

常食(A)

	令和06年09月01日(日)	令和06年09月02日(月)	令和06年09月03日(火)	令和06年09月04日(水)	令和06年09月05日(木)	令和06年09月06日(金)	令和06年09月07日(土)
朝	米飯(65) 煮浸し(ホウレン草) 味噌汁(さつまい芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 茶福豆煮 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(青海苔)	米飯(65) 大根煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそかつお)	パン(クリームパン) 炒り卵(カニカマ入り) コンソメスープ 牛乳	米飯(65) 厚焼き卵 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 海老卵蒸し卵 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)	米飯(65) 白花豆 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)
昼	ネバネバ丼 ブロッコリーと卵の和え物 デザート お吸い物	沖縄そば もずく酢 デザート	米飯(65) ビーフストロガノフ 春雨サラダ フルーツ	牛丼 かぼちゃのサラダ フルーツ	米飯(65) さんまの韓国風味味噌焼 付け合わせ 煮物 お吸い物 オレンジゼリー	米飯(65) 豚の角煮 酢の物(長いもとろろ) フルーツ 味噌汁	米飯(65) 牛肉と夏野菜のスタミナ マッシュポテト フルーツ お吸い物(京風五目豆腐)
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(65) 牛肉のしぐれ煮 豆腐とかにかまのとろろみ うめびしお	米飯(65) チキンのトマト煮込み(佃煮) とろろの酢の物 えびみそ	米飯(65) 立田焼き 付け合わせ 南瓜の土佐煮 うめびしお	米飯(65) 魚のラタトゥーユ添え 茄子の揚げひたし のりつく	米飯(65) 鶏つみれと野菜のコンソメ 里芋の土佐煮 もろみみそ	米飯(65) 塩焼き(さば) 付け合わせ(大根) 旨煮(小松菜) えびみそ	米飯(65) 鯿フライ 付け合わせ 煮物 もろみみそ
エネルギー	1570kcal	エネルギー 1513kcal	エネルギー 1563kcal	エネルギー 1537kcal	エネルギー 1593kcal	エネルギー 1545kcal	エネルギー 1632kcal
蛋白質	54.2g	蛋白質 46.6g	蛋白質 47.3g	蛋白質 49.6g	蛋白質 51.4g	蛋白質 56.5g	蛋白質 49.8g
ナトリウム	2375mg	ナトリウム 2366mg	ナトリウム 2036mg	ナトリウム 1837mg	ナトリウム 1873mg	ナトリウム 2277mg	ナトリウム 1556mg
カリウム	1708mg	カリウム 1896mg	カリウム 1707mg	カリウム 1714mg	カリウム 1826mg	カリウム 1868mg	カリウム 1736mg
カルシウム	445mg	カルシウム 542mg	カルシウム 345mg	カルシウム 415mg	カルシウム 451mg	カルシウム 640mg	カルシウム 381mg
マグネシウム	213mg	マグネシウム 219mg	マグネシウム 157mg	マグネシウム 141mg	マグネシウム 220mg	マグネシウム 232mg	マグネシウム 216mg
αカロテン	203μg	αカロテン 5μg	αカロテン 16μg	αカロテン 47μg	αカロテン 1269μg	αカロテン 101μg	αカロテン 711μg
食塩相当	5.6g	食塩相当 6g	食塩相当 5.1g	食塩相当 4.6g	食塩相当 4.8g	食塩相当 5.8g	食塩相当 3.8g

常食(A)

	令和06年09月08日(日)	令和06年09月09日(月)	令和06年09月10日(火)	令和06年09月11日(水)	令和06年09月12日(木)	令和06年09月13日(金)	令和06年09月14日(土)
朝	米飯(65) 含め煮(がんも) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(クリームパン) サラダ コンソメスープ(ワカメ) 牛乳	米飯(65) 厚焼き卵 味噌汁 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) オムレツ 味噌汁 牛乳 ふりかけ(のりたらこ)	米飯(65) 切干大根煮物 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(梅風味)	米飯(65) 大根のつや煮 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(さけ)
昼	米飯(65) チキン南蛮タルタルソース 付け合わせ かにとなすの和風煮 フルーツ 味噌汁	米飯(65) 豚の味噌ごま焼き 大根なます お吸い物 みかん缶	ちゃんぽん 餃子 デザート	三色丼 サラダ フルーツポンチ	米飯(65) マヨネーズ焼き(ピカタ風) 付け合わせ(ブロッコリー・ト) しゅまい・カニ フルーツ(ももゼリー) 味噌汁(豆腐)	米飯(65) ムニエル 付け合わせ(じゃが芋) 胡瓜とワカメの酢物 フルーツ(ゼリー) 汁(豆腐)	米飯(65) さばのみそ煮 里芋まんじゅう お吸い物 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	米飯(65) 西京漬け焼き(あじ) 付け合わせ(ほうれん草) おろし酢のもの 低塩のり佃煮	米飯(65) 鮭のバター焼き ちくわと里芋の煮物 たいみそ	米飯(65) 鶏肉と野菜炒め 厚揚げと大根煮 いりこみそ	米飯(65) 鮭の塩焼き 冷や鉢(冬瓜) たいみそ	米飯(65) 鶏じゃがカレー味 春雨サラダ うめびしお	米飯(65) 和風ハンバーグ サツマイモの甘煮 低塩のり佃煮	米飯(65) つみれ煮 餃子 ゆずみそ
エネルギー	1560kcal	エネルギー 1531kcal	エネルギー 1514kcal	エネルギー 1538kcal	エネルギー 1564kcal	エネルギー 1544kcal	エネルギー 1575kcal
蛋白質	61.2g	蛋白質 56.7g	蛋白質 45.1g	蛋白質 61.8g	蛋白質 51.3g	蛋白質 46.8g	蛋白質 52.6g
ナトリウム	2321mg	ナトリウム 1986mg	ナトリウム 2166mg	ナトリウム 1941mg	ナトリウム 2310mg	ナトリウム 1970mg	ナトリウム 2551mg
カリウム	1849mg	カリウム 1954mg	カリウム 1529mg	カリウム 1568mg	カリウム 1616mg	カリウム 1712mg	カリウム 1772mg
カルシウム	428mg	カルシウム 513mg	カルシウム 409mg	カルシウム 375mg	カルシウム 476mg	カルシウム 399mg	カルシウム 431mg
マグネシウム	193mg	マグネシウム 252mg	マグネシウム 144mg	マグネシウム 148mg	マグネシウム 175mg	マグネシウム 185mg	マグネシウム 197mg
αカロテン	800μg	αカロテン 470μg	αカロテン 1110μg	αカロテン 352μg	αカロテン 479μg	αカロテン 108μg	αカロテン 965μg
食塩相当	5.7g	食塩相当 4.8g	食塩相当 5.3g	食塩相当 4.8g	食塩相当 5.9g	食塩相当 5g	食塩相当 6.3g

常食(A)

		令和06年09月15日(日)	令和06年09月16日(月)	令和06年09月17日(火)	令和06年09月18日(水)	令和06年09月19日(木)	令和06年09月20日(金)	令和06年09月21日(土)						
朝		米飯(65) 切干大根の炒め煮 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 野菜大豆の煮物 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(あんパン) スクランブルエッグ(Mix) オニオンスープ 牛乳	米飯(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 卵とじ 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(鮭)	米飯(65) かに卵あんかけ 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) だし巻たまご 味噌汁おつゆ麩 牛乳 ふりかけ(梅)						
昼		米飯(65) 魚の磯焼き 付け合わせ さつま芋のサラダ(マヨネーズ) フルーツ お吸い物	五目寿司(敬老の日) カルパッチョ デザート すまし汁	米飯(65) 揚げ鶏の香味ソース ひじきの煮物(大豆入) フルーツ お吸い物	山菜やまかけそば 五目炊き込み御飯 フルーツポンチ デザート	米飯(65) 鶏肉と夏野菜炒め 冬瓜生姜煮 フルーツ お吸い物	米飯(65) あじの生姜焼き 茄子の土佐煮 フルーツ 冬瓜汁	米飯(65) 焼き肉風 マカロニサラダ お吸い物 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		米飯(65) 鶏肉と豆腐の水炊き風 いんげんの卵とじ 金山時みそ	米飯(65) 鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草炒め物 うめびしお	米飯(65) 牛と玉葱のたれやき おかか和え のりつく	米飯(65) お魚バーグのバター炒め 大根の酢物 のりつく	米飯(65) 魚のムニエル なすの含め煮 いりこ味噌	米飯(65) つみれとじゃが煮 ごま和え いりこみそ	米飯(65) ぶりの照り焼き オクラとツナの梅和え のりつく						
	エネルギー	1592kcal	エネルギー	1524kcal	エネルギー	1592kcal	エネルギー	1571kcal	エネルギー	1563kcal	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1640kcal
	蛋白質	51.4g	蛋白質	48.5g	蛋白質	59.1g	蛋白質	45.2g	蛋白質	52.2g	蛋白質	48g	蛋白質	58g
	ナトリウム	1880mg	ナトリウム	2448mg	ナトリウム	1682mg	ナトリウム	2330mg	ナトリウム	2139mg	ナトリウム	2218mg	ナトリウム	2249mg
	カリウム	1861mg	カリウム	1785mg	カリウム	2335mg	カリウム	1618mg	カリウム	1817mg	カリウム	1816mg	カリウム	1477mg
	カルシウム	421mg	カルシウム	430mg	カルシウム	517mg	カルシウム	426mg	カルシウム	464mg	カルシウム	381mg	カルシウム	380mg
	マグネシウム	192mg	マグネシウム	190mg	マグネシウム	228mg	マグネシウム	263mg	マグネシウム	172mg	マグネシウム	191mg	マグネシウム	168mg
	αカロテン	275 μg	αカロテン	1562 μg	αカロテン	367 μg	αカロテン	447 μg	αカロテン	8 μg	αカロテン	888 μg	αカロテン	833 μg
	食塩相当	4.6g	食塩相当	5.9g	食塩相当	4g	食塩相当	5.8g	食塩相当	5.4g	食塩相当	5.6g	食塩相当	5.7g

常食(A)

令和06年09月22日(日)		令和06年09月23日(月)		令和06年09月24日(火)		令和06年09月25日(水)		令和06年09月26日(木)		令和06年09月27日(金)		令和06年09月28日(土)																																																																																																																																			
朝	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(さつまいも) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) ふんわりたまご 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 煮浸し 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たまご)	パン(チョコ) ほうれん草のソテー コンソメスープ(にんじん) 牛乳	米飯(65) 煮豆腐 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 炒め煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 温奴 味噌汁 牛乳 ふりかけ(たらこ)	昼	米飯(65) 魚のピネグレットソース あさりとじゃがいもの煮も フルーツ お吸い物(そうめん)	栗御飯(65) ムニエル かぼちゃの土佐煮 デザート 味噌汁(あさり)	米飯(65) 鮭のたまごのせ焼き 付け合わせ ジャーマンポテト イタリアンスープ デザート	米飯(65) ハンバーグ 付け合わせ ミモザサラダ フルーツ 汁(しめじ)	五目うどん 野菜のかきあげ フルーツ	米飯(65) さんまの塩焼き 付け合わせ 卵サラダ お吸い物(はんぺん) フルーツ	米飯(65) クラムチャウダー マカロニサラダ フルーツゼリー 金時豆の甘煮	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(65) 牛しゃぶ しめじの卵とじ 低塩のり佃煮	米飯(65) いかと根菜の旨煮 しゅうまい うめびしお	米飯(65) 豚肉の生姜焼き 付け合わせ 大根の酢の物 いりこみそ	米飯(65) 魚の梅煮(さば) 付け合わせ 茄子とオクラ炒め 金山時みそ	米飯(65) かれの塩焼き 付け合わせ(マッシュポテト) なすのみそ炒め えびみそ	米飯(65) 鶏肉のごまだれかけ もやしの中華和え もろみみそ	米飯(65) たらの味噌オイル焼き キャベツとシーチキンの 梅びしお	エネルギー	1586kcal	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1569kcal	エネルギー	1546kcal	エネルギー	1546kcal	蛋白質	56.9g	蛋白質	55g	蛋白質	55.7g	蛋白質	47.7g	蛋白質	56.5g	蛋白質	52g	蛋白質	50.1g	ナトリウム	2348mg	ナトリウム	2451mg	ナトリウム	2095mg	ナトリウム	2056mg	ナトリウム	2355mg	ナトリウム	2011mg	ナトリウム	2309mg	カリウム	1790mg	カリウム	1846mg	カリウム	1961mg	カリウム	1475mg	カリウム	1613mg	カリウム	1694mg	カリウム	1560mg	カルシウム	372mg	カルシウム	425mg	カルシウム	391mg	カルシウム	482mg	カルシウム	545mg	カルシウム	420mg	カルシウム	393mg	マグネシウム	175mg	マグネシウム	195mg	マグネシウム	181mg	マグネシウム	139mg	マグネシウム	253mg	マグネシウム	189mg	マグネシウム	214mg	αカロテン	532μg	αカロテン	568μg	αカロテン	168μg	αカロテン	665μg	αカロテン	2μg	αカロテン	392μg	αカロテン	615μg	食塩相当	5.8g	食塩相当	6.1g	食塩相当	5.1g	食塩相当	5.3g	食塩相当	6.2g	食塩相当	5.1g	食塩相当	5.9g
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(65) 牛しゃぶ しめじの卵とじ 低塩のり佃煮	米飯(65) いかと根菜の旨煮 しゅうまい うめびしお	米飯(65) 豚肉の生姜焼き 付け合わせ 大根の酢の物 いりこみそ	米飯(65) 魚の梅煮(さば) 付け合わせ 茄子とオクラ炒め 金山時みそ	米飯(65) かれの塩焼き 付け合わせ(マッシュポテト) なすのみそ炒め えびみそ	米飯(65) 鶏肉のごまだれかけ もやしの中華和え もろみみそ	米飯(65) たらの味噌オイル焼き キャベツとシーチキンの 梅びしお	エネルギー	1586kcal	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1569kcal	エネルギー	1546kcal	エネルギー	1546kcal	蛋白質	56.9g	蛋白質	55g	蛋白質	55.7g	蛋白質	47.7g	蛋白質	56.5g	蛋白質	52g	蛋白質	50.1g	ナトリウム	2348mg	ナトリウム	2451mg	ナトリウム	2095mg	ナトリウム	2056mg	ナトリウム	2355mg	ナトリウム	2011mg	ナトリウム	2309mg	カリウム	1790mg	カリウム	1846mg	カリウム	1961mg	カリウム	1475mg	カリウム	1613mg	カリウム	1694mg	カリウム	1560mg	カルシウム	372mg	カルシウム	425mg	カルシウム	391mg	カルシウム	482mg	カルシウム	545mg	カルシウム	420mg	カルシウム	393mg	マグネシウム	175mg	マグネシウム	195mg	マグネシウム	181mg	マグネシウム	139mg	マグネシウム	253mg	マグネシウム	189mg	マグネシウム	214mg	αカロテン	532μg	αカロテン	568μg	αカロテン	168μg	αカロテン	665μg	αカロテン	2μg	αカロテン	392μg	αカロテン	615μg	食塩相当	5.8g	食塩相当	6.1g	食塩相当	5.1g	食塩相当	5.3g	食塩相当	6.2g	食塩相当	5.1g	食塩相当	5.9g																
エネルギー	1586kcal	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1569kcal	エネルギー	1546kcal	エネルギー	1546kcal																																																																																																																																		
蛋白質	56.9g	蛋白質	55g	蛋白質	55.7g	蛋白質	47.7g	蛋白質	56.5g	蛋白質	52g	蛋白質	50.1g																																																																																																																																		
ナトリウム	2348mg	ナトリウム	2451mg	ナトリウム	2095mg	ナトリウム	2056mg	ナトリウム	2355mg	ナトリウム	2011mg	ナトリウム	2309mg																																																																																																																																		
カリウム	1790mg	カリウム	1846mg	カリウム	1961mg	カリウム	1475mg	カリウム	1613mg	カリウム	1694mg	カリウム	1560mg																																																																																																																																		
カルシウム	372mg	カルシウム	425mg	カルシウム	391mg	カルシウム	482mg	カルシウム	545mg	カルシウム	420mg	カルシウム	393mg																																																																																																																																		
マグネシウム	175mg	マグネシウム	195mg	マグネシウム	181mg	マグネシウム	139mg	マグネシウム	253mg	マグネシウム	189mg	マグネシウム	214mg																																																																																																																																		
αカロテン	532μg	αカロテン	568μg	αカロテン	168μg	αカロテン	665μg	αカロテン	2μg	αカロテン	392μg	αカロテン	615μg																																																																																																																																		
食塩相当	5.8g	食塩相当	6.1g	食塩相当	5.1g	食塩相当	5.3g	食塩相当	6.2g	食塩相当	5.1g	食塩相当	5.9g																																																																																																																																		

常食(A)

令和06年09月29日(日)		令和06年09月30日(月)									
朝	米飯(65) 煮豆(茶福豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 大豆・金時豆煮 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(のり)									
昼	米飯(65) メンチカツ *付け合わせ スパゲティサラダ デザート お吸い物	紅葉ご飯 西京焼き 付け合わせ(茄子) かぼちゃ煮 デザート 汁(ワカメ)									
15時食	おやつ	おやつ									
夕	米飯(65) ちり鍋 あんかけ五目卵 梅びしお	米飯(65) 回鍋肉 出し巻き卵 金山時みそ									
エネルギー	1570kcal	エネルギー	1598kcal	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	48.2g	蛋白質	56.2g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
ナトリウム	2112mg	ナトリウム	1838mg	ナトリウム	mg	ナトリウム	mg	ナトリウム	mg	ナトリウム	mg
カリウム	1574mg	カリウム	1848mg	カリウム	mg	カリウム	mg	カリウム	mg	カリウム	mg
カルシウム	421mg	カルシウム	483mg	カルシウム	mg	カルシウム	mg	カルシウム	mg	カルシウム	mg
マグネシウム	201mg	マグネシウム	226mg	マグネシウム	mg	マグネシウム	mg	マグネシウム	mg	マグネシウム	mg
αカロテン	448 μg	αカロテン	478 μg	αカロテン	μg	αカロテン	μg	αカロテン	μg	αカロテン	μg
食塩相当	5.3g	食塩相当	4.5g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g