

常食(A)

	令和06年10月01日(火)	令和06年10月02日(水)	令和06年10月03日(木)	令和06年10月04日(金)	令和06年10月05日(土)	令和06年10月06日(日)	令和06年10月07日(月)
朝	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(野菜)	米飯(65) 出し巻き卵焼き 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) じゃが芋煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(野菜)	パン(クリーム) 炒り卵 スープ 牛乳	米飯(65) 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米飯(65) 豆腐と白菜煮 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(やさい)	米飯(65) うずら豆煮 味噌汁(とうふ) 牛乳 ふりかけ(梅しそ)
昼	米飯(65) すき焼き風 卵豆腐 フルーツ お吸い物	米飯(65) 八宝菜 シューマイ 杏仁豆腐 中華スープ(春雨)	昔ながらのにゅうめん いなり寿司 フルーツ	米飯(65) 信州蒸し なすと角揚げの煮物 フルーツ(みかん缶) 豚汁	米飯(65) スペイン風オムレツ 付け合わせ 切干大根の炒め煮 お吸い物(はんぺん) フルーツ	米飯(65) 塩焼き(金目鯛) スパゲティナポリタン コンソメスープ(わかめ) フルーツ(リンゴゼリー)	タコライス(沖縄) りんごとカリフラワーのサラダ 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	米飯(65) 魚のソテイ 春雨酢物 低塩のり佃煮	米飯(65) かわいいのムニエルレモン 付け合わせ(ブロッコリー) きんぴらごぼう 梅びしお	米飯(65) グリルハーブチキン ひじきの煮物 たいみそ	米飯(65) かに卵あんかけ ナムル のりつく	米飯(65) 煮魚 付け合わせ(・インゲン) 里芋の土佐煮 かつおみそ	米飯(65) 魚の野菜あんかけ 茄子の生姜煮 のりつく	米飯(65) 魚の和風マリネ しめじと青菜の和え物 かつおみそ
エネルギー	1669kcal	エネルギー 1548kcal	エネルギー 1585kcal	エネルギー 1552kcal	エネルギー 1571kcal	エネルギー 1555kcal	エネルギー 1538kcal
蛋白質	50.7g	蛋白質 56.6g	蛋白質 53.5g	蛋白質 50.7g	蛋白質 52.7g	蛋白質 52.9g	蛋白質 52.6g
ナトリウム	2174mg	ナトリウム 2199mg	ナトリウム 2369mg	ナトリウム 2469mg	ナトリウム 2037mg	ナトリウム 2101mg	ナトリウム 1876mg
カリウム	1417mg	カリウム 1469mg	カリウム 1986mg	カリウム 1577mg	カリウム 2295mg	カリウム 1688mg	カリウム 1649mg
カルシウム	483mg	カルシウム 518mg	カルシウム 618mg	カルシウム 469mg	カルシウム 466mg	カルシウム 457mg	カルシウム 428mg
マグネシウム	176mg	マグネシウム 226mg	マグネシウム 219mg	マグネシウム 161mg	マグネシウム 227mg	マグネシウム 214mg	マグネシウム 181mg
αカロテン	465μg	αカロテン 922μg	αカロテン 670μg	αカロテン 684μg	αカロテン 553μg	αカロテン 427μg	αカロテン 391μg
食塩相当	5.4g	食塩相当 5.4g	食塩相当 5.7g	食塩相当 6.1g	食塩相当 5.2g	食塩相当 5.3g	食塩相当 4.6g

常食(A)

	令和06年10月08日(火)	令和06年10月09日(水)	令和06年10月10日(木)	令和06年10月11日(金)	令和06年10月12日(土)	令和06年10月13日(日)	令和06年10月14日(月)
朝	米飯(65) 炒り豆腐 味噌汁(ワカメ) 牛乳 さけふりかけ	米飯(65) 冷奴 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) キャベツと厚揚げ煮 味噌汁(なす) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	パン(クリーム) ジャーマンポテト オニオンスープ 牛乳	米飯(65) キャベと揚げ豆腐煮 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 金時豆煮 味噌汁(オクラ) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) 卵の花 味噌汁 牛乳 ふりかけ(さけ)
昼	米飯(65) 豚肉の焼肉風 春雨酢物 フルーツ お吸い物	米飯(65) さばのみそ焼き 付け合わせ ポテトサラダ フルーツ(マスカット) お吸い物(豆腐)	米飯(65) 鶏肉と大根煮 卵とアスパラサラダ 味噌汁(しめじ) デザート	炊き込み御飯 えびフライ がめ煮 卵焼き フルーツ	米飯(65) おでん 酢の物(きゅうり) フルーツ 茶福豆	米飯(65) きのこソースかけ(豚肉) ごま和え かき卵汁 フルーツ	卵焼き風お好み焼き サラダ豆 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) 幽庵焼き さつま芋甘煮 金山時味噌	米飯(65) 牛肉と野菜煮 ニラ卵 梅びしお(減)	米飯(65) バター焼き(さけ) かぼちゃのいとこ煮 低塩のり佃煮	米飯(65) 照り焼き 付け合わせ(小松菜) 酢の物(はるさめ) のりつく	米飯(65) レモン焼き あんかけ卵 梅びしお(減)	米飯(65) 魚の甘酢野菜あんかけ ごま和え(フレークキャベツ) いりこみそ(鉄強化)	米飯(65) あじの照り焼き 胡瓜とワカメの酢物 のり佃煮
エネルギー	1606kcal	エネルギー 1566kcal	エネルギー 1584kcal	エネルギー 1550kcal	エネルギー 1596kcal	エネルギー 1658kcal	エネルギー 1546kcal
蛋白質	51.6g	蛋白質 58g	蛋白質 55.1g	蛋白質 48.2g	蛋白質 57g	蛋白質 59.9g	蛋白質 56.8g
ナトリウム	2064mg	ナトリウム 2278mg	ナトリウム 2475mg	ナトリウム 1837mg	ナトリウム 2368mg	ナトリウム 2030mg	ナトリウム 2191mg
カリウム	1666mg	カリウム 1974mg	カリウム 2043mg	カリウム 1541mg	カリウム 1823mg	カリウム 1679mg	カリウム 1794mg
カルシウム	398mg	カルシウム 410mg	カルシウム 395mg	カルシウム 420mg	カルシウム 413mg	カルシウム 417mg	カルシウム 467mg
マグネシウム	229mg	マグネシウム 216mg	マグネシウム 205mg	マグネシウム 135mg	マグネシウム 194mg	マグネシウム 191mg	マグネシウム 195mg
αカロテン	192μg	αカロテン 858μg	αカロテン 1260μg	αカロテン 301μg	αカロテン 283μg	αカロテン 390μg	αカロテン 130μg
食塩相当	5.1g	食塩相当 5.6g	食塩相当 6g	食塩相当 4.3g	食塩相当 5.8g	食塩相当 5.1g	食塩相当 6g

常食(A)

令和06年10月15日(火)		令和06年10月16日(水)		令和06年10月17日(木)		令和06年10月18日(金)		令和06年10月19日(土)		令和06年10月20日(日)		令和06年10月21日(月)																																																																																																																																			
朝	米飯(65) 卵とソーセージ炒め 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 大根煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) 葱の卵煮 味噌汁(あさり) 牛乳 ふりかけ(梅しそ風味)	パン(チョコ) スクランブルエッグ(Mix) コンソメスープ(玉葱) 牛乳	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ふりかけ(梅風味)	米飯(65) 白菜と揚げ豆腐煮 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(やさい)	米飯(65) かに玉 味噌汁(巻きふ) 牛乳 ふりかけ(さけ)	昼	米飯(65) 回鍋肉 ごま和え(ホウレン草) デザート お吸い物(えのき)	オクラとなめこ蕎麦 卵サラダ 白玉入りフルーツポンチ	ちらし寿司 ミニ天ぷら お吸い物(生麩) デザート	米飯(65) たちうおの塩焼き 長芋とオクラの酢の物 フルーツ お吸い物(とろろ)	米飯(65) 鶏照り焼き がめ煮 デザート 味噌汁(豆腐)	米飯(65) 煮魚(銀だら) 付け合わせ(牛蒡・人参) 冬瓜の煮物 お吸い物(卵) フルーツ	米飯(65) いも煮(福島県風) 炒め煮(ホウレン草) 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) ちり鍋 シューマイ 低塩のり佃煮	米飯(65) 牛肉と大豆の煮込み 小松菜の炒め煮 たいみそ	米飯(65) ゴマ焼き 付け合わせ 畑菜煮 のりつく	米飯(65) 肉豆腐 じゃが芋の含め煮 もろみ味噌	米飯(65) ムニエルのタルタルソ 付け合わせ 山芋の酢物 もろみ味噌	米飯(65) 青椒肉絲 もやしのごま和え 金山時味噌	米飯(65) ロールキャベツ しゅうまい 梅びしお	エネルギー	1566kcal	エネルギー	1655kcal	エネルギー	1623kcal	エネルギー	1562kcal	エネルギー	1656kcal	エネルギー	1655kcal	エネルギー	1580kcal	蛋白質	56.5g	蛋白質	56.6g	蛋白質	61g	蛋白質	49.4g	蛋白質	56g	蛋白質	51.1g	蛋白質	45.9g	ナトリウム	2391mg	ナトリウム	2444mg	ナトリウム	2240mg	ナトリウム	2139mg	ナトリウム	2478mg	ナトリウム	2105mg	ナトリウム	2308mg	カリウム	1818mg	カリウム	1872mg	カリウム	1570mg	カリウム	1762mg	カリウム	1833mg	カリウム	1713mg	カリウム	1687mg	カルシウム	466mg	カルシウム	537mg	カルシウム	571mg	カルシウム	497mg	カルシウム	506mg	カルシウム	535mg	カルシウム	402mg	マグネシウム	198mg	マグネシウム	245mg	マグネシウム	187mg	マグネシウム	156mg	マグネシウム	189mg	マグネシウム	193mg	マグネシウム	173mg	αカロテン	293μg	αカロテン	400μg	αカロテン	746μg	αカロテン	783μg	αカロテン	726μg	αカロテン	737μg	αカロテン	936μg	食塩相当	5.9g	食塩相当	6.2g	食塩相当	5.5g	食塩相当	5.3g	食塩相当	6.2g	食塩相当	4.9g	食塩相当	5.4g
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) ちり鍋 シューマイ 低塩のり佃煮	米飯(65) 牛肉と大豆の煮込み 小松菜の炒め煮 たいみそ	米飯(65) ゴマ焼き 付け合わせ 畑菜煮 のりつく	米飯(65) 肉豆腐 じゃが芋の含め煮 もろみ味噌	米飯(65) ムニエルのタルタルソ 付け合わせ 山芋の酢物 もろみ味噌	米飯(65) 青椒肉絲 もやしのごま和え 金山時味噌	米飯(65) ロールキャベツ しゅうまい 梅びしお	エネルギー	1566kcal	エネルギー	1655kcal	エネルギー	1623kcal	エネルギー	1562kcal	エネルギー	1656kcal	エネルギー	1655kcal	エネルギー	1580kcal	蛋白質	56.5g	蛋白質	56.6g	蛋白質	61g	蛋白質	49.4g	蛋白質	56g	蛋白質	51.1g	蛋白質	45.9g	ナトリウム	2391mg	ナトリウム	2444mg	ナトリウム	2240mg	ナトリウム	2139mg	ナトリウム	2478mg	ナトリウム	2105mg	ナトリウム	2308mg	カリウム	1818mg	カリウム	1872mg	カリウム	1570mg	カリウム	1762mg	カリウム	1833mg	カリウム	1713mg	カリウム	1687mg	カルシウム	466mg	カルシウム	537mg	カルシウム	571mg	カルシウム	497mg	カルシウム	506mg	カルシウム	535mg	カルシウム	402mg	マグネシウム	198mg	マグネシウム	245mg	マグネシウム	187mg	マグネシウム	156mg	マグネシウム	189mg	マグネシウム	193mg	マグネシウム	173mg	αカロテン	293μg	αカロテン	400μg	αカロテン	746μg	αカロテン	783μg	αカロテン	726μg	αカロテン	737μg	αカロテン	936μg	食塩相当	5.9g	食塩相当	6.2g	食塩相当	5.5g	食塩相当	5.3g	食塩相当	6.2g	食塩相当	4.9g	食塩相当	5.4g																
エネルギー	1566kcal	エネルギー	1655kcal	エネルギー	1623kcal	エネルギー	1562kcal	エネルギー	1656kcal	エネルギー	1655kcal	エネルギー	1580kcal																																																																																																																																		
蛋白質	56.5g	蛋白質	56.6g	蛋白質	61g	蛋白質	49.4g	蛋白質	56g	蛋白質	51.1g	蛋白質	45.9g																																																																																																																																		
ナトリウム	2391mg	ナトリウム	2444mg	ナトリウム	2240mg	ナトリウム	2139mg	ナトリウム	2478mg	ナトリウム	2105mg	ナトリウム	2308mg																																																																																																																																		
カリウム	1818mg	カリウム	1872mg	カリウム	1570mg	カリウム	1762mg	カリウム	1833mg	カリウム	1713mg	カリウム	1687mg																																																																																																																																		
カルシウム	466mg	カルシウム	537mg	カルシウム	571mg	カルシウム	497mg	カルシウム	506mg	カルシウム	535mg	カルシウム	402mg																																																																																																																																		
マグネシウム	198mg	マグネシウム	245mg	マグネシウム	187mg	マグネシウム	156mg	マグネシウム	189mg	マグネシウム	193mg	マグネシウム	173mg																																																																																																																																		
αカロテン	293μg	αカロテン	400μg	αカロテン	746μg	αカロテン	783μg	αカロテン	726μg	αカロテン	737μg	αカロテン	936μg																																																																																																																																		
食塩相当	5.9g	食塩相当	6.2g	食塩相当	5.5g	食塩相当	5.3g	食塩相当	6.2g	食塩相当	4.9g	食塩相当	5.4g																																																																																																																																		

常食(A)

	令和06年10月22日(火)	令和06年10月23日(水)	令和06年10月24日(木)	令和06年10月25日(金)	令和06年10月26日(土)	令和06年10月27日(日)	令和06年10月28日(月)
朝	米飯(65) 白花豆煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(鮭)	米飯(65) ごま和え(ホウレン草) 味噌汁(かぼちゃ) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 含め煮(がんも) 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米飯(65) 煮浸し 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(梅)	米飯(65) 味噌汁(白菜) 厚揚げの煮物 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 大根の昆布煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 ふりかけ(たまご)	米飯(65) 卵とじ 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)
昼	米飯(65) 鶏の水炊き 茶碗蒸し しば漬け フルーツ(グレープ)	米飯(65) 鶏の胡椒焼き 付け合わせ(キャベツ) スパゲティサラダ 青梗菜スープ デザート(ブドウゼリー)	スパゲティミートソース りんごとカブラワラのサラダ フルーツ	米飯(65) ビーフストロガノフ さつま芋サラダ デザート 煮豆(金時豆)	チキンバターカレー コールスローサラダ あんみつ	米飯(65) カレームニエル 付け合わせ 帆立とオクラの酢の物 フルーツ(イチゴゼリー 汁(茶そば)	米飯(65) 照り焼き(鶏肉) 付け合わせ 里芋のそぼろ煮 フルーツ(洋梨缶) 味噌汁(小松菜)
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) あじの南蛮漬け 青じそ かぼちゃの土佐煮 えびみそ	米飯(65) ホイル蒸し(さけ) 春雨酢の物 低塩のり佃煮	米飯(65) たらの味噌ホイル焼き 冬瓜とかにの煮物 のりつく	米飯(65) 幽庵焼き 付け合わせ(茄子・かぼ あんかけ卵 低塩のり佃煮	米飯(65) 春雨とえびつみれスープ 大根のみそかけ 低塩のり佃煮	米飯(65) 鶏の照り焼き 付け合わせ(ブロッコリー じゃが芋とベーコン炒め かつお味噌	米飯(65) 味噌煮 付け合わせ(里芋) うの花 梅びしお
エネルギー	1603kcal	エネルギー 1619kcal	エネルギー 1594kcal	エネルギー 1640kcal	エネルギー 1648kcal	エネルギー 1569kcal	エネルギー 1546kcal
蛋白質	55.1g	蛋白質 52.9g	蛋白質 55g	蛋白質 52.6g	蛋白質 52.3g	蛋白質 55.3g	蛋白質 60.3g
ナトリウム	2210mg	ナトリウム 2386mg	ナトリウム 2266mg	ナトリウム 2103mg	ナトリウム 2581mg	ナトリウム 2065mg	ナトリウム 2481mg
カリウム	1753mg	カリウム 1853mg	カリウム 1764mg	カリウム 2148mg	カリウム 2093mg	カリウム 1882mg	カリウム 2025mg
カルシウム	461mg	カルシウム 424mg	カルシウム 374mg	カルシウム 456mg	カルシウム 464mg	カルシウム 404mg	カルシウム 457mg
マグネシウム	246mg	マグネシウム 173mg	マグネシウム 186mg	マグネシウム 204mg	マグネシウム 232mg	マグネシウム 192mg	マグネシウム 206mg
αカロテン	84 μg	αカロテン 644 μg	αカロテン 673 μg	αカロテン 640 μg	αカロテン 576 μg	αカロテン 538 μg	αカロテン 652 μg
食塩相当	5.6g	食塩相当 5.8g	食塩相当 5.6g	食塩相当 5.2g	食塩相当 6.2g	食塩相当 5.1g	食塩相当 6.2g

常食(A)

		令和06年10月29日(火)	令和06年10月30日(水)	令和06年10月31日(木)									
朝	米飯(65) 卵とじ 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(しそかつお)										
	昼	米飯(65) 焼き肉風 三色サラダ デザート(フルーツゼリー) 汁	米飯(65) すき焼き風 卵とうふ デザート 味噌汁(里芋)	とんこつラーメン 餃子 フルーツ									
15時食	おやつ	おやつ	おやつ										
夕	米飯(65) 赤魚のゴマ味噌焼き 五目煮 うめびしお	米飯(65) 鰹の磯香フライ 中華酢の物(春雨) たいみそ	米飯(65) レモン蒸し もやしのカレーソティ たいみそ										
	エネルギー	1586kcal	エネルギー	1624kcal	エネルギー	1569kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー
蛋白質	52.9g	蛋白質	54.8g	蛋白質	54.9g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
ナトリウム	2280mg	ナトリウム	2504mg	ナトリウム	2606mg	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	1635mg	カリウム	1641mg	カリウム	1599mg	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	480mg	カルシウム	391mg	カルシウム	399mg	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	175mg	マグネシウム	234mg	マグネシウム	166mg	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	404 μg	αカロテン	100 μg	αカロテン	813 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	5.5g	食塩相当	6.2g	食塩相当	6.4g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g