテトの甘煮 えびみそ	米(65) 赤魚の塩焼き 冬瓜煮 梅びしお	米(65) 肉じゃが 焼きなす 低塩のり佃煮	米(65) 酒蒸し 付け合わせ(菜の花) 大根のカニカマ煮 いりこみそ(Fe)	米(65) 焼き魚の酢漬け ごま和え(ホウレン草) 梅びしお	米(65) 西京焼き 付け合わせ(菜の花) 露の炒め煮 繊維入りうめびしお	米(65) ホッケの利休焼き うの花 たいみそ	エネルギー	1573kcal	エネルギー	1569kcal	エネルギー	1582kcal	エネルギー	1569kcal	エネルギー	1562kcal	エネルギー	1594kcal	エネルギー	1603kcal	蛋白質	51.3g	蛋白質	51.6g	蛋白質	46.5g	蛋白質	56.1g	蛋白質	47.1g	蛋白質	55.2g	蛋白質	55.1g	カルシウム	546mg	カルシウム	392mg	カルシウム	426mg	カルシウム	498mg	カルシウム	621mg	カルシウム	585mg	カルシウム	425mg	鉄	5.3mg	鉄	4.5mg	鉄	6.9mg	鉄	8.5mg	鉄	5.3mg	鉄	7.2mg	鉄	4.9mg	βカロテン	2158 μg	βカロテン	1447 μg	βカロテン	3656 μg	βカロテン	1903 μg	βカロテン	5311 μg	βカロテン	2907 μg	βカロテン	1213 μg	ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1	0.7mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.69mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンC	67mg	ビタミンC	97mg	ビタミンC	40mg	ビタミンC	81mg	ビタミンC	56mg	ビタミンC	80mg	ビタミンC	31mg
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) えびつみれと青梗菜煮 スイートポテトの甘煮 えびみそ	米(65) 赤魚の塩焼き 冬瓜煮 梅びしお	米(65) 肉じゃが 焼きなす 低塩のり佃煮	米(65) 酒蒸し 付け合わせ(菜の花) 大根のカニカマ煮 いりこみそ(Fe)	米(65) 焼き魚の酢漬け ごま和え(ホウレン草) 梅びしお	米(65) 西京焼き 付け合わせ(菜の花) 露の炒め煮 繊維入りうめびしお	米(65) ホッケの利休焼き うの花 たいみそ	エネルギー	1573kcal	エネルギー	1569kcal	エネルギー	1582kcal	エネルギー	1569kcal	エネルギー	1562kcal	エネルギー	1594kcal	エネルギー	1603kcal	蛋白質	51.3g	蛋白質	51.6g	蛋白質	46.5g	蛋白質	56.1g	蛋白質	47.1g	蛋白質	55.2g	蛋白質	55.1g	カルシウム	546mg	カルシウム	392mg	カルシウム	426mg	カルシウム	498mg	カルシウム	621mg	カルシウム	585mg	カルシウム	425mg	鉄	5.3mg	鉄	4.5mg	鉄	6.9mg	鉄	8.5mg	鉄	5.3mg	鉄	7.2mg	鉄	4.9mg	βカロテン	2158 μg	βカロテン	1447 μg	βカロテン	3656 μg	βカロテン	1903 μg	βカロテン	5311 μg	βカロテン	2907 μg	βカロテン	1213 μg	ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1	0.7mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.69mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンC	67mg	ビタミンC	97mg	ビタミンC	40mg	ビタミンC	81mg	ビタミンC	56mg	ビタミンC	80mg	ビタミンC	31mg																
エネルギー	1573kcal	エネルギー	1569kcal	エネルギー	1582kcal	エネルギー	1569kcal	エネルギー	1562kcal	エネルギー	1594kcal	エネルギー	1603kcal																																																																																																																																		
蛋白質	51.3g	蛋白質	51.6g	蛋白質	46.5g	蛋白質	56.1g	蛋白質	47.1g	蛋白質	55.2g	蛋白質	55.1g																																																																																																																																		
カルシウム	546mg	カルシウム	392mg	カルシウム	426mg	カルシウム	498mg	カルシウム	621mg	カルシウム	585mg	カルシウム	425mg																																																																																																																																		
鉄	5.3mg	鉄	4.5mg	鉄	6.9mg	鉄	8.5mg	鉄	5.3mg	鉄	7.2mg	鉄	4.9mg																																																																																																																																		
βカロテン	2158 μg	βカロテン	1447 μg	βカロテン	3656 μg	βカロテン	1903 μg	βカロテン	5311 μg	βカロテン	2907 μg	βカロテン	1213 μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	0.65mg	ビタミンB1	0.7mg	ビタミンB1	0.5mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.44mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.48mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.72mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンB2	0.69mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.81mg																																																																																																																																		
ビタミンC	67mg	ビタミンC	97mg	ビタミンC	40mg	ビタミンC	81mg	ビタミンC	56mg	ビタミンC	80mg	ビタミンC	31mg																																																																																																																																		

