

常食(A)

令和03年05月01日(土)		令和03年05月02日(日)		令和03年05月03日(月)		令和03年05月04日(火)		令和03年05月05日(水)		令和03年05月06日(木)		令和03年05月07日(金)																																																																																																																																			
朝	米飯 だしき卵 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ	米飯 キャベツと揚げ煮 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 卵の花 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 味噌汁 ポテト煮 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン(クリーム) ほうれん草ソティ コーンスープ 牛乳	米飯 味噌汁(大根) あんかけ卵 牛乳 ふりかけ	米飯 卸し和え(なめこ) 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(たまご)	昼	米飯 天ぷら 酢の物(長芋) フルーツ(マンゴー缶) 汁(ワカメ)	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	とり中華(山形) 梅の炊き込み御飯 煮豆 フルーツ	ロコモコ(ハワイ) 大根とツナのサラダ フルーツ	チキンオムレツ(こどもの日) クリームコロッケ焼き デザート オニオンスープ	米飯 鮭のマヨネーズ焼き 五目煮 お吸い物(花麩) デザート	米飯 豚のパン粉焼き 辛子和え(菜の花) お吸い物(えびしんじょう) 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 鯖の生姜煮 付け合わせ(なす) 辛子和え(菜の花) 梅びしお	米飯 ムニエル 付け合わせ 卵豆腐 低塩のり佃煮	米飯 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 かつお味噌	米飯 煮魚 付け合わせ(牛蒡・人参) 白和え たいみそ	米飯 よせ鍋 シュウマイ(えび) うめびしお	米飯 つみれと角揚げ煮 小松菜の炒め煮 えびみそ	米飯 和風スープ煮 海老シューマイ うめびしお	エネルギー	1541kcal	エネルギー	1524kcal	エネルギー	1551kcal	エネルギー	1669kcal	エネルギー	1584kcal	エネルギー	1536kcal	エネルギー	1565kcal	蛋白質	50.4g	蛋白質	65.1g	蛋白質	53g	蛋白質	61.8g	蛋白質	47.4g	蛋白質	51.8g	蛋白質	55.9g	カルシウム	416mg	カルシウム	444mg	カルシウム	360mg	カルシウム	461mg	カルシウム	450mg	カルシウム	635mg	カルシウム	538mg	鉄	4.8mg	鉄	6.4mg	鉄	3.9mg	鉄	6.6mg	鉄	3.7mg	鉄	6mg	鉄	6.6mg	βカロテン	3454μg	βカロテン	1161μg	βカロテン	2381μg	βカロテン	4783μg	βカロテン	4064μg	βカロテン	3883μg	βカロテン	4364μg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.75mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.47mg	ビタミンB1	0.84mg	ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.64mg	ビタミンB2	1.08mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	62mg	ビタミンC	66mg	ビタミンC	37mg	ビタミンC	43mg	ビタミンC	60mg
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 鯖の生姜煮 付け合わせ(なす) 辛子和え(菜の花) 梅びしお	米飯 ムニエル 付け合わせ 卵豆腐 低塩のり佃煮	米飯 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 かつお味噌	米飯 煮魚 付け合わせ(牛蒡・人参) 白和え たいみそ	米飯 よせ鍋 シュウマイ(えび) うめびしお	米飯 つみれと角揚げ煮 小松菜の炒め煮 えびみそ	米飯 和風スープ煮 海老シューマイ うめびしお	エネルギー	1541kcal	エネルギー	1524kcal	エネルギー	1551kcal	エネルギー	1669kcal	エネルギー	1584kcal	エネルギー	1536kcal	エネルギー	1565kcal	蛋白質	50.4g	蛋白質	65.1g	蛋白質	53g	蛋白質	61.8g	蛋白質	47.4g	蛋白質	51.8g	蛋白質	55.9g	カルシウム	416mg	カルシウム	444mg	カルシウム	360mg	カルシウム	461mg	カルシウム	450mg	カルシウム	635mg	カルシウム	538mg	鉄	4.8mg	鉄	6.4mg	鉄	3.9mg	鉄	6.6mg	鉄	3.7mg	鉄	6mg	鉄	6.6mg	βカロテン	3454μg	βカロテン	1161μg	βカロテン	2381μg	βカロテン	4783μg	βカロテン	4064μg	βカロテン	3883μg	βカロテン	4364μg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.75mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.47mg	ビタミンB1	0.84mg	ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.64mg	ビタミンB2	1.08mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	62mg	ビタミンC	66mg	ビタミンC	37mg	ビタミンC	43mg	ビタミンC	60mg																
エネルギー	1541kcal	エネルギー	1524kcal	エネルギー	1551kcal	エネルギー	1669kcal	エネルギー	1584kcal	エネルギー	1536kcal	エネルギー	1565kcal																																																																																																																																		
蛋白質	50.4g	蛋白質	65.1g	蛋白質	53g	蛋白質	61.8g	蛋白質	47.4g	蛋白質	51.8g	蛋白質	55.9g																																																																																																																																		
カルシウム	416mg	カルシウム	444mg	カルシウム	360mg	カルシウム	461mg	カルシウム	450mg	カルシウム	635mg	カルシウム	538mg																																																																																																																																		
鉄	4.8mg	鉄	6.4mg	鉄	3.9mg	鉄	6.6mg	鉄	3.7mg	鉄	6mg	鉄	6.6mg																																																																																																																																		
βカロテン	3454μg	βカロテン	1161μg	βカロテン	2381μg	βカロテン	4783μg	βカロテン	4064μg	βカロテン	3883μg	βカロテン	4364μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.75mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.47mg	ビタミンB1	0.84mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	0.94mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.64mg	ビタミンB2	1.08mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.74mg	ビタミンB2	0.82mg																																																																																																																																		
ビタミンC	49mg	ビタミンC	45mg	ビタミンC	62mg	ビタミンC	66mg	ビタミンC	37mg	ビタミンC	43mg	ビタミンC	60mg																																																																																																																																		

常食(A)

朝		令和03年05月08日(土)	令和03年05月09日(日)	令和03年05月10日(月)	令和03年05月11日(火)	令和03年05月12日(水)	令和03年05月13日(木)	令和03年05月14日(金)					
朝		米飯 冷奴 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 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 煮豆(白花豆) 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ・しそ	米飯 味噌汁(ワカメ) 温奴 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン(アンパン) サラダ コンソメスープ(人参) 牛乳	米飯 煮豆(金時豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 味噌汁(おつゆ麩) 出し巻き卵 牛乳 ふりかけ(たらこ)					
昼		米飯 豚肉冷しゃぶしゃぶ風 ほうれん草の中華和え お吸い物 ゼリー	米飯 牛肉と大豆の旨煮 サリナスとトマトのマリネ お吸い物(卵) フルーツ(白桃缶)	米飯 立田焼き(さば) 付け合わせ(大根卸し) 中華サラダ 汁(卵) フルーツ(白桃缶)	春キャベツのペペロンチ シーチキンむすび 温泉卵 デザート	春菜寿司 辛子和え デザート ワカメ汁	米飯 酢豚 ジャーマンポテト コンソメスープ(ワカメ) フルーツ	米飯 鶏肉の治部煮(金沢) サラダ ゼリー 味噌汁(まき麩)					
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 香味焼き(赤魚) 付け合わせ かに卵煮 もろみ味噌	米飯 甘酢あん(魚) 豆腐の生姜煮 低塩のり佃煮	米飯 鶏肉の野菜添え 含め煮(凍り豆腐) 減塩うめびしお	米飯 焼き魚の酢漬け 付け合わせ(玉葱) ゴマ和え かきみそ	米飯 魚の塩焼き 付け合わせ 茄子の味噌かけ のりつく	米飯 魚の梅焼き アスパラとトマトのサラダ たいみそ	米飯 照り焼き 五目煮 えびみそ					
エネルギー	1563kcal	エネルギー	1582kcal	エネルギー	1513kcal	エネルギー	1610kcal	エネルギー	1593kcal	エネルギー	1637kcal	エネルギー	1541kcal
蛋白質	55.1g	蛋白質	53.1g	蛋白質	58.7g	蛋白質	59.8g	蛋白質	59.1g	蛋白質	47.7g	蛋白質	60.9g
カルシウム	476mg	カルシウム	474mg	カルシウム	427mg	カルシウム	482mg	カルシウム	485mg	カルシウム	380mg	カルシウム	549mg
鉄	6.1mg	鉄	7.3mg	鉄	5.2mg	鉄	6mg	鉄	7.9mg	鉄	5.2mg	鉄	7.1mg
βカロテン	5812 μg	βカロテン	2971 μg	βカロテン	2053 μg	βカロテン	3566 μg	βカロテン	3866 μg	βカロテン	2752 μg	βカロテン	1936 μg
ビタミンB1	0.78mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.83mg	ビタミンB1	0.67mg	ビタミンB1	1mg	ビタミンB1	0.64mg
ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	0.79mg	ビタミンB2	1.18mg	ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2	0.66mg	ビタミンB2	0.99mg
ビタミンC	73mg	ビタミンC	65mg	ビタミンC	66mg	ビタミンC	307mg	ビタミンC	91mg	ビタミンC	57mg	ビタミンC	65mg

常食(A)

令和03年05月15日(土)		令和03年05月16日(日)		令和03年05月17日(月)		令和03年05月18日(火)		令和03年05月19日(水)		令和03年05月20日(木)		令和03年05月21日(金)																																																																																																																																			
朝	米飯 京膳がんも煮 味噌汁(なめ茸) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米飯 味噌汁(卵) 煮浸し 牛乳 ふりかけ(梅しそ)	米飯 大根煮 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米飯 味噌汁(白菜) 煮豆(金時豆) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(ミルク) コンソメスープ(玉葱) プレーンオムレツ 牛乳	米飯 味噌汁(じゃがいも) 出し巻き卵 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 煮豆(大豆と金時豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(しそ)	昼	米飯 肉じゃが 花野菜のレモン和え 味噌汁 ヨーグルト和え	米飯 照り焼き(ぶり) 付け合わせ(キャベツ) 刻み昆布とじゃがいも煮 お吸い物(巻麩) フルーツ	米飯 蒲焼き ポテトサラダ お吸い物(そば) デザート	米飯 ボルシチ(牛肉) 温泉卵 オレンジゼリー	鶏飯(鹿児島) 大学芋 フルーツカクテル	日田焼きそば(大分) 鶏ごぼ御飯 煮豆(金時豆) コーヒーゼリー	米飯 豚肉のインゲン巻き 茶碗蒸し 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	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	米飯 レモン蒸し(さけ) 切り干し大根煮 いりこ味噌	米飯 麻婆豆腐 ポークシュウマイ のりつく	米飯 豚肉のゆで豚 角揚げの煮物 かきみそ	米飯 煮魚 付け合わせ(茄子) がめ煮 ゆずみそ	米飯 ハンバーグのおろしソース マカロニサラダ のりつく	米飯 海の幸と大根煮 うの花 いりこ味噌	米飯 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	エネルギー	1539kcal	エネルギー	1573kcal	エネルギー	1689kcal	エネルギー	1701kcal	エネルギー	1577kcal	エネルギー	1584kcal	エネルギー	1654kcal	蛋白質	54.8g	蛋白質	55.3g	蛋白質	54.8g	蛋白質	52g	蛋白質	49.5g	蛋白質	50.8g	蛋白質	55.7g	カルシウム	482mg	カルシウム	363mg	カルシウム	709mg	カルシウム	370mg	カルシウム	365mg	カルシウム	398mg	カルシウム	485mg	鉄	10.1mg	鉄	5.4mg	鉄	13.6mg	鉄	5.2mg	鉄	5mg	鉄	9.5mg	鉄	5.4mg	βカロテン	3079 μg	βカロテン	3770 μg	βカロテン	2179 μg	βカロテン	2238 μg	βカロテン	1861 μg	βカロテン	2341 μg	βカロテン	3483 μg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.8mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.79mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.99mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.99mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンC	86mg	ビタミンC	35mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	39mg	ビタミンC	26mg	ビタミンC	37mg
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 レモン蒸し(さけ) 切り干し大根煮 いりこ味噌	米飯 麻婆豆腐 ポークシュウマイ のりつく	米飯 豚肉のゆで豚 角揚げの煮物 かきみそ	米飯 煮魚 付け合わせ(茄子) がめ煮 ゆずみそ	米飯 ハンバーグのおろしソース マカロニサラダ のりつく	米飯 海の幸と大根煮 うの花 いりこ味噌	米飯 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	エネルギー	1539kcal	エネルギー	1573kcal	エネルギー	1689kcal	エネルギー	1701kcal	エネルギー	1577kcal	エネルギー	1584kcal	エネルギー	1654kcal	蛋白質	54.8g	蛋白質	55.3g	蛋白質	54.8g	蛋白質	52g	蛋白質	49.5g	蛋白質	50.8g	蛋白質	55.7g	カルシウム	482mg	カルシウム	363mg	カルシウム	709mg	カルシウム	370mg	カルシウム	365mg	カルシウム	398mg	カルシウム	485mg	鉄	10.1mg	鉄	5.4mg	鉄	13.6mg	鉄	5.2mg	鉄	5mg	鉄	9.5mg	鉄	5.4mg	βカロテン	3079 μg	βカロテン	3770 μg	βカロテン	2179 μg	βカロテン	2238 μg	βカロテン	1861 μg	βカロテン	2341 μg	βカロテン	3483 μg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.8mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.79mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.99mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.99mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.81mg	ビタミンC	86mg	ビタミンC	35mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	39mg	ビタミンC	26mg	ビタミンC	37mg																
エネルギー	1539kcal	エネルギー	1573kcal	エネルギー	1689kcal	エネルギー	1701kcal	エネルギー	1577kcal	エネルギー	1584kcal	エネルギー	1654kcal																																																																																																																																		
蛋白質	54.8g	蛋白質	55.3g	蛋白質	54.8g	蛋白質	52g	蛋白質	49.5g	蛋白質	50.8g	蛋白質	55.7g																																																																																																																																		
カルシウム	482mg	カルシウム	363mg	カルシウム	709mg	カルシウム	370mg	カルシウム	365mg	カルシウム	398mg	カルシウム	485mg																																																																																																																																		
鉄	10.1mg	鉄	5.4mg	鉄	13.6mg	鉄	5.2mg	鉄	5mg	鉄	9.5mg	鉄	5.4mg																																																																																																																																		
βカロテン	3079 μg	βカロテン	3770 μg	βカロテン	2179 μg	βカロテン	2238 μg	βカロテン	1861 μg	βカロテン	2341 μg	βカロテン	3483 μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.8mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.79mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.99mg	ビタミンB2	0.9mg	ビタミンB2	0.99mg	ビタミンB2	0.76mg	ビタミンB2	0.81mg																																																																																																																																		
ビタミンC	86mg	ビタミンC	35mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	49mg	ビタミンC	39mg	ビタミンC	26mg	ビタミンC	37mg																																																																																																																																		

常食(A)

令和03年05月22日(土)		令和03年05月23日(日)		令和03年05月24日(月)		令和03年05月25日(火)		令和03年05月26日(水)		令和03年05月27日(木)		令和03年05月28日(金)																																																																																																																																									
朝	米飯 ほうれんそうの萌黄和え 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯 卵とじ(葱) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米飯 卸し和え 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米飯 じゃが芋煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン(チョコ) たまごサラダ コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米飯 含め煮(じゃが芋) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯 うずら豆煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(野菜)	昼	米飯 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)	米飯 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)	米飯 かに卵あんかけ 切干大根とツナの炒め煮 フルーツ(セリ) お吸い物(そうめん)	かまたまうどん 筍御飯 ちくわの磯辺揚げ ぜりー	米飯 魚のから揚げ 付け合わせ 大根の酢物 フルーツ 豚汁	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)	米飯 魚のアクアパッツァ だし巻卵 お吸い物 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	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	夕	米飯 鶏肉のトマト煮 カクアゲとしめじ炒め 金山時味噌(鉄)	米飯 おろし煮 ジャーマンポテト 梅びしお(減塩繊維)	米飯 煮魚 付け合わせ(ほうれん草) 炒り豆腐 いりこみそ	米飯 炊き合わせ ぼん酢和え えびみそ	米飯 鶏つくねとポテト煮 湯豆腐 のりつく	米飯 照り焼き 付け合わせ(牛蒡・茄子) 酢の物(はるさめ) たいみそ	米飯 ホイル焼き(鶏肉) ナムル 減塩梅びしお	エネルギー	1551kcal	エネルギー	1544kcal	エネルギー	1567kcal	エネルギー	1532kcal	エネルギー	1717kcal	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1570kcal	蛋白質	51.5g	蛋白質	54.5g	蛋白質	50g	蛋白質	52.8g	蛋白質	49.8g	蛋白質	56.8g	蛋白質	61.9g	カルシウム	396mg	カルシウム	566mg	カルシウム	624mg	カルシウム	542mg	カルシウム	356mg	カルシウム	429mg	カルシウム	468mg	鉄	7.8mg	鉄	10.6mg	鉄	9.3mg	鉄	5mg	鉄	5.5mg	鉄	11.2mg	鉄	9.6mg	βカロテン	2750 μg	βカロテン	1910 μg	βカロテン	5438 μg	βカロテン	5026 μg	βカロテン	4786 μg	βカロテン	4260 μg	βカロテン	2905 μg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.63mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	79mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	67mg
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	米飯 鶏肉のトマト煮 カクアゲとしめじ炒め 金山時味噌(鉄)	米飯 おろし煮 ジャーマンポテト 梅びしお(減塩繊維)	米飯 煮魚 付け合わせ(ほうれん草) 炒り豆腐 いりこみそ	米飯 炊き合わせ ぼん酢和え えびみそ	米飯 鶏つくねとポテト煮 湯豆腐 のりつく	米飯 照り焼き 付け合わせ(牛蒡・茄子) 酢の物(はるさめ) たいみそ	米飯 ホイル焼き(鶏肉) ナムル 減塩梅びしお	エネルギー	1551kcal	エネルギー	1544kcal	エネルギー	1567kcal	エネルギー	1532kcal	エネルギー	1717kcal	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1570kcal	蛋白質	51.5g	蛋白質	54.5g	蛋白質	50g	蛋白質	52.8g	蛋白質	49.8g	蛋白質	56.8g	蛋白質	61.9g	カルシウム	396mg	カルシウム	566mg	カルシウム	624mg	カルシウム	542mg	カルシウム	356mg	カルシウム	429mg	カルシウム	468mg	鉄	7.8mg	鉄	10.6mg	鉄	9.3mg	鉄	5mg	鉄	5.5mg	鉄	11.2mg	鉄	9.6mg	βカロテン	2750 μg	βカロテン	1910 μg	βカロテン	5438 μg	βカロテン	5026 μg	βカロテン	4786 μg	βカロテン	4260 μg	βカロテン	2905 μg	ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.63mg	ビタミンB2	0.96mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	79mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	67mg																														
エネルギー	1551kcal	エネルギー	1544kcal	エネルギー	1567kcal	エネルギー	1532kcal	エネルギー	1717kcal	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1570kcal																																																																																																																																								
蛋白質	51.5g	蛋白質	54.5g	蛋白質	50g	蛋白質	52.8g	蛋白質	49.8g	蛋白質	56.8g	蛋白質	61.9g																																																																																																																																								
カルシウム	396mg	カルシウム	566mg	カルシウム	624mg	カルシウム	542mg	カルシウム	356mg	カルシウム	429mg	カルシウム	468mg																																																																																																																																								
鉄	7.8mg	鉄	10.6mg	鉄	9.3mg	鉄	5mg	鉄	5.5mg	鉄	11.2mg	鉄	9.6mg																																																																																																																																								
βカロテン	2750 μg	βカロテン	1910 μg	βカロテン	5438 μg	βカロテン	5026 μg	βカロテン	4786 μg	βカロテン	4260 μg	βカロテン	2905 μg																																																																																																																																								
ビタミンB1	0.61mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.48mg	ビタミンB1	0.51mg	ビタミンB1	0.57mg	ビタミンB1	0.56mg	ビタミンB1	0.54mg																																																																																																																																								
ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.87mg	ビタミンB2	0.85mg	ビタミンB2	0.91mg	ビタミンB2	0.63mg	ビタミンB2	0.96mg																																																																																																																																								
ビタミンC	48mg	ビタミンC	79mg	ビタミンC	47mg	ビタミンC	50mg	ビタミンC	48mg	ビタミンC	59mg	ビタミンC	67mg																																																																																																																																								

常食(A)

		令和03年05月29日(土)	令和03年05月30日(日)	令和03年05月31日(月)									
朝	米飯 煮豆 味噌汁 牛乳 ふりかけ(梅しそ)	米飯 味噌汁(オクラ) 煮豆(うぐいす豆) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)										
	昼	米飯 鰯の西京焼き 卵サラダ 味噌汁(さつまいも) デザート	米飯 魚の野菜あんかけ きんぴら(れんこん) 味噌汁 フルーツ	枝豆御飯 西京焼き ひじきの煮物 味噌汁(じゃがいも) ゼリー									
15時食	おやつ	おやつ	おやつ										
夕	米飯 鶏肉の水たき かぼちゃ煮 のり佃煮	米飯 焼き肉 きのこソテー たいみそ	米飯 鶏肉のレモン蒸し 三色酢物 低塩のり佃煮										
	エネルギー	1604kcal	エネルギー	1643kcal	エネルギー	1552kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	
蛋白質	55g	蛋白質	47.4g	蛋白質	52g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	368mg	カルシウム	394mg	カルシウム	463mg	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	8.6mg	鉄	6.6mg	鉄	6.7mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	5562 μg	βカロテン	3779 μg	βカロテン	2831 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	0.56mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.61mg	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	0.91mg	ビタミンB2	0.58mg	ビタミンB2	0.84mg	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	59mg	ビタミンC	70mg	ビタミンC	52mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg