

令和 2年 8月30日 ~ 令和 2年 9月 5日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月30日(日)	食パン ジャム 肉団子のケチャップ煮 キャベツのサラダ 野菜スープ ジョア 	御飯 麻婆豆腐 こんにゃくの炒り煮 白菜と干しエビの和え物 中華スープ(かまぼこ) フルーツ・マンゴー缶	御飯 ポークバーベキューソテー もやしの炒め物 ほうれんそう草の和え物 味噌汁(大根・葉)	冷ししるこ  いっまでも元気です。
kcal : 1634.23 水分 : 797.24 蛋白質 : 62.73 脂質 : 41.23 炭水化物 : 248.17 食塩相当 : 7.96	kcal : 470.51 水分 : 278.19 蛋白質 : 18.64 脂質 : 8.27 炭水化物 : 81.28 食塩相当 : 2.88	kcal : 597.11 水分 : 289.37 蛋白質 : 22.86 脂質 : 19.96 炭水化物 : 77.82 食塩相当 : 3.08	kcal : 471.01 水分 : 219.60 蛋白質 : 20.05 脂質 : 12.96 炭水化物 : 66.67 食塩相当 : 2.18	kcal : 95.80 水分 : 10.08 蛋白質 : 1.18 脂質 : 0.14 炭水化物 : 22.40 食塩相当 : 0.04
8月31日(月)	御飯 がんもの煮物 スナックエンドウの和え物 ふりかけ 味噌汁(麴・絆) 牛乳	御飯 赤魚の粕漬焼 かぶの煮物 菜の花のお浸し すまし汁 フルーツ・バナナ	御飯 鶏肉のさらさ蒸し 南瓜の煮物 小松菜のサラダ 味噌汁(油揚げ・万能葱)	ホットケーキ 
kcal : 1571.63 水分 : 711.06 蛋白質 : 63.59 脂質 : 29.24 炭水化物 : 258.31 食塩相当 : 8.85	kcal : 467.53 水分 : 256.46 蛋白質 : 16.52 脂質 : 14.25 炭水化物 : 66.44 食塩相当 : 2.32	kcal : 444.22 水分 : 222.01 蛋白質 : 20.05 脂質 : 3.14 炭水化物 : 82.85 食塩相当 : 2.70	kcal : 456.30 水分 : 201.39 蛋白質 : 21.01 脂質 : 7.64 炭水化物 : 73.76 食塩相当 : 3.28	kcal : 203.58 水分 : 31.20 蛋白質 : 6.01 脂質 : 4.21 炭水化物 : 35.26 食塩相当 : 0.55
9月 1日(火)	御飯 高野豆腐の含め煮 オクラの和え物 味噌汁(南瓜・万葱) 牛乳	御飯 和風ハンバーグ カリフラワーのソテー 胡瓜の胡麻マヨ和え コンソメスープ(玉葱) オレンジゼリー	御飯 カレイの西京焼 じゃが芋と竹輪の煮物 春菊の和え物 すまし汁(キャベツ)	ショコラスペシャル 
kcal : 1578.70 水分 : 644.39 蛋白質 : 56.60 脂質 : 34.65 炭水化物 : 253.26 食塩相当 : 8.66	kcal : 499.10 水分 : 258.16 蛋白質 : 17.91 脂質 : 12.25 炭水化物 : 76.77 食塩相当 : 2.30	kcal : 547.41 水分 : 207.30 蛋白質 : 15.12 脂質 : 15.15 炭水化物 : 86.30 食塩相当 : 2.57	kcal : 429.27 水分 : 178.93 蛋白質 : 21.31 脂質 : 3.72 炭水化物 : 74.72 食塩相当 : 3.63	kcal : 102.92 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.20 脂質 : 3.53 炭水化物 : 15.47 食塩相当 : 0.16
9月 2日(水)	御飯 角あげの煮物 オニオンサラダ ふりかけ 味噌汁(菜の花) ジョア	御飯 コロッケ ブロッコリーのあんかけ マカロニサラダ すまし汁(蒲鉾・万葱) フルーツ・白桃缶	御飯 鶏肉のくわ焼 白菜の煮浸し 小松菜のお浸し 味噌汁(小町麴・葉大根)	ワッフル 
kcal : 1607.83 水分 : 649.12 蛋白質 : 58.00 脂質 : 35.74 炭水化物 : 258.09 食塩相当 : 8.70	kcal : 503.03 水分 : 225.94 蛋白質 : 20.70 脂質 : 12.35 炭水化物 : 75.34 食塩相当 : 2.87	kcal : 542.44 水分 : 216.11 蛋白質 : 13.72 脂質 : 10.82 炭水化物 : 95.89 食塩相当 : 2.98	kcal : 440.92 水分 : 186.28 蛋白質 : 20.68 脂質 : 7.60 炭水化物 : 69.92 食塩相当 : 2.71	kcal : 121.44 水分 : 18.79 蛋白質 : 2.90 脂質 : 4.97 炭水化物 : 16.94 食塩相当 : 0.14
9月 3日(木)	御飯 はんぺんの煮物 ほうれん草の和風和え ふりかけ 味噌汁(かぶ) 牛乳	御飯 タラの沢煮 南瓜の煮物 もやしのナムル すまし汁(ウイン・万葱) フルーツ・オレンジ	御飯 豚肉のピリ辛炒め 冬瓜の青菜 キャベツの酢味噌かけ すまし汁(大根)	あんパン 
kcal : 1601.15 水分 : 754.47 蛋白質 : 59.56 脂質 : 32.81 炭水化物 : 258.76 食塩相当 : 8.79	kcal : 539.02 水分 : 297.84 蛋白質 : 18.98 脂質 : 16.73 炭水化物 : 75.96 食塩相当 : 3.16	kcal : 419.86 水分 : 218.22 蛋白質 : 18.34 脂質 : 1.86 炭水化物 : 80.31 食塩相当 : 2.21	kcal : 507.27 水分 : 238.41 蛋白質 : 18.74 脂質 : 13.05 炭水化物 : 74.74 食塩相当 : 3.28	kcal : 135.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.50 脂質 : 1.15 炭水化物 : 27.75 食塩相当 : 0.14
9月 4日(金)	御飯 かみつみれの煮物 菜の花のサラダ 味噌汁(菜の花) ヨーグルト	親子丼 スナックエンドウのサラダ すまし汁 フルーツ・梨缶	御飯 豆腐の肉味噌かけ 里芋の炒り煮 大根の青しそ和え すまし汁(蒲鉾・万葱)	ロールケーキ 
kcal : 1588.50 水分 : 646.13 蛋白質 : 58.66 脂質 : 36.99 炭水化物 : 246.50 食塩相当 : 7.72	kcal : 435.89 水分 : 172.61 蛋白質 : 14.39 脂質 : 6.34 炭水化物 : 78.06 食塩相当 : 2.53	kcal : 485.10 水分 : 240.58 蛋白質 : 19.94 脂質 : 10.28 炭水化物 : 76.11 食塩相当 : 2.32	kcal : 561.51 水分 : 232.84 蛋白質 : 23.11 脂質 : 14.94 炭水化物 : 79.21 食塩相当 : 2.79	kcal : 106.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.22 脂質 : 5.43 炭水化物 : 13.12 食塩相当 : 0.08
9月 5日(土)	ロールパン ジャム チキンボールのポトフ パンプキンスープ 牛乳	きつねうどん なすの煮物 カリフラワーのサラダ フルーツ・バナナ	御飯 鶏肉の照焼 切昆布と大豆の煮物 ちんげん菜の和え物 味噌汁(麴・絆)	いちごミルクゼリー 
kcal : 1658.70 水分 : 807.24 蛋白質 : 61.81 脂質 : 45.03 炭水化物 : 248.50 食塩相当 : 9.24	kcal : 587.51 水分 : 306.18 蛋白質 : 23.09 脂質 : 19.05 炭水化物 : 80.98 食塩相当 : 2.45	kcal : 519.72 水分 : 325.41 蛋白質 : 15.53 脂質 : 14.97 炭水化物 : 80.29 食塩相当 : 3.43	kcal : 472.32 水分 : 155.86 蛋白質 : 22.40 脂質 : 6.89 炭水化物 : 73.46 食塩相当 : 3.31	kcal : 79.15 水分 : 19.79 蛋白質 : 0.79 脂質 : 2.32 炭水化物 : 13.77 食塩相当 : 0.05

体を温める

食事のポイント

【MEMO】

野菜の煮物や温野菜のサラダ、野菜スープがよい

野菜には冷え症に効果があるビタミンCやビタミンE、食物繊維がたっぷり！
血行不良や冷えを改善する便秘も解消してくれます。

令和 2年 9月 6日 ~ 令和 2年 9月12日 【 常食 】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
9月 6日(日)	御飯 豆腐のあんかけ ブロッコリーサラダ ふりかけ 味噌汁(玉葱) 牛乳 	御飯 メンチカツ れんこんのきんぴら 漬物 すまし汁(花麴・万葱) フルーツ・パン缶	御飯 さわらの幽庵焼 ほうれん草の煮浸し もやしの和風サラダ 味噌汁(冬瓜)	ロールケーキ  いっまでも元気です。
kcal : 1617.60 水分 : 717.21 蛋白質 : 60.52 脂質 : 40.65 炭水化物 : 244.74 食塩相当 : 8.40	kcal : 505.46 水分 : 342.24 蛋白質 : 19.19 脂質 : 13.18 炭水化物 : 75.32 食塩相当 : 2.47	kcal : 514.93 水分 : 177.66 蛋白質 : 14.63 脂質 : 8.98 炭水化物 : 91.74 食塩相当 : 2.75	kcal : 510.51 水分 : 182.77 蛋白質 : 24.75 脂質 : 13.33 炭水化物 : 69.56 食塩相当 : 3.12	kcal : 86.70 水分 : 14.52 蛋白質 : 1.95 脂質 : 5.16 炭水化物 : 6.10 食塩相当 : 0.06
9月 7日(月)	食パン ジャム ジャーマンポテト キャベツのサラダ コーンポタージュ ジョア	御飯 タラの野菜あんかけ がんもの煮物 枝豆とワカメの和え物 中華スープ(春雨・絆) フルーツ・マンゴー缶	御飯 鶏肉のチーズ焼 もやしの三色炒め ちんげん菜のポン酢和え すまし汁(大根)	蒸しパン(さつま芋) 
kcal : 1587.72 水分 : 700.47 蛋白質 : 61.36 脂質 : 36.65 炭水化物 : 247.25 食塩相当 : 8.72	kcal : 569.41 水分 : 281.87 蛋白質 : 17.61 脂質 : 19.89 炭水化物 : 80.72 食塩相当 : 2.77	kcal : 515.40 水分 : 198.47 蛋白質 : 22.76 脂質 : 7.71 炭水化物 : 84.21 食塩相当 : 3.36	kcal : 379.07 水分 : 192.14 蛋白質 : 18.07 脂質 : 6.19 炭水化物 : 60.75 食塩相当 : 2.11	kcal : 123.84 水分 : 27.99 蛋白質 : 2.92 脂質 : 2.86 炭水化物 : 21.57 食塩相当 : 0.48
9月 8日(火)	御飯 大豆の煮物 菜の花のお浸し 味付けのり 味噌汁(小町麴・ねぎ) 乳酸菌飲料	スパゲティーミートソース かぶのサラダ コンソメスープ(玉葱) フルーツ・バナナ	御飯 豚肉の味噌漬焼 南瓜の甘煮 コーンサラダ すまし汁(トロコン・万葱)	かつぱえびせん 
kcal : 1619.33 水分 : 501.96 蛋白質 : 58.70 脂質 : 34.93 炭水化物 : 259.46 食塩相当 : 7.56	kcal : 428.55 水分 : 110.42 蛋白質 : 17.07 脂質 : 4.82 炭水化物 : 77.55 食塩相当 : 2.26	kcal : 631.86 水分 : 221.01 蛋白質 : 22.33 脂質 : 17.32 炭水化物 : 93.12 食塩相当 : 2.43	kcal : 518.92 水分 : 170.53 蛋白質 : 18.80 脂質 : 10.99 炭水化物 : 83.39 食塩相当 : 2.67	kcal : 40.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.50 脂質 : 1.80 炭水化物 : 5.40 食塩相当 : 0.20
9月 9日(水)	御飯 納豆 野菜炒め 味噌汁(白菜) ジョア	御飯 豚肉の生姜焼 ひじきの煮物 さつま芋サラダ すまし汁(ワカ・万葱) フルーツ・黄桃缶	御飯 五目卵焼 ふきの煮物 ほうれん草のくるみ和え 味噌汁(玉葱)	シフォンケーキ 
kcal : 1614.84 水分 : 690.61 蛋白質 : 60.24 脂質 : 41.42 炭水化物 : 243.21 食塩相当 : 8.03	kcal : 457.84 水分 : 249.82 蛋白質 : 17.53 脂質 : 9.72 炭水化物 : 74.26 食塩相当 : 2.38	kcal : 566.15 水分 : 195.62 蛋白質 : 19.31 脂質 : 12.39 炭水化物 : 91.43 食塩相当 : 2.84	kcal : 514.68 水分 : 235.99 蛋白質 : 21.81 脂質 : 15.05 炭水化物 : 69.70 食塩相当 : 2.76	kcal : 76.36 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.59 脂質 : 4.26 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.05
9月10日(木)	ロールパン ジャム オムレツ コンソメスープ(カワラー) 牛乳	御飯 鶏肉の塩麴焼 なすの煮物 春菊のごま和え すまし汁(蒲鉾・万葱) フルーツ・オレンジ	御飯 カレイの煮付け じゃが芋の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ)	まんじゅう 
kcal : 1606.47 水分 : 699.93 蛋白質 : 60.02 脂質 : 43.59 炭水化物 : 240.09 食塩相当 : 8.54	kcal : 517.19 水分 : 285.59 蛋白質 : 18.49 脂質 : 22.54 炭水化物 : 60.71 食塩相当 : 2.44	kcal : 490.47 水分 : 226.07 蛋白質 : 19.32 脂質 : 12.30 炭水化物 : 75.04 食塩相当 : 2.86	kcal : 484.41 水分 : 188.27 蛋白質 : 20.45 脂質 : 8.75 炭水化物 : 77.94 食塩相当 : 3.07	kcal : 114.40 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.76 脂質 : 0.00 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.18
9月11日(金)	御飯 厚焼卵 オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁(キャベツ・葉大根) ジョア	あんかけチャーハン シューマイ 棒々鶏 中華スープ マンゴープリン	御飯 豆腐の旨煮 れんこんの煮物 大根サラダ 味噌汁(軟し草)	ケーキ 
kcal : 1584.72 水分 : 624.47 蛋白質 : 58.21 脂質 : 37.50 炭水化物 : 246.63 食塩相当 : 8.59	kcal : 420.18 水分 : 224.71 蛋白質 : 14.84 脂質 : 4.50 炭水化物 : 78.77 食塩相当 : 2.08	kcal : 547.09 水分 : 158.82 蛋白質 : 21.51 脂質 : 12.17 炭水化物 : 85.41 食塩相当 : 3.89	kcal : 499.18 水分 : 219.62 蛋白質 : 20.28 脂質 : 13.35 炭水化物 : 71.24 食塩相当 : 2.47	kcal : 118.27 水分 : 24.02 蛋白質 : 1.60 脂質 : 7.48 炭水化物 : 11.21 食塩相当 : 0.15
9月12日(土)	御飯 ピーマンとさつま揚げの炒め物 水菜のサラダ 味付けのり 味噌汁(庄内麴・万葱) ヨーグルト	御飯 サバの塩焼 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のゆず浸し 味噌汁(じゃが芋・万葱) フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉のスタミナ炒め かぶの朴葉あんかけ パンプキンサラダ 中華スープ(カワラー)	コーヒーゼリー 
kcal : 1635.55 水分 : 633.00 蛋白質 : 58.42 脂質 : 44.74 炭水化物 : 239.97 食塩相当 : 8.80	kcal : 448.06 水分 : 220.72 蛋白質 : 16.67 脂質 : 5.46 炭水化物 : 81.56 食塩相当 : 3.05	kcal : 598.41 水分 : 195.54 蛋白質 : 21.74 脂質 : 21.42 炭水化物 : 74.21 食塩相当 : 3.12	kcal : 519.18 水分 : 214.00 蛋白質 : 19.68 脂質 : 15.94 炭水化物 : 71.43 食塩相当 : 2.60	kcal : 69.90 水分 : 2.74 蛋白質 : 0.33 脂質 : 1.92 炭水化物 : 12.77 食塩相当 : 0.03

体を温める
食事のポイント

野菜の煮物や温野菜のサラダ、野菜スープがよい

野菜には冷え症に効果があるビタミンCやビタミンE、食物繊維がたっぷり！
血行不良や冷えを増長する便秘も解消してくれます。



令和 2年 9月13日 ~ 令和 2年 9月19日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月13日(日)	御飯 かみつみれの煮物 白菜の胡麻和え ふりかけ 味噌汁(小町麴) 牛乳 	にゅうめん ごぼうの煮付け ツナサラダ フルーツ・マンゴー缶	御飯 タンドリー風チキン 野菜炒め きゅうりの酢の物 味噌汁(カブ・長葱)	ロールケーキ  11時まで元気です。
kcal : 1605.02 水分 : 781.54 蛋白質 : 60.03 脂質 : 41.96 炭水化物 : 239.80 食塩相当 : 8.83	kcal : 546.65 水分 : 273.26 蛋白質 : 16.53 脂質 : 18.48 炭水化物 : 75.55 食塩相当 : 2.47	kcal : 514.29 水分 : 332.74 蛋白質 : 21.53 脂質 : 9.36 炭水化物 : 83.90 食塩相当 : 3.55	kcal : 438.08 水分 : 175.54 蛋白質 : 20.75 脂質 : 8.71 炭水化物 : 67.23 食塩相当 : 2.73	kcal : 108.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.22 脂質 : 5.43 炭水化物 : 13.12 食塩相当 : 0.08
9月14日(月)	食パン ジャム 肉団子のスープ煮 大根サラダ パンプキンスープ ジョア	御飯 赤魚のおろしあんかけ れんこんの煮物 菜の花の菜種和え すまし汁(水菜) フルーツ・マンゴー缶	御飯 豆腐ハンバーグ マカロニのトマト煮 キャベツのサラダ コンソメスープ(玉葱)	クリームパン 
kcal : 1581.42 水分 : 702.80 蛋白質 : 58.80 脂質 : 28.98 炭水化物 : 268.03 食塩相当 : 8.96	kcal : 551.35 水分 : 284.44 蛋白質 : 20.76 脂質 : 12.36 炭水化物 : 89.78 食塩相当 : 3.06	kcal : 436.20 水分 : 235.40 蛋白質 : 18.72 脂質 : 3.97 炭水化物 : 78.91 食塩相当 : 2.33	kcal : 466.07 水分 : 182.98 蛋白質 : 16.56 脂質 : 8.05 炭水化物 : 80.42 食塩相当 : 3.37	kcal : 127.80 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.76 脂質 : 4.60 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.20
9月15日(火)	御飯 角あげの煮物 いんげんのお浸し 味付けのり 味噌汁(サツマ芋) ヨーグルト	御飯 豚肉のくわ焼 ひじき煮 金時煮豆 すまし汁 フルーツ・バナナ	御飯 サワラの照焼 筍の煮物 チンゲン菜の胡麻和え すまし汁(トロコブ・万葱)	豆乳プリン 
kcal : 1656.43 水分 : 609.77 蛋白質 : 61.38 脂質 : 38.97 炭水化物 : 258.68 食塩相当 : 8.13	kcal : 534.38 水分 : 186.23 蛋白質 : 16.82 脂質 : 12.17 炭水化物 : 87.00 食塩相当 : 2.68	kcal : 800.80 水分 : 192.14 蛋白質 : 22.52 脂質 : 14.34 炭水化物 : 93.95 食塩相当 : 2.70	kcal : 431.18 水分 : 173.79 蛋白質 : 19.39 脂質 : 8.98 炭水化物 : 65.33 食塩相当 : 2.72	kcal : 90.07 水分 : 57.61 蛋白質 : 2.65 脂質 : 3.48 炭水化物 : 12.40 食塩相当 : 0.05
9月16日(水)	御飯 車麴の煮物 ほうれん草のゆず浸し ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 乳酸菌飲料	あけぼの飯 いもたき 蒸なすの生姜酢和え 卵寒天 蒸しケーキ 	御飯 カレイの煮付け 冬瓜の煮物 豆サラダ すまし汁(そうめん)	まんじゅう 
kcal : 1609.71 水分 : 554.84 蛋白質 : 62.86 脂質 : 24.27 炭水化物 : 275.60 食塩相当 : 8.05	kcal : 381.16 水分 : 89.53 蛋白質 : 10.09 脂質 : 3.17 炭水化物 : 75.86 食塩相当 : 1.87	kcal : 688.85 水分 : 276.06 蛋白質 : 27.95 脂質 : 16.25 炭水化物 : 99.33 食塩相当 : 3.29	kcal : 445.30 水分 : 189.25 蛋白質 : 23.06 脂質 : 4.85 炭水化物 : 74.01 食塩相当 : 2.71	kcal : 114.40 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.76 脂質 : 0.00 炭水化物 : 28.40 食塩相当 : 0.18
9月17日(木)	御飯 オムレツ ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳	御飯 サケのムニエル かぶのコンソメ煮 もやしのサラダ コンソメスープ(カワラ) 青りんごゼリー	御飯 豚肉のはちみつ照焼 なすの煮物 いんげんのお浸し すまし汁(白菜)	カステラ 
kcal : 1639.97 水分 : 701.00 蛋白質 : 58.14 脂質 : 38.20 炭水化物 : 256.33 食塩相当 : 8.55	kcal : 521.05 水分 : 300.80 蛋白質 : 16.00 脂質 : 13.34 炭水化物 : 81.32 食塩相当 : 2.56	kcal : 490.83 水分 : 185.64 蛋白質 : 21.30 脂質 : 8.35 炭水化物 : 79.19 食塩相当 : 3.32	kcal : 512.09 水分 : 214.76 蛋白質 : 18.28 脂質 : 15.11 炭水化物 : 72.54 食塩相当 : 2.80	kcal : 116.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.56 脂質 : 1.40 炭水化物 : 23.28 食塩相当 : 0.05
9月18日(金)	食パン ジャム 野菜炒め ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏肉のさらさ蒸し さつま芋の甘煮 春雨サラダ すまし汁(菜の花・人参) フルーツ・オレンジ	御飯 タラの梅肉焼 きのこソテー 小松菜の和え物 味噌汁(庄内麴)	ドーナツ 
kcal : 1637.52 水分 : 754.55 蛋白質 : 58.75 脂質 : 41.77 炭水化物 : 255.46 食塩相当 : 8.77	kcal : 529.93 水分 : 357.73 蛋白質 : 19.32 脂質 : 19.68 炭水化物 : 70.12 食塩相当 : 2.83	kcal : 471.29 水分 : 207.21 蛋白質 : 18.31 脂質 : 4.45 炭水化物 : 68.78 食塩相当 : 2.56	kcal : 392.42 水分 : 189.61 蛋白質 : 18.94 脂質 : 4.33 炭水化物 : 67.91 食塩相当 : 3.02	kcal : 243.88 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.18 脂質 : 23.31 炭水化物 : 28.65 食塩相当 : 0.38
9月19日(土)	御飯 豆腐のあんかけ ツナサラダ ふりかけ 味噌汁(納豆) ジョア	御飯 かにくりむコロッケ 五目煮豆 漬物 すまし汁(パン・アサツ) フルーツ・バナナ	御飯 鶏肉の山椒焼 ぜんまいの炒り煮 ほうれん草の錦糸和え すまし汁(麴・万能葱)	蒸しパン 
kcal : 1609.32 水分 : 649.16 蛋白質 : 60.30 脂質 : 36.64 炭水化物 : 251.71 食塩相当 : 8.57	kcal : 457.93 水分 : 276.21 蛋白質 : 19.98 脂質 : 8.06 炭水化物 : 74.14 食塩相当 : 2.23	kcal : 592.28 水分 : 181.83 蛋白質 : 17.09 脂質 : 15.47 炭水化物 : 93.24 食塩相当 : 3.11	kcal : 444.45 水分 : 175.75 蛋白質 : 20.79 脂質 : 8.78 炭水化物 : 67.83 食塩相当 : 3.07	kcal : 114.88 水分 : 15.37 蛋白質 : 2.46 脂質 : 4.33 炭水化物 : 16.50 食塩相当 : 0.16

体を温める

食事のポイント

【MEMO】

野菜の煮物や温野菜のサラダ、野菜スープがよい

野菜には冷え症に効果があるビタミンCやビタミンE、食物繊維がたっぷり！
血行不良や冷えを増長する便秘も解消してくれます。

令和 2年 9月20日 ~ 令和 2年 9月26日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月20日(日)	御飯 厚焼卵 インゲンのサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜・万能葱) ジョア 	御飯 豚肉のしぐれ煮 チンゲン菜のソテー 南瓜のサラダ 味噌汁(麩・絆) フルーツ・バナナ	御飯 カレイのきのこあんかけ 切干大根の煮物 豆サラダ すまし汁(ワケ・絆)	シフォンケーキ  いっまでも元気でいきな。
kcal : 1596.25 水分 : 628.13 蛋白質 : 62.41 脂質 : 38.76 炭水化物 : 243.04 食塩相当 : 8.84	kcal : 441.00 水分 : 240.04 蛋白質 : 15.84 脂質 : 7.54 炭水化物 : 76.11 食塩相当 : 2.46	kcal : 621.40 水分 : 233.44 蛋白質 : 21.21 脂質 : 20.15 炭水化物 : 85.91 食塩相当 : 3.08	kcal : 457.43 水分 : 144.67 蛋白質 : 23.77 脂質 : 6.81 炭水化物 : 73.20 食塩相当 : 3.23	kcal : 76.36 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.59 脂質 : 4.26 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.05
9月21日(月)	御飯 車麩の煮物 キャベツの和え物 ふりかけ 味噌汁(カブ) 牛乳	赤飯 天ぷらがんと野菜の炊き合せ きゅうりとワカメの酢の物 赤だし フルーツ・巨峰	御飯 鶏肉のオーロラソース焼 ブロッコリーソテー ポテトサラダ コンソメスープ	水羊羹 
kcal : 1571.62 水分 : 701.21 蛋白質 : 59.49 脂質 : 37.72 炭水化物 : 241.52 食塩相当 : 8.63	kcal : 474.73 水分 : 267.29 蛋白質 : 15.28 脂質 : 9.50 炭水化物 : 79.50 食塩相当 : 2.50	kcal : 490.11 水分 : 226.05 蛋白質 : 18.09 脂質 : 12.24 炭水化物 : 74.96 食塩相当 : 3.21	kcal : 519.44 水分 : 179.91 蛋白質 : 21.71 脂質 : 15.71 炭水化物 : 70.34 食塩相当 : 2.91	kcal : 67.34 水分 : 27.96 蛋白質 : 4.41 脂質 : 0.27 炭水化物 : 16.72 食塩相当 : 0.01
9月22日(火)	御飯 高野豆腐の含め煮 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(サツマ芋) 牛乳 	御飯 たらのチーズ焼 ほうれん草のソテー マカロニサラダ 卵スープ フルーツ・マンゴー缶	御飯 豚肉の味噌炒め 大根の煮物 水菜のごま和え すまし汁(麩・万能葱)	おはぎ 
kcal : 1593.17 水分 : 715.82 蛋白質 : 60.99 脂質 : 38.00 炭水化物 : 241.39 食塩相当 : 7.63	kcal : 496.62 水分 : 262.96 蛋白質 : 17.38 脂質 : 11.80 炭水化物 : 77.87 食塩相当 : 2.58	kcal : 533.95 水分 : 216.18 蛋白質 : 22.48 脂質 : 12.17 炭水化物 : 80.40 食塩相当 : 2.49	kcal : 489.40 水分 : 214.04 蛋白質 : 18.45 脂質 : 13.83 炭水化物 : 66.80 食塩相当 : 2.55	kcal : 71.20 水分 : 22.64 蛋白質 : 2.68 脂質 : 0.20 炭水化物 : 14.32 食塩相当 : 0.01
9月23日(水)	食パン ジャム 野菜ソテー カリフラワーのサラダ オニオンスープ ジョア	御飯 麻婆豆腐 里芋の煮物 スナックエンドウのサラダ 中華スープ(白菜) フルーツ・ミカン缶	御飯 サバの塩焼 ひじき煮 茄子のぼん酢和え 味噌汁(シヤガ・芋) 	抹茶ミルクゼリー 
kcal : 1618.40 水分 : 758.92 蛋白質 : 60.14 脂質 : 44.64 炭水化物 : 238.13 食塩相当 : 8.73	kcal : 428.44 水分 : 292.63 蛋白質 : 19.95 脂質 : 8.30 炭水化物 : 69.94 食塩相当 : 2.84	kcal : 578.24 水分 : 292.20 蛋白質 : 21.12 脂質 : 15.06 炭水化物 : 85.86 食塩相当 : 2.93	kcal : 533.29 水分 : 154.10 蛋白質 : 18.18 脂質 : 18.96 炭水化物 : 68.82 食塩相当 : 2.92	kcal : 78.43 水分 : 19.99 蛋白質 : 0.89 脂質 : 2.32 炭水化物 : 13.51 食塩相当 : 0.04
9月24日(木)	御飯 ブロッコリーのチーズ焼 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(葉大根・油揚げ) ヨーグルト	焼そば 千切りサラダ 中華スープ(玉葱・葉大根) フルーツ・和梨缶 	御飯 鶏のバーベキューソテー きんぴらごぼう 枝豆の和え物 味噌汁(ホウレン草)	いちごスペシャル 
kcal : 1808.29 水分 : 674.58 蛋白質 : 62.15 脂質 : 42.65 炭水化物 : 238.03 食塩相当 : 8.98	kcal : 532.02 水分 : 218.02 蛋白質 : 16.58 脂質 : 15.01 炭水化物 : 81.22 食塩相当 : 2.57	kcal : 503.93 水分 : 277.12 蛋白質 : 21.44 脂質 : 15.84 炭水化物 : 85.68 食塩相当 : 3.37	kcal : 469.42 水分 : 179.44 蛋白質 : 21.87 脂質 : 8.27 炭水化物 : 75.66 食塩相当 : 2.88	kcal : 102.92 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.26 脂質 : 3.53 炭水化物 : 15.47 食塩相当 : 0.16
9月25日(金)	御飯 竹輪の煮物 なすの和え物 味付けのり 味噌汁(麩) 牛乳 	御飯 サワラの生姜焼 ちんげん菜の塩炒め 白菜のサラダ 味噌汁(南瓜) フルーツ・オレンジ	御飯 豚肉の香味焼 いんげんとさつま揚げの煮物 春菊のお浸し すまし汁(ハンペン・万能葱) 	エクレア 
kcal : 1586.42 水分 : 761.30 蛋白質 : 63.51 脂質 : 41.91 炭水化物 : 230.53 食塩相当 : 8.06	kcal : 505.04 水分 : 297.17 蛋白質 : 17.08 脂質 : 12.86 炭水化物 : 77.75 食塩相当 : 2.53	kcal : 454.50 水分 : 248.29 蛋白質 : 20.12 脂質 : 8.76 炭水化物 : 71.53 食塩相当 : 2.62	kcal : 535.68 水分 : 203.29 蛋白質 : 24.06 脂質 : 14.13 炭水化物 : 74.74 食塩相当 : 2.82	kcal : 91.20 水分 : 14.55 蛋白質 : 2.25 脂質 : 6.36 炭水化物 : 6.51 食塩相当 : 0.09
9月26日(土)	黒糖ロールパン マーガリン 目玉焼 コーンポタージュ 牛乳	御飯 鶏肉の七味焼 冬瓜の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁(菜の花) フルーツ・パイン缶 	御飯 赤魚の韓国風照焼 ほうれん草の炒め物 胡瓜のサラダ 春雨スープ	チーズ蒸しケーキ 
kcal : 1576.93 水分 : 706.28 蛋白質 : 62.27 脂質 : 42.06 炭水化物 : 234.37 食塩相当 : 8.97	kcal : 559.23 水分 : 274.77 蛋白質 : 20.02 脂質 : 24.15 炭水化物 : 66.07 食塩相当 : 2.55	kcal : 475.98 水分 : 243.93 蛋白質 : 20.58 脂質 : 7.38 炭水化物 : 80.04 食塩相当 : 3.53	kcal : 420.12 水分 : 175.04 蛋白質 : 19.39 脂質 : 6.35 炭水化物 : 69.34 食塩相当 : 2.81	kcal : 121.60 水分 : 12.54 蛋白質 : 2.28 脂質 : 4.18 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.08

体を温める
食事のポイント

【MEMO】

野菜の煮物や温野菜のサラダ、野菜スープがよい

野菜には冷え症に効果があるビタミンCやビタミンE、食物繊維がたっぷり！
血行不良や冷えを改善する便秘も解消してくれます。