常食(A)

	令和06年04月22日(月)	令和06年04月23日(火)	令和06年04月24日(水)	令和06年04月25日(木)	令和06年04月26日(金)	令和06年04月27日(土)	令和06年04月28日(日)
朝	米(65) お浸し 味噌汁(じめじ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) 里芋の煮物 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(あん) コンソメスープ(玉葱) キャベツ炒め炒め 牛乳	米(65) 煮浸し(小松菜) 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) あげと大根煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(梅風味)	米(65) 京がんもの煮物 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(やさい)	米(65) 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(たまご)
昼	米(65) 魚の味噌煮 付け合わせ きんぴらごぼう 汁(卵) フルーツ	春野菜巻き寿司 桜海老と野菜のかき揚げ ゼリー お吸い物(菜の花)	米(65) 豚肉ときのこ炒め 含め煮(凍り豆腐) 汁(菜の花) ゼリー	米(65) 魚のフライ 付け合わせ(カラフル千 酢の物(春雨) フルーツ 汁(オクラ)	北海道ラーメン 帆立ご飯(ミニ) いもち ゼリー	米(65) ホイコーロー ひじきの煮物(大豆入) お吸い物(花麩) フルーツ(洋梨缶)	米(65) 八宝菜 しゅうまい わかめスープ デザート
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) 豚肉のごま風味炒め 長いもとろろ のり佃煮	米(65) 幽庵焼き 付け合わせ ひじきの煮物(大豆入) 減塩いりこ味噌	米(65) 煮付け 付け合わせ 里芋のそぼろ煮 かつおみそ	米(65) すき焼き風 野菜の卵とじ もろみみそ	米(65) 煮付け(かわいい) 付け合わせ(豆腐) 揚げなすの炒め煮 しそ昆布佃煮	米(65) 塩焼き 付け合わせ おろし和え(酢風味) 低塩のり佃煮	米(65) 香味焼き(さば) 中華サラダ 金山寺みそ
エネルギー	1589kcal	エネルギー 1579kcal	エネルギー 1517kcal	エネルギー 1628kcal	エネルギー 1561kcal	エネルギー 1632kcal	エネルギー 1595kcal
蛋白質	50.5g	蛋白質 53.7g	蛋白質 60.4g	蛋白質 51.4g	蛋白質 52.5g	蛋白質 53g	蛋白質 53.7g
カルシウム	468mg	カルシウム 665mg	カルシウム 442mg	カルシウム 552mg	カルシウム 374mg	カルシウム 532mg	カルシウム 368mg
鉄	6.1mg	鉄 8.5mg	鉄 10mg	鉄 7.1mg	鉄 3.9mg	鉄 7.4mg	鉄 7.6mg
βカロテン	4925 μg	βカロテン 3876 μg	βカロテン 3171 μg	βカロテン 3707 μg	βカロテン 295 μg	βカロテン 4663 μg	βカロテン 958 μg
ビタミンB1	0.86mg	ビタミンB1 0.47mg	ビタミンB1 1.18mg	ビタミンB1 0.5mg	ビタミンB1 0.65mg	ビタミンB1 0.78mg	ビタミンB1 0.74mg
ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2 0.94mg	ビタミンB2 0.78mg	ビタミンB2 0.94mg	ビタミンB2 0.82mg	ビタミンB2 0.79mg	ビタミンB2 0.74mg
ビタミンC	74mg	ビタミンC 52mg	ビタミンC 96mg	ビタミンC 96mg	ビタミンC 44mg	ビタミンC 47mg	ビタミンC 36mg

常食(A)

令和06年04月29日(月)		令和06年04月30日(火)									
朝	米(65) あんかけ五目玉子 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(かつお)									
昼	鶏南蛮うどん 稲荷寿司 ゼリー ごま和え	米(65) 酢豚 ポークシュウマイ フルーツ(洋梨缶) お吸い物(豆腐)									
15時食	おやつ	おやつ									
夕	米(65) 七味煮 付け合わせ(小松菜) スパゲティサラダ いりこ味噌	米(65) 焼魚のきのこ添え 磯和え うめびしお									
エネルギー	1642kcal	エネルギー	1676kcal	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	57.3g	蛋白質	53.6g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	469mg	カルシウム	367mg	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	8.8mg	鉄	5.3mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	3089 μg	βカロテン	3026 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	0.61mg	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	0.84mg	ビタミンB2	0.82mg	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	48mg	ビタミンC	40mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg