

常食(A)

	令和06年07月01日(月)	令和06年07月02日(火)	令和06年07月03日(水)	令和06年07月04日(木)	令和06年07月05日(金)	令和06年07月06日(土)	令和06年07月07日(日)
朝	米(65) うの花 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(のりたまご)	米(65) ほうれん草のおひたし 味噌汁 牛乳 ふりかけ(青海苔)	パン(あん) 卵サラダ コンソメスープ(ほうれん) 牛乳	米(65) かに風味卵焼き 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)	米(65) 豆腐と白菜煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 卵とじ 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) あさりと豆腐の卵とじ 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(梅)
昼	米(65) 回鍋肉 小籠包 デザート(ゼリー) 中華スープ	米(65) 鮭のバター焼き 付け合わせ(グリル野菜) 揚げ出し豆腐 フルーツ 味噌汁(畑菜)	米(65) 鶏ときゅうりのごまだれ 茄子の味噌かけ 汁(茶そば) フルーツ	冷汁(宮崎) かき揚げ天ぷら フルーツ	スープカレー 春雨サラダ デザート	米(65) 魚のハニーソース 胡瓜とワカメの酢物 フルーツ(みかんゼリー) 味噌汁	米(65) 鶏肉のムニエル コールスローサラダ お吸い物 フルーツ(甘なつ)
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	アイス(抹茶)	アイス(イチゴ)
夕	米(65) 蒸し魚のあんかけ 揚げ茄子の生姜醤油 低塩のり佃煮	米(65) 豚肉と野菜のみそ炒め かぼちゃのサラダ 低塩のり佃煮	米(65) 魚の香味焼き ジャーマンポテト 金山寺みそ	米(65) 鶏つくねの揚げ甘酢あん ほうれん草の土佐和え 減塩鉄のり佃煮	米(65) 塩焼き(さんま) 冬瓜とえびの煮物 低塩のり佃煮	米(65) 豆腐野菜ハンバーグ オロシ) ほうれん草炒め物(かま えびみそ	米(65) 魚の山芋蒸し きんぴらごぼう 低塩のり佃煮
エネルギー	1632kcal	エネルギー 1540kcal	エネルギー 1563kcal	エネルギー 1585kcal	エネルギー 1565kcal	エネルギー 1561kcal	エネルギー 1533kcal
蛋白質	45.1g	蛋白質 54.4g	蛋白質 53.2g	蛋白質 49.5g	蛋白質 48.6g	蛋白質 51.4g	蛋白質 56g
カルシウム	421mg	カルシウム 486mg	カルシウム 380mg	カルシウム 553mg	カルシウム 463mg	カルシウム 573mg	カルシウム 386mg
鉄	5.6mg	鉄 6.8mg	鉄 8.1mg	鉄 7.6mg	鉄 8.5mg	鉄 5.1mg	鉄 6.3mg
βカロテン	2058 μg	βカロテン 6514 μg	βカロテン 1768 μg	βカロテン 4503 μg	βカロテン 2421 μg	βカロテン 3589 μg	βカロテン 2210 μg
ビタミンB1	0.67mg	ビタミンB1 0.91mg	ビタミンB1 0.53mg	ビタミンB1 0.55mg	ビタミンB1 0.41mg	ビタミンB1 0.5mg	ビタミンB1 0.49mg
ビタミンB2	0.58mg	ビタミンB2 0.87mg	ビタミンB2 0.97mg	ビタミンB2 0.78mg	ビタミンB2 0.73mg	ビタミンB2 0.96mg	ビタミンB2 0.88mg
ビタミンC	84mg	ビタミンC 96mg	ビタミンC 55mg	ビタミンC 48mg	ビタミンC 39mg	ビタミンC 68mg	ビタミンC 75mg

常食(A)

	令和06年07月08日(月)	令和06年07月09日(火)	令和06年07月10日(水)	令和06年07月11日(木)	令和06年07月12日(金)	令和06年07月13日(土)	令和06年07月14日(日)
朝	米(65) ほうれん草炒め物 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(シソカツオ)	米(65) 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(とろろ昆布) 牛乳 ふりかけ(さけ)	パン(チョコ) ふんわり炒り卵 コンソメスープ(白菜) 牛乳	米(65) 白花豆煮 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(梅)	米(65) だし巻たまご 味噌汁(厚揚げ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) シーフード卵焼き 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) 煮浸し 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(のりたまご)
昼	米(65) チキンのパン粉焼き 付け合わせ(キャベツ) 茄子のだししょうゆ フルーツ お吸い物	五色そうめん(七夕) 寿司(ニ) デザート	米(65) 魚のトマトソースかけ りんごとカリフラワーのサラダ フルーツ お吸い物(はんぺん)	坦々麺 たれ 小龍包 フルーツポンチ	米(65) 南蛮漬(焼あじ) 辛子和え(小松菜) フルーツ(グレープゼリー) お吸い物(卵)	米(65) 炊き合わせ 卵豆腐 フルーツ 茶福豆	米(65) かに卵あんかけ あん) 付け合わせ しゅうまい 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) 鮭のレモンマヨだれ 付け合わせ(サニーレタス) 三色シューマイ しそ昆布佃煮	米(65) 水炊き風(魚) ほうれん草の卵とじ 低塩のり佃煮	米(65) 鶏の照り焼き 付け合わせ(ブロッコリ0) きんぴら(ごぼう) かつお味噌	米(65) 生姜煮 付け合わせ(焼き豆腐) お浸し(ホウレン草) いりこ味噌	米(65) 黄身焼き 付け合わせ(グラッセ) 煮しめ いりこ味噌	米(65) 煮魚 付け合わせ(茄子) きのこ炒め たいみそ	米(65) 焼き肉 スイートポテトの甘煮 金山時味噌(鉄)
エネルギー	1574kcal	エネルギー 1558kcal	エネルギー 1503kcal	エネルギー 1567kcal	エネルギー 1619kcal	エネルギー 1603kcal	エネルギー 1613kcal
蛋白質	55.6g	蛋白質 53.1g	蛋白質 53.2g	蛋白質 57.7g	蛋白質 62.1g	蛋白質 59g	蛋白質 46.2g
カルシウム	429mg	カルシウム 509mg	カルシウム 389mg	カルシウム 582mg	カルシウム 574mg	カルシウム 394mg	カルシウム 506mg
鉄	5mg	鉄 6.7mg	鉄 7.4mg	鉄 7.9mg	鉄 9.4mg	鉄 4.7mg	鉄 9.2mg
βカロテン	3456 μg	βカロテン 2143 μg	βカロテン 1392 μg	βカロテン 4421 μg	βカロテン 3701 μg	βカロテン 1738 μg	βカロテン 4942 μg
ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB1 0.46mg	ビタミンB1 0.48mg	ビタミンB1 0.8mg	ビタミンB1 0.48mg	ビタミンB1 0.62mg	ビタミンB1 0.51mg
ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2 0.93mg	ビタミンB2 0.94mg	ビタミンB2 0.92mg	ビタミンB2 0.99mg	ビタミンB2 1.02mg	ビタミンB2 0.82mg
ビタミンC	58mg	ビタミンC 17mg	ビタミンC 79mg	ビタミンC 45mg	ビタミンC 62mg	ビタミンC 31mg	ビタミンC 84mg

常食(A)

令和06年07月15日(月)		令和06年07月16日(火)		令和06年07月17日(水)		令和06年07月18日(木)		令和06年07月19日(金)		令和06年07月20日(土)		令和06年07月21日(日)																																																																																																																																			
朝	米飯(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) 豆腐と白菜煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(梅)	パン(あん) ソーセージ炒め コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米(65) 豆腐煮 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) サラダ豆煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(のりたまご)	米(65) 大豆煮 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 昆布豆 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(あおのり)	昼	鯉そば かきあげ フルーツ	サラダ寿司 里芋饅頭 デザート お吸い物(ワカメ)	しめじ御飯 グリルチキンとラタトゥユ キャベツサラダ デザート 汁(そうめん)	米(65) 牛肉のしぐれ煮 春雨酢物 味噌汁(里芋) フルーツ	米(65) すき焼き風 ジャガイモとベーコン炒 フルーツ お吸い物	米(65) ムニエル 中華酢の物 豚汁 デザート	米(65) 鯖の塩焼き 付け合わせ(大根) マカロニサラダ ゼリー 味噌汁(京風五目)	15時食	おやつ	アイス(小豆)	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	夕	米(65) 豚しゃぶ かぼちゃの含め煮 のりつく	米(65) 鶏の塩焼き 付け合わせ(キャベツ・人参) 大根の梅マヨサラダ たいみそ	米(65) 鯡のハーブ焼き レンコンのピリ辛煮 梅びしお	米(65) 魚の塩焼き 大根の昆布煮 えび味噌	米(65) ママレード焼き 付け合わせ 炒り豆腐 たいみそ	米(65) ロールキャベツ 里芋煮 のりつく	米(65) 豚肉とふきの炒め ジャーマンポテト えびみそ	エネルギー	1585kcal	エネルギー	1573kcal	エネルギー	1578kcal	エネルギー	1604kcal	エネルギー	1587kcal	エネルギー	1616kcal	エネルギー	1573kcal	蛋白質	52.3g	蛋白質	52.8g	蛋白質	49.3g	蛋白質	51.1g	蛋白質	56.4g	蛋白質	54.7g	蛋白質	53.1g	カルシウム	413mg	カルシウム	383mg	カルシウム	499mg	カルシウム	529mg	カルシウム	406mg	カルシウム	494mg	カルシウム	562mg	鉄	6.4mg	鉄	4.3mg	鉄	5mg	鉄	5mg	鉄	6.2mg	鉄	6.7mg	鉄	5.6mg	βカロテン	4010 μg	βカロテン	1341 μg	βカロテン	1470 μg	βカロテン	1537 μg	βカロテン	2546 μg	βカロテン	3189 μg	βカロテン	1392 μg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.46mg	ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1	0.71mg	ビタミンB1	0.78mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンC	46mg	ビタミンC	81mg	ビタミンC	118mg	ビタミンC	25mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	84mg	ビタミンC	48mg
15時食	おやつ	アイス(小豆)	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	夕	米(65) 豚しゃぶ かぼちゃの含め煮 のりつく	米(65) 鶏の塩焼き 付け合わせ(キャベツ・人参) 大根の梅マヨサラダ たいみそ	米(65) 鯡のハーブ焼き レンコンのピリ辛煮 梅びしお	米(65) 魚の塩焼き 大根の昆布煮 えび味噌	米(65) ママレード焼き 付け合わせ 炒り豆腐 たいみそ	米(65) ロールキャベツ 里芋煮 のりつく	米(65) 豚肉とふきの炒め ジャーマンポテト えびみそ	エネルギー	1585kcal	エネルギー	1573kcal	エネルギー	1578kcal	エネルギー	1604kcal	エネルギー	1587kcal	エネルギー	1616kcal	エネルギー	1573kcal	蛋白質	52.3g	蛋白質	52.8g	蛋白質	49.3g	蛋白質	51.1g	蛋白質	56.4g	蛋白質	54.7g	蛋白質	53.1g	カルシウム	413mg	カルシウム	383mg	カルシウム	499mg	カルシウム	529mg	カルシウム	406mg	カルシウム	494mg	カルシウム	562mg	鉄	6.4mg	鉄	4.3mg	鉄	5mg	鉄	5mg	鉄	6.2mg	鉄	6.7mg	鉄	5.6mg	βカロテン	4010 μg	βカロテン	1341 μg	βカロテン	1470 μg	βカロテン	1537 μg	βカロテン	2546 μg	βカロテン	3189 μg	βカロテン	1392 μg	ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.46mg	ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1	0.71mg	ビタミンB1	0.78mg	ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.78mg	ビタミンC	46mg	ビタミンC	81mg	ビタミンC	118mg	ビタミンC	25mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	84mg	ビタミンC	48mg																
エネルギー	1585kcal	エネルギー	1573kcal	エネルギー	1578kcal	エネルギー	1604kcal	エネルギー	1587kcal	エネルギー	1616kcal	エネルギー	1573kcal																																																																																																																																		
蛋白質	52.3g	蛋白質	52.8g	蛋白質	49.3g	蛋白質	51.1g	蛋白質	56.4g	蛋白質	54.7g	蛋白質	53.1g																																																																																																																																		
カルシウム	413mg	カルシウム	383mg	カルシウム	499mg	カルシウム	529mg	カルシウム	406mg	カルシウム	494mg	カルシウム	562mg																																																																																																																																		
鉄	6.4mg	鉄	4.3mg	鉄	5mg	鉄	5mg	鉄	6.2mg	鉄	6.7mg	鉄	5.6mg																																																																																																																																		
βカロテン	4010 μg	βカロテン	1341 μg	βカロテン	1470 μg	βカロテン	1537 μg	βカロテン	2546 μg	βカロテン	3189 μg	βカロテン	1392 μg																																																																																																																																		
ビタミンB1	0.76mg	ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1	0.49mg	ビタミンB1	0.46mg	ビタミンB1	0.64mg	ビタミンB1	0.71mg	ビタミンB1	0.78mg																																																																																																																																		
ビタミンB2	0.77mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2	0.71mg	ビタミンB2	0.7mg	ビタミンB2	0.82mg	ビタミンB2	0.78mg																																																																																																																																		
ビタミンC	46mg	ビタミンC	81mg	ビタミンC	118mg	ビタミンC	25mg	ビタミンC	63mg	ビタミンC	84mg	ビタミンC	48mg																																																																																																																																		

常食(A)

	令和06年07月22日(月)	令和06年07月23日(火)	令和06年07月24日(水)	令和06年07月25日(木)	令和06年07月26日(金)	令和06年07月27日(土)	令和06年07月28日(日)
朝	米(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) じゃがいもの昆布煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	クリームパン たまごサラダ コンソメスープ(人参) 牛乳	米(65) じゃがいも煮 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) 白花豆煮 味噌汁(なめたけ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) うの花 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米(65) 白菜と揚げ豆腐煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)
昼	米(65) ハンバーグ 付け合わせ(粉ふき芋) キャベツのゴマドレサラダ フルーツ 味噌汁	豚丼 なすのだしびたし お吸い物(もずく) フルーツ	米(65) 豚肉と卵の炒め いかと胡瓜酢物 味噌汁(ワカメ) フルーツ	米(65) 鯨フライ 茶碗蒸し フルーツ 味噌汁(あさり)	薬味そば むすび デザート	米(65) 牛肉とこんにゃく炒め 花野菜サラダ 味噌汁(まき麩) デザート	米(65) かれのいのレモン焼き 付け合わせ(カラフル千 煮しめ デザート お吸い物
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) 魚の卵のせ焼き 付け合わせ(ブロッコリー) ほうれん草としめじの浸 梅びしお	米(65) 塩焼き 付け合わせ(大根) ひじきの煮物(大豆入) 梅びしお	米(65) ロールキャベツ 切り干し大根煮 たいみそ	米(65) 牛肉ともやし炒め 含め煮(凍り豆腐) 金山寺みそ(鉄)	米(65) 肉じゃが 三色和え 低塩のり佃煮	米(65) 海の幸煮 じゃが芋煮(ころがし) 金山時味噌	米(65) 焼肉 和え物(畑菜) うめびしお
エネルギー	1567kcal	エネルギー 1569kcal	エネルギー 1527kcal	エネルギー 1600kcal	エネルギー 1548kcal	エネルギー 1560kcal	エネルギー 1568kcal
蛋白質	55.1g	蛋白質 47.2g	蛋白質 53.1g	蛋白質 57.8g	蛋白質 43.2g	蛋白質 50.7g	蛋白質 58.9g
カルシウム	586mg	カルシウム 489mg	カルシウム 458mg	カルシウム 445mg	カルシウム 456mg	カルシウム 372mg	カルシウム 472mg
鉄	12.4mg	鉄 4.5mg	鉄 4.1mg	鉄 13.4mg	鉄 11.4mg	鉄 8.4mg	鉄 5.5mg
βカロテン	2979 μg	βカロテン 1659 μg	βカロテン 1882 μg	βカロテン 3008 μg	βカロテン 3937 μg	βカロテン 3699 μg	βカロテン 3430 μg
ビタミンB1	0.53mg	ビタミンB1 0.63mg	ビタミンB1 0.76mg	ビタミンB1 0.52mg	ビタミンB1 0.64mg	ビタミンB1 0.5mg	ビタミンB1 0.49mg
ビタミンB2	0.89mg	ビタミンB2 0.63mg	ビタミンB2 0.98mg	ビタミンB2 0.83mg	ビタミンB2 0.72mg	ビタミンB2 0.72mg	ビタミンB2 0.9mg
ビタミンC	71mg	ビタミンC 53mg	ビタミンC 38mg	ビタミンC 55mg	ビタミンC 125mg	ビタミンC 88mg	ビタミンC 95mg

常食(A)

令和06年07月29日(月)		令和06年07月30日(火)		令和06年07月31日(水)									
朝	米(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) ちくわと野菜の煮物 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)		パン(チョコ) 卵サラダ わかめスープ 牛乳									
昼	米(65) ハンバーグの野菜煮 卵とブロッコリーサラダ フルーツ(ゼリー)	米(65) 鶏肉の水たき かぼちゃのいとし煮 漬物 デザート(ピーチゼリー)		トマト・レモン冷麺 さつまいもの甘煮 フルーツ									
15時食	おやつ	おやつ		アイス(チョコ)									
夕	米(65) 味噌煮(さば) チンゲン菜と厚揚げ煮 いりこみそ	米(65) 立田揚げ(鯨) 付け合わせ(ブロッコリー) 卵サラダ しそ昆布佃煮		米(65) 魚のあんかけ 切り干し大根煮 しそ昆布佃煮									
エネルギー	1626kcal	エネルギー	1568kcal	エネルギー	1463kcal	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	51.9g	蛋白質	57.5g	蛋白質	48.6g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
カルシウム	399mg	カルシウム	480mg	カルシウム	409mg	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	9.7mg	鉄	6.8mg	鉄	2.8mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
βカロテン	2495 μg	βカロテン	5471 μg	βカロテン	1658 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	0.52mg	ビタミンB1	0.44mg	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	0.82mg	ビタミンB2	0.92mg	ビタミンB2	0.75mg	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	67mg	ビタミンC	99mg	ビタミンC	114mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg	ビタミンC	mg