

常食(A)

	令和06年05月01日(水)	令和06年05月02日(木)	令和06年05月03日(金)	令和06年05月04日(土)	令和06年05月05日(日)	令和06年05月06日(月)	令和06年05月07日(火)
朝	パン(チョコ) ウイナーソーテー 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳	米(65) ポテトサラダ コンソメスープ(人参) 牛乳	米(65) 白菜と揚げ煮 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) 出し巻き卵 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 卵の花 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) 二色豆煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(さけ)
昼	米(65) 豚のパン粉焼き 辛子和え(菜の花) お吸い物(えびしんじょ) フルーツ	米(65) 鶏肉の治部煮(金沢) 厚焼き卵 ゼリー 味噌汁(まき麩)	南蛮茶そば(八十八夜) いかの天ぷら とろろ酢の物 静岡産抹茶プリン	米(65) 照り焼き(魚) スパゲッティーナポリタン 味噌汁(里芋) フルーツ	米(65) 鶏肉のきのこ卵のせ焼 五目煮 お吸い物(花麩) デザート	チキンライス(こどもの日) 鶏のから揚げ デザート オニオンスープ	米(65) 魚の野菜あんかけ きんぴら(れんこん) 味噌汁 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(65) 中華酢 スープ煮 肉シューマイ うめびしお	米(65) 照り焼き 五目煮 えびみそ	米(65) ムニエル 付け合わせ 卵豆腐 しそ昆布佃煮	米(65) 鶏肉の野菜添え 含め煮(凍り豆腐) 減塩うめびしお	米(65) とろろ焼き 付け合わせ(ブロッコリー) マカロニカレーサラダ いりこ味噌	米(65) よせ鍋 シューマイ(えび) もろみ味噌	米(65) 焼き肉 きのこソテー たいみそ
エネルギー	1646kcal	エネルギー 1610kcal	エネルギー 1562kcal	エネルギー 1566kcal	エネルギー 1588kcal	エネルギー 1655kcal	エネルギー 1578kcal
蛋白質	60.6g	蛋白質 60.4g	蛋白質 64.6g	蛋白質 63g	蛋白質 58.4g	蛋白質 58.1g	蛋白質 54.3g
カルシウム	465mg	カルシウム 482mg	カルシウム 411mg	カルシウム 394mg	カルシウム 418mg	カルシウム 366mg	カルシウム 428mg
鉄	5.1mg	鉄 5.4mg	鉄 5.5mg	鉄 5.4mg	鉄 7.4mg	鉄 4.6mg	鉄 6.8mg
βカロテン	3670 μg	βカロテン 3090 μg	βカロテン 1101 μg	βカロテン 1289 μg	βカロテン 2833 μg	βカロテン 1831 μg	βカロテン 3907 μg
ビタミンB1	0.99mg	ビタミンB1 0.6mg	ビタミンB1 0.56mg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 0.54mg	ビタミンB1 0.55mg
ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2 0.98mg	ビタミンB2 0.81mg	ビタミンB2 0.89mg	ビタミンB2 0.89mg	ビタミンB2 0.7mg	ビタミンB2 0.84mg
ビタミンC	73mg	ビタミンC 54mg	ビタミンC 45mg	ビタミンC 56mg	ビタミンC 42mg	ビタミンC 27mg	ビタミンC 70mg

常食(A)

	令和06年05月08日(水)	令和06年05月09日(木)	令和06年05月10日(金)	令和06年05月11日(土)	令和06年05月12日(日)	令和06年05月13日(月)	令和06年05月14日(火)
朝	クリームパン 卵サラダ 味噌汁 牛乳	米(65) 卵サラダ コーンスープ 牛乳	米(65) 煮豆(白花豆) 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ・しそ	米(65) 菜の花の卵とじ 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) 京膳がんも煮 味噌汁(なめ茸) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) あんかけ卵 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(野菜)
昼	米(65) 魚のアクアパッツァ 冷奴 フルーツ	米(65) 肉じゃが 花野菜のレモン和え 汁 ヨーグルト和え	春菜寿司 辛子和え デザート ワカメ汁	米(65) 西京焼き ひじきの煮物 味噌汁(じゃがいも) ゼリー	米(65) かに卵あんかけ 切干大根の炒め煮(備蓄) フルーツ(ゼリー) お吸い物(そうめん)	米(65) 酢豚 ジャーマンポテト コンソメスープ(ワカメ) フルーツ	米(65) 豚肉冷しゃぶしゃぶ風 しめじの中華和え 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) 青椒肉絲 辛子和え(菜の花) 梅びしお	米(65) 麻婆豆腐 ポークシュウマイ 梅びしお(減塩)	米(65) 魚の塩焼き 付け合わせ 茄子の味噌かけ のりつく	米(65) 鶏肉の照り焼き 三色酢物 低塩のり佃煮	米(65) 煮魚 付け合わせ(ほうれん草) 炒り豆腐 しそ昆布佃煮	米(65) 魚の梅焼き アスパラとトマトのサラダ たいみそ	米(65) 煮魚 付け合わせ(牛蒡・人参) 白和え 梅びしお(減塩)
エネルギー	1569kcal	エネルギー 1706kcal	エネルギー 1640kcal	エネルギー 1592kcal	エネルギー 1599kcal	エネルギー 1584kcal	エネルギー 1578kcal
蛋白質	55.2g	蛋白質 50.2g	蛋白質 62.4g	蛋白質 58.7g	蛋白質 57.5g	蛋白質 53g	蛋白質 51.7g
カルシウム	445mg	カルシウム 352mg	カルシウム 514mg	カルシウム 500mg	カルシウム 607mg	カルシウム 414mg	カルシウム 519mg
鉄	8.2mg	鉄 6.3mg	鉄 8mg	鉄 6.4mg	鉄 6.1mg	鉄 5mg	鉄 6.5mg
βカロテン	1740 μg	βカロテン 1954 μg	βカロテン 2631 μg	βカロテン 3680 μg	βカロテン 5893 μg	βカロテン 2909 μg	βカロテン 6562 μg
ビタミンB1	0.9mg	ビタミンB1 0.67mg	ビタミンB1 0.67mg	ビタミンB1 0.59mg	ビタミンB1 0.47mg	ビタミンB1 0.99mg	ビタミンB1 0.79mg
ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2 0.79mg	ビタミンB2 0.91mg	ビタミンB2 0.93mg	ビタミンB2 1mg	ビタミンB2 0.84mg	ビタミンB2 0.86mg
ビタミンC	91mg	ビタミンC 58mg	ビタミンC 77mg	ビタミンC 52mg	ビタミンC 55mg	ビタミンC 56mg	ビタミンC 41mg

常食(A)

	令和06年05月15日(水)	令和06年05月16日(木)	令和06年05月17日(金)	令和06年05月18日(土)	令和06年05月19日(日)	令和06年05月20日(月)	令和06年05月21日(火)
朝	パン(あん) グリーンサラダ コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米(65) さといもの煮物 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米(65) 温奴 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) 出し巻き卵 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 大根煮 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) 冷奴 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)
昼	とり中華(山形) 梅の炊き込み御飯 煮豆 フルーツ	米(65) 西京焼き(きんめ) 付け合わせ 大根の酢物 フルーツ 豚汁	春キャベツのペペロンチ シーチキンむすび デザート	鶏飯(鹿児島) 芋ようかん フルーツカクテル	米(65) ボルシチ(牛肉) 卵サラダ オレンジゼリー	米(65) 蒲焼き ポテトサラダ お吸い物(そば) デザート	ロコモコ(ハワイ) 大根とツナのサラダ 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 たいみそ	米(65) 鶏つくねとポテト煮 湯豆腐 のりつく	米(65) 焼き魚の酢漬け ゴマ和え かきみそ	米(65) ハンバーグのおろしソ マカロニサラダ のりつく	米(65) 煮魚 付け合わせ(茄子) がめ煮 しそ昆布佃煮	米(65) 豚肉のゆで豚 角揚げの煮物 いりこみそ	米(65) 香味焼き(赤魚) 付け合わせ かに卵煮 もろみ味噌
エネルギー	1528kcal	エネルギー 1582kcal	エネルギー 1569kcal	エネルギー 1593kcal	エネルギー 1634kcal	エネルギー 1620kcal	エネルギー 1584kcal
蛋白質	52.9g	蛋白質 52.8g	蛋白質 53.3g	蛋白質 55.5g	蛋白質 51.4g	蛋白質 54.6g	蛋白質 64.1g
カルシウム	382mg	カルシウム 513mg	カルシウム 455mg	カルシウム 364mg	カルシウム 361mg	カルシウム 684mg	カルシウム 469mg
鉄	3.8mg	鉄 7.4mg	鉄 8.5mg	鉄 5mg	鉄 5.4mg	鉄 16.9mg	鉄 6.2mg
βカロテン	2003 μg	βカロテン 8770 μg	βカロテン 3802 μg	βカロテン 2117 μg	βカロテン 2644 μg	βカロテン 2153 μg	βカロテン 1258 μg
ビタミンB1	1.15mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.83mg	ビタミンB1 0.51mg	ビタミンB1 0.52mg	ビタミンB1 0.76mg	ビタミンB1 0.7mg
ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2 0.7mg	ビタミンB2 0.89mg	ビタミンB2 0.92mg	ビタミンB2 0.81mg	ビタミンB2 0.96mg	ビタミンB2 1.2mg
ビタミンC	76mg	ビタミンC 55mg	ビタミンC 296mg	ビタミンC 32mg	ビタミンC 50mg	ビタミンC 50mg	ビタミンC 75mg

常食(A)

	令和06年05月22日(水)	令和06年05月23日(木)	令和06年05月24日(金)	令和06年05月25日(土)	令和06年05月26日(日)	令和06年05月27日(月)	令和06年05月28日(火)
朝	パン(チョコ) キャベツとソーセージ炒め スープ(卵) 牛乳	米(65) だしき卵 味噌汁(とろろ昆布) 牛乳 ふりかけ	米(65) 煮豆(大豆と金時豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) じゃが芋煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) 煮豆 味噌汁 牛乳 ふりかけ(梅しそ)	米(65) ほうれんそうの萌黄和え 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 卵とじ(葱) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(野菜)
昼	米(65) 豚肉のインゲン巻き 茶碗蒸し 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	米(65) 鯛の磯フライ 酢の物(長芋) フルーツ(マンゴー缶) 汁(ワカメ)	米(65) 牛肉とパプリカ炒め 切り干し大根煮 お吸い物(豆腐) デザート(杏仁豆腐)	かまたまうどん 筍御飯 ちくわの磯辺揚げ ゼリー	米(65) 魚のから揚げ 付け合わせ 卵サラダ 味噌汁(さつまいも) デザート	米(65) 鯖の味噌煮 付け合わせ さつま芋サラダ お吸い物 フルーツ(洋梨缶)	スタミナ丼 かぼちゃの含め煮 フルーツ(グレープゼリー)
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) 魚の塩焼き 付け合わせ(インゲン・人参) かぼちゃのいとこ煮 えびみそ	米(65) ホイル焼き(鶏肉) ナムル 減塩梅びしお	米(65) おろし煮 ジャーマンポテト 梅びしお(減塩繊維)	米(65) 炊き合わせ ぼん酢和え えびみそ	米(65) 鶏肉の水たき かぼちゃ煮 のり佃煮	米(65) 鶏肉のトマト煮 カクアゲとしめじ炒め 金山時味噌(鉄)	米(65) 魚の味噌焼き 大根のつや煮 いりこ味噌(減塩)
エネルギー	1550kcal	エネルギー 1579kcal	エネルギー 1552kcal	エネルギー 1642kcal	エネルギー 1593kcal	エネルギー 1566kcal	エネルギー 1565kcal
蛋白質	57.6g	蛋白質 55.4g	蛋白質 56.5g	蛋白質 56.4g	蛋白質 57.4g	蛋白質 55g	蛋白質 56.2g
カルシウム	480mg	カルシウム 446mg	カルシウム 497mg	カルシウム 539mg	カルシウム 351mg	カルシウム 387mg	カルシウム 490mg
鉄	4.2mg	鉄 4.8mg	鉄 10.2mg	鉄 5.4mg	鉄 6.4mg	鉄 8.3mg	鉄 12.1mg
βカロテン	3577 μg	βカロテン 3401 μg	βカロテン 1911 μg	βカロテン 5225 μg	βカロテン 4298 μg	βカロテン 2752 μg	βカロテン 5442 μg
ビタミンB1	0.79mg	ビタミンB1 0.58mg	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB1 0.62mg	ビタミンB1 0.66mg	ビタミンB1 0.79mg
ビタミンB2	1.03mg	ビタミンB2 0.85mg	ビタミンB2 0.81mg	ビタミンB2 0.82mg	ビタミンB2 0.95mg	ビタミンB2 0.88mg	ビタミンB2 1.07mg
ビタミンC	52mg	ビタミンC 58mg	ビタミンC 74mg	ビタミンC 54mg	ビタミンC 65mg	ビタミンC 48mg	ビタミンC 66mg

常食(A)

令和06年05月29日(水)		令和06年05月30日(木)		令和06年05月31日(金)									
朝	パン(クリーム) プレーンオムレツ コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米(65) 煮浸し 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(梅しそ)	米(65) 含め煮(じゃが芋) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)										
昼	マグロのとろ丼 ごま和え(ホウレン草) フルーツ 味噌汁(あさり)	全粥 鯖の味噌煮 野菜ジュース のり佃煮 フルーツ缶	日田焼きそば(大分) 鶏ごぼう御飯 煮豆(金時豆) コーヒーゼリー										
15時食	おやつ	おやつ	おやつ										
夕	米(65) 照り焼き 付け合わせ(牛蒡・茄子) 酢の物(はるさめ) たいみそ	米(65) つみれと角揚煮 小松菜の炒め煮 えびみそ	米(65) 海の幸と大根煮 うの花 いりこ味噌										
エネルギー	1504kcal	エネルギー	1410kcal	エネルギー	1634kcal	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	58.9g	蛋白質	50.7g	蛋白質	52.2g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	481mg	カルシウム	747mg	カルシウム	403mg	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	11.1mg	鉄	6.6mg	鉄	8.8mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	3471μg	βカロテン	14306μg	βカロテン	2542μg	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	0.55mg	ビタミンB1	0.46mg	ビタミンB1	0.65mg	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	0.96mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.68mg	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	45mg	ビタミンC	209mg	ビタミンC	33mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg