

## 常食(A)

	令和06年06月01日(土)	令和06年06月02日(日)	令和06年06月03日(月)	令和06年06月04日(火)	令和06年06月05日(水)	令和06年06月06日(木)	令和06年06月07日(金)
朝	米(65) 出しき卵 味噌汁(なめたけ) 牛乳 ふりかけ(青のり)	米(65) 大豆と昆布の煮物 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) 煮豆腐 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(梅)	米(65) ほうれん草のひたし 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン(チョコ) ポテトサラダ コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米(65) 厚焼き卵 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)
昼	米(65) 魚の揚げ出し風 白和え フルーツ(白桃) 豚汁	米(65) 鮭のバター焼き ブロッコリーと卵のサラダ フルーツ 味噌汁(あさり)	米(65) 豚の生姜焼き 大根のゴマ酢和え フルーツ 味噌汁	瓦そば 稲荷寿司 デザート	春野菜ちらし 魚の塩焼き フルーツ お吸い物(冬瓜)	米(65) 肉豆腐 かぼちゃのサラダ お吸い物(えのき) フルーツ(パイン缶)	米(65) 立田焼き(赤魚) 付け合わせ(大根卸し) 中華サラダ 汁(卵) フルーツ(白桃缶)
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) 焼き肉 さといもの煮物 梅びしお	米(65) 梅煮(かおい) 付け合わせ(いんげん・ ほうれんそうとちくわのソ のりつく(減塩)	米(65) 味噌焼き(鯖) 付け合わせ ひじきの煮物(大豆入) たいみそ	米(65) いかとブロッコリーのバタ 春雨酢の物 いりこ味噌鉄強化	米(65) 麻婆豆腐 シュウマイ 梅びしお	米(65) 照り焼き(ぶり) 付け合わせ(キャベツ) きのこチンゲン菜炒め いりこ味噌	米(65) 鯖と野菜のごまだれ オクラとめかぶ和え たいみそ
エネルギー	1551kcal	エネルギー 1541kcal	エネルギー 1591kcal	エネルギー 1580kcal	エネルギー 1495kcal	エネルギー 1592kcal	エネルギー 1582kcal
蛋白質	53.7g	蛋白質 62g	蛋白質 56.9g	蛋白質 53.1g	蛋白質 54.8g	蛋白質 51.3g	蛋白質 56.2g
カルシウム	583mg	カルシウム 442mg	カルシウム 434mg	カルシウム 423mg	カルシウム 429mg	カルシウム 405mg	カルシウム 414mg
鉄	6.8mg	鉄 10.1mg	鉄 5.1mg	鉄 8.2mg	鉄 4.5mg	鉄 8.2mg	鉄 4.7mg
βカロテン	4989 μg	βカロテン 4932 μg	βカロテン 2908 μg	βカロテン 4289 μg	βカロテン 3605 μg	βカロテン 4113 μg	βカロテン 974 μg
ビタミンB1	0.52mg	ビタミンB1 1.85mg	ビタミンB1 1.07mg	ビタミンB1 0.4mg	ビタミンB1 0.63mg	ビタミンB1 0.73mg	ビタミンB1 0.55mg
ビタミンB2	0.96mg	ビタミンB2 0.93mg	ビタミンB2 0.83mg	ビタミンB2 0.63mg	ビタミンB2 0.72mg	ビタミンB2 0.89mg	ビタミンB2 0.99mg
ビタミンC	65mg	ビタミンC 65mg	ビタミンC 51mg	ビタミンC 54mg	ビタミンC 43mg	ビタミンC 55mg	ビタミンC 41mg

## 常食(A)

	令和06年06月08日(土)	令和06年06月09日(日)	令和06年06月10日(月)	令和06年06月11日(火)	令和06年06月12日(水)	令和06年06月13日(木)	令和06年06月14日(金)
朝	米(65) 煮豆 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) シーフード卵 味噌汁(ホレン草) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) 大根煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) 旨煮(白菜) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(野菜)	パン(クリーム) キャベツとツナサラダ コンソメスープ(人参) 牛乳	米(65) 煮豆(うずら豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	米(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(梅)
昼	米(65) 煮付け 付け合わせ(牛蒡・人参) きぬさやの卵とじ フルーツカクテル 味噌汁(あさり)	米(65) ゆで豚のごまだれ 揚げなすのひたし ゼリー 味噌汁(里芋)	米(65) 煮込みハンバーグ 付け合わせ 卵と野菜サラダ オニオンスープ フルーツゼリー	ビビンバ丼(韓国) スープ(ワカメ) デザート	米(65) 鰯のマリネ 豆腐と海老のとりみ煮 フルーツ 汁(わかめ)	ちゃんぽん 肉まん フルーツ	米(65) マヨネーズ焼き 茄子のだしかけ 味噌汁(オクラ) 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) 鶏肉のレモン蒸し 中華ごま和え のりつく	米(65) 鮭のバター炒め かぼちゃのサラダ しそ昆布佃煮	米飯(65) 豚肉のしょうが焼き 付け合わせ ひじきの煮物(大豆入) たいみそ	米(65) 魚のムニエル 付け合わせ 酢の物(大根) 金山時味噌	米(65) 鰯の塩焼き 付け合わせ 揚げ茄子 のりつく	米(65) 鶏肉の胡椒焼き かぼちゃのサラダ 減塩繊維うめびしお	米(65) 肉団子の黒酢あん 炒り豆腐 低塩のり佃煮
エネルギー	1567kcal	エネルギー 1563kcal	エネルギー 1707kcal	エネルギー 1453kcal	エネルギー 1628kcal	エネルギー 1569kcal	エネルギー 1567kcal
蛋白質	62.1g	蛋白質 59.4g	蛋白質 52.1g	蛋白質 46.7g	蛋白質 57.6g	蛋白質 49.5g	蛋白質 53.7g
カルシウム	493mg	カルシウム 463mg	カルシウム 440mg	カルシウム 419mg	カルシウム 485mg	カルシウム 420mg	カルシウム 387mg
鉄	9.8mg	鉄 5.5mg	鉄 5.3mg	鉄 7.4mg	鉄 4.9mg	鉄 4.5mg	鉄 6mg
βカロテン	5484 μg	βカロテン 4689 μg	βカロテン 4991 μg	βカロテン 2946 μg	βカロテン 2841 μg	βカロテン 3640 μg	βカロテン 3367 μg
ビタミンB1	0.54mg	ビタミンB1 1.13mg	ビタミンB1 1.01mg	ビタミンB1 0.45mg	ビタミンB1 0.57mg	ビタミンB1 0.69mg	ビタミンB1 0.55mg
ビタミンB2	1.11mg	ビタミンB2 0.96mg	ビタミンB2 0.79mg	ビタミンB2 0.69mg	ビタミンB2 0.81mg	ビタミンB2 0.65mg	ビタミンB2 0.78mg
ビタミンC	30mg	ビタミンC 102mg	ビタミンC 94mg	ビタミンC 40mg	ビタミンC 64mg	ビタミンC 52mg	ビタミンC 68mg

## 常食(A)

		令和06年06月15日(土)	令和06年06月16日(日)	令和06年06月17日(月)	令和06年06月18日(火)	令和06年06月19日(水)	令和06年06月20日(木)	令和06年06月21日(金)						
朝	米飯(65) 煮豆腐 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(梅)	米(65) 大根の炒め煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) 冷奴 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米(65) あんかけ五目卵 味噌汁(さつまい芋) 牛乳 ふりかけ・梅風味	パン(あん) ジャーマンポテト コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米(65) 野菜温奴 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) がんも煮 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ・しそ							
昼	ジャージャー麺 梅ごまむすび デザート	米(65) チキン南蛮(宮崎) タルタルソース 煮しめ お吸い物(ワカメ) フルーツ	米(65) 豚のパン粉焼き スパゲッティーナポリタナ 味噌汁(ワカメ) フルーツ	米(65) 魚の塩焼き 付け合わせ(かぼちゃ) 大根といか煮 味噌汁(ホウレン草) フルーツ	卵焼き風お好み焼き ツナむすび 杏仁豆腐	米(65) 水炊き ポテトサラダ 煮豆(白花豆) フルーツ	米(65) 八宝菜 肉シュウマイ お吸い物 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	おやつ						
夕	米(65) おろし煮(赤魚) しめじと青菜の和え物 のりつく	米(65) ちり鍋 レンコンと揚げ半煮 減塩鉄のりつく	米(65) ホイル焼き お浸し(ホウレン草) 金山寺みそ	米(65) 鶏肉とポテトの生姜煮 花野菜のレモン和え しそ昆布佃煮	米(65) 豚肉と野菜の炒め物 卵の花 えびみそ	米(65) 野菜炒め(豚肉) 茄子の揚げひたし いりこみそ	米(65) たらのホイル焼き きんぴら(れんこん) 低塩のり佃煮							
	エネルギー	1470kcal	エネルギー	1571kcal	エネルギー	1569kcal	エネルギー	1543kcal	エネルギー	1601kcal	エネルギー	1584kcal		
	蛋白質	53.6g	蛋白質	50.5g	蛋白質	54g	蛋白質	54.7g	蛋白質	48.4g	蛋白質	51.6g	蛋白質	50.3g
	カルシウム	457mg	カルシウム	453mg	カルシウム	423mg	カルシウム	393mg	カルシウム	469mg	カルシウム	376mg	カルシウム	446mg
	鉄	5.5mg	鉄	5.1mg	鉄	7.5mg	鉄	4.6mg	鉄	4.5mg	鉄	7.3mg	鉄	5.4mg
	βカロテン	5053 μg	βカロテン	4432 μg	βカロテン	4753 μg	βカロテン	3711 μg	βカロテン	1507 μg	βカロテン	1815 μg	βカロテン	2902 μg
	ビタミンB1	1.38mg	ビタミンB1	0.45mg	ビタミンB1	1.01mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.97mg	ビタミンB1	0.71mg	ビタミンB1	0.66mg
	ビタミンB2	0.93mg	ビタミンB2	0.69mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2	0.73mg	ビタミンB2	0.86mg	ビタミンB2	0.75mg	ビタミンB2	0.67mg
	ビタミンC	32mg	ビタミンC	54mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	71mg	ビタミンC	46mg	ビタミンC	31mg	ビタミンC	48mg

## 常食(A)

	令和06年06月22日(土)	令和06年06月23日(日)	令和06年06月24日(月)	令和06年06月25日(火)	令和06年06月26日(水)	令和06年06月27日(木)	令和06年06月28日(金)
朝	米(65) ほうれん草のこま和え 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) 卵とじ 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) ごま和え(ホウレン草) 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ・かつお	米(65) 卵とじ(葱) 味噌汁(花麩) 牛乳 ふりかけ(青のり)	パン(クリーム) プレーンオムレツ コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) 煮浸し 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ・かつお
昼	五目炊き込み御飯 卵豆腐 デザート 汁	米(65) 塩焼き(さんま) 付け合わせ(大根おろし) ゼリー ポテトサラダ 汁(五目豆腐)	米(65) 肉じゃが 酢の物(サリナス) 汁(卵) デザート(ぶどうゼリー)	米(65) 牛角焼き マカロニサラダ 若竹汁 フルーツ	米(65) 蒸し魚ゴマたれ 付け合わせ(牛蒡・人参) 酢の物(とろろ) けんちん汁 フルーツ(白桃)	ドライカレー カラフルサラダ コーヒーゼリー	ラーメン 餃子 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) ムニエル 付け合わせ チンゲン菜炒め えびみそ	米(65) すき焼き風 煮豆(サラダ豆) 低塩のり佃煮	米(65) 海鮮と大根煮 卵の花 たいみそ	米(65) 魚の磯焼き 付け合わせ(キャベツ・ブロッコリー) なすの煮びたし 減塩梅びしお	米(65) 麻婆豆腐 ちんげん菜炒め煮 低塩のり佃煮	米(65) 魚の野菜添え(鯡) べっこう煮(大根) 低塩のり佃煮	米(65) 鱈のバター焼き 角揚げと冬瓜の煮物 たいみそ
エネルギー	1549kcal	エネルギー 1614kcal	エネルギー 1614kcal	エネルギー 1619kcal	エネルギー 1515kcal	エネルギー 1557kcal	エネルギー 1540kcal
蛋白質	47.3g	蛋白質 55.1g	蛋白質 49.6g	蛋白質 51.8g	蛋白質 49.7g	蛋白質 55.3g	蛋白質 51.7g
カルシウム	639mg	カルシウム 453mg	カルシウム 461mg	カルシウム 428mg	カルシウム 475mg	カルシウム 414mg	カルシウム 442mg
鉄	4.2mg	鉄 6.7mg	鉄 6.5mg	鉄 5.5mg	鉄 5.8mg	鉄 6.8mg	鉄 5.5mg
βカロテン	5633 μg	βカロテン 1020 μg	βカロテン 5794 μg	βカロテン 1202 μg	βカロテン 4028 μg	βカロテン 579 μg	βカロテン 1567 μg
ビタミンB1	0.43mg	ビタミンB1 0.5mg	ビタミンB1 0.51mg	ビタミンB1 0.44mg	ビタミンB1 0.7mg	ビタミンB1 0.7mg	ビタミンB1 0.62mg
ビタミンB2	0.88mg	ビタミンB2 0.93mg	ビタミンB2 0.77mg	ビタミンB2 0.92mg	ビタミンB2 0.95mg	ビタミンB2 0.7mg	ビタミンB2 0.67mg
ビタミンC	89mg	ビタミンC 53mg	ビタミンC 60mg	ビタミンC 27mg	ビタミンC 31mg	ビタミンC 61mg	ビタミンC 55mg

## 常食(A)

令和06年06月29日(土)		令和06年06月30日(日)									
朝	米(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米(65) がんも煮 味噌汁(うまい菜) 牛乳 ふりかけ(梅)									
昼	米(65) 豚肉とニラの炒め じゃが芋と昆布煮 味噌汁(豆腐) フルーツ	米(65) 蒲焼き 付け合わせ(サニーレタス) ナムル 味噌汁(豆腐) デザート									
15時食	おやつ	おやつ									
夕	米(65) 鯔焼きのマリネ カボチャの土佐煮 いりこ味噌	米(65) 豚角と大根の煮込み 野菜サラダ しそ昆布佃煮									
エネルギー	1636kcal	エネルギー	1541kcal	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	55.3g	蛋白質	54.5g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	648mg	カルシウム	423mg	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	8.7mg	鉄	6.4mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	4269 μg	βカロテン	5549 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	0.81mg	ビタミンB1	0.78mg	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	0.83mg	ビタミンB2	0.81mg	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	41mg	ビタミンC	62mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg