

令和 2年10月 4日 ~ 令和 2年10月10日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月 4日(日)	御飯 卵焼き 菜の花のお浸し 味付けのり 味噌汁(ジャガ芋) 牛乳 	御飯 赤魚と切昆布の煮付け ビーマンの千切り炒め モヤシのナムル 味噌汁(白菜) フルーツ・パン缶	御飯 豆腐の肉味噌かけ 南瓜の甘煮 大根の青しそ和え すまし汁(水菜・長葱)	クリームパン 
kcal : 1601.54 水分 : 763.69 蛋白質 : 60.63 脂質 : 32.99 炭水化物 : 257.79 食塩相当 : 8.63	kcal : 590.82 水分 : 305.73 蛋白質 : 19.47 脂質 : 11.75 炭水化物 : 77.56 食塩相当 : 2.62	kcal : 437.75 水分 : 231.99 蛋白質 : 18.25 脂質 : 4.08 炭水化物 : 80.15 食塩相当 : 3.09	kcal : 535.17 水分 : 225.97 蛋白質 : 20.15 脂質 : 12.56 炭水化物 : 81.16 食塩相当 : 2.72	kcal : 127.80 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.76 脂質 : 4.80 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.20
10月 5日(月)	御飯 さつま揚げの煮物 わらの和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麴・万葱) ヨーグルト	味噌煮うどん シューマイ キュウリの酢の物 フルーツ・フルーツ缶	御飯 カニ玉 五目煮豆 インゲン菜の中華和え 中華スープ(菜の花)	チーズ蒸しケーキ 
kcal : 1594.03 水分 : 717.28 蛋白質 : 60.09 脂質 : 35.03 炭水化物 : 250.26 食塩相当 : 8.85	kcal : 466.88 水分 : 201.50 蛋白質 : 15.96 脂質 : 6.40 炭水化物 : 84.44 食塩相当 : 3.00	kcal : 529.48 水分 : 307.57 蛋白質 : 20.72 脂質 : 12.52 炭水化物 : 76.28 食塩相当 : 2.87	kcal : 478.09 水分 : 195.67 蛋白質 : 21.13 脂質 : 11.93 炭水化物 : 68.62 食塩相当 : 2.90	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
10月 6日(火)	食パン ジャム ウインナーの野菜炒め ポテトサラダ コンボ・タージュ ジョア 	御飯 鶏のバーベキューソーテー さつま芋の煮物 納豆草のお浸し すまし汁(蒲鉾・水菜) フルーツ・バナナ	御飯 カレイの野菜旨煮 インコンのきんぴら 菜の花の辛子と和え 味噌汁(玉麴・長葱)	エクレア 
kcal : 1584.89 水分 : 721.55 蛋白質 : 60.60 脂質 : 31.56 炭水化物 : 262.11 食塩相当 : 8.96	kcal : 548.82 水分 : 311.20 蛋白質 : 18.26 脂質 : 15.62 炭水化物 : 84.15 食塩相当 : 3.44	kcal : 528.38 水分 : 203.75 蛋白質 : 19.11 脂質 : 6.95 炭水化物 : 68.32 食塩相当 : 2.96	kcal : 418.51 水分 : 192.05 蛋白質 : 20.98 脂質 : 3.63 炭水化物 : 73.13 食塩相当 : 3.07	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
10月 7日(水)	御飯 目玉焼 茹かきハツのサラダ ふりかけ 味噌汁(納豆草) 牛乳	きのことご飯 天麴糴 炊き合せ 春菊の白和え すまし汁(手羽麴・ミナ) フルーツ・リンゴ 	御飯 豚肉とインゲンの中華炒め 里芋の炒り煮 小松菜のピーナツ和え 中華スープ(豆腐)	ケーキ 
kcal : 1646.18 水分 : 807.12 蛋白質 : 59.20 脂質 : 41.10 炭水化物 : 252.63 食塩相当 : 8.67	kcal : 482.16 水分 : 306.78 蛋白質 : 19.70 脂質 : 11.24 炭水化物 : 73.95 食塩相当 : 2.14	kcal : 528.51 水分 : 260.53 蛋白質 : 17.33 脂質 : 10.37 炭水化物 : 89.63 食塩相当 : 3.29	kcal : 494.80 水分 : 213.81 蛋白質 : 20.78 脂質 : 11.00 炭水化物 : 74.40 食塩相当 : 3.16	kcal : 140.69 水分 : 26.02 蛋白質 : 1.39 脂質 : 8.49 炭水化物 : 14.65 食塩相当 : 0.08
10月 8日(木)	御飯 ガンの煮物 ほうれん草の和風和え 味付けのり 味噌汁(キャベツ) ヨーグルト	御飯 タラのトマトソース 大根のそぼろ煮 漬物 かき玉スープ フルーツ・ミカン缶	御飯 鶏の照焼 ひじきの煮物 金時煮豆 すまし汁(ハバネロ)	おしるこ 
kcal : 1603.70 水分 : 590.21 蛋白質 : 61.65 脂質 : 31.12 炭水化物 : 262.67 食塩相当 : 8.70	kcal : 538.54 水分 : 185.69 蛋白質 : 16.32 脂質 : 16.18 炭水化物 : 79.31 食塩相当 : 2.51	kcal : 484.01 水分 : 249.23 蛋白質 : 21.82 脂質 : 8.45 炭水化物 : 77.20 食塩相当 : 3.10	kcal : 467.47 水分 : 128.65 蛋白質 : 21.79 脂質 : 6.27 炭水化物 : 80.13 食塩相当 : 3.05	kcal : 113.68 水分 : 26.44 蛋白質 : 1.92 脂質 : 0.22 炭水化物 : 26.03 食塩相当 : 0.04
10月 9日(金)	ロールパン ジャム ミートオムレツ 水菜スープ 牛乳	御飯 豚肉の味噌漬焼 冬瓜のくず煮 サツマ芋サラダ すまし汁(花麴・万葱) フルーツ・和梨缶 	御飯 サワラの香味焼 もやしの三色炒め 菜の花のサラダ 味噌汁(白菜)	ブッフェケーキ 
kcal : 1632.71 水分 : 722.11 蛋白質 : 62.64 脂質 : 45.42 炭水化物 : 235.72 食塩相当 : 8.25	kcal : 466.89 水分 : 278.76 蛋白質 : 17.68 脂質 : 15.77 炭水化物 : 62.88 食塩相当 : 2.66	kcal : 608.78 水分 : 236.38 蛋白質 : 20.34 脂質 : 16.33 炭水化物 : 90.01 食塩相当 : 2.53	kcal : 451.74 水分 : 192.21 蛋白質 : 22.53 脂質 : 9.47 炭水化物 : 66.73 食塩相当 : 3.02	kcal : 107.30 水分 : 14.76 蛋白質 : 2.11 脂質 : 3.85 炭水化物 : 16.10 食塩相当 : 0.04
10月10日(土)	御飯 納豆 ウインナーの野菜炒め 味噌汁(大根・葉) 乳酸菌飲料 	御飯 魚の塩焼(サケ) 車麴の煮物 枝豆とわかめの和え物 すまし汁(わかめ・長葱) フルーツ・マンゴー缶	御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋の甘辛煮 春雨の酢の物 味噌汁(納豆草)	まんじゅう 
kcal : 1602.07 水分 : 587.02 蛋白質 : 61.83 脂質 : 27.45 炭水化物 : 268.22 食塩相当 : 8.87	kcal : 443.31 水分 : 198.32 蛋白質 : 13.40 脂質 : 8.74 炭水化物 : 76.50 食塩相当 : 2.42	kcal : 510.24 水分 : 169.58 蛋白質 : 25.14 脂質 : 8.03 炭水化物 : 80.25 食塩相当 : 2.86	kcal : 532.36 水分 : 203.42 蛋白質 : 21.23 脂質 : 10.39 炭水化物 : 85.07 食塩相当 : 3.54	kcal : 116.16 水分 : 18.72 蛋白質 : 2.06 脂質 : 0.29 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.05

乳酸を分解する食品は？

ビタミンB1・・・豚肉、うなぎ、枝豆、たらこ、カツオ節、グリーンピース、大豆、胚芽米など
 ビタミンB群・・・サバ、マグロ、レバー、ピーナツ、大豆、牛乳、卵など
 アリシン・・・にんにく、ねぎ、玉ねぎ、にらなど
 クエン酸・・・レモン、オレンジなどの柑橘類、パイナップル、キウイ、酢、梅干など

【MEMO】



令和 2年10月11日 ~ 令和 2年10月17日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月11日(日) kcal : 1578.54 水分 : 780.62 蛋白質 : 59.42 脂質 : 40.39 炭水化物 : 238.32 食塩相当 : 8.48	御飯 豆腐のあんかけ 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 	御飯 鶏肉のオーロラソース焼 里芋の含め煮 フロッキーサラダ スープ(玉葱・人参) フルーツパナ 	御飯 五目卵焼 レソンの煮物 胡瓜の和え物 味噌汁(白菜・にら) 	かつぱえびせん 
	kcal : 499.91 水分 : 336.33 蛋白質 : 20.01 脂質 : 12.60 炭水化物 : 74.52 食塩相当 : 2.34	kcal : 516.57 水分 : 219.58 蛋白質 : 18.99 脂質 : 11.26 炭水化物 : 84.00 食塩相当 : 2.61	kcal : 525.55 水分 : 224.61 蛋白質 : 19.97 脂質 : 15.01 炭水化物 : 74.99 食塩相当 : 3.38	kcal : 34.51 水分 : 0.10 蛋白質 : 0.45 脂質 : 1.52 炭水化物 : 4.76 食塩相当 : 0.15
10月12日(月) kcal : 1580.38 水分 : 702.97 蛋白質 : 60.47 脂質 : 31.51 炭水化物 : 258.23 食塩相当 : 8.61	食パン ジャム ポトフ 大根サラダ ヨーヨーデザート ジョウ 	御飯 魚の粕漬焼(たら) かぶの和えあんかけ ほうれん草の木の芽和え すまし汁(庄内麴) フルーツミカン缶 	御飯 豚肉のスパイス炒め ぜんまいの炒り煮 マカロニサラダ 中華スープ(キャベツ) 	ユーピーゼリー 
	kcal : 522.21 水分 : 282.16 蛋白質 : 20.04 脂質 : 10.54 炭水化物 : 87.52 食塩相当 : 3.44	kcal : 428.59 水分 : 208.43 蛋白質 : 20.30 脂質 : 1.67 炭水化物 : 80.74 食塩相当 : 2.83	kcal : 559.74 水分 : 211.64 蛋白質 : 19.80 脂質 : 17.38 炭水化物 : 77.20 食塩相当 : 2.51	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
10月13日(火) kcal : 1644.02 水分 : 665.91 蛋白質 : 57.41 脂質 : 46.43 炭水化物 : 242.16 食塩相当 : 8.87	御飯 かにかみれの煮物 インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) ジョウ 	ホーカカレーライス ツツサダ 水菜スープ ヨーグルト・フルーツソース 	御飯 豆腐ハンバーグ きのこソース ウィナーの野菜炒め 茄子の和え物 すまし汁(蒲鉾・万葱) 	シフォンケーキ 
	kcal : 396.55 水分 : 224.86 蛋白質 : 13.38 脂質 : 4.61 炭水化物 : 73.19 食塩相当 : 2.79	kcal : 667.46 水分 : 232.59 蛋白質 : 25.06 脂質 : 22.41 炭水化物 : 87.53 食塩相当 : 3.03	kcal : 503.65 水分 : 199.28 蛋白質 : 17.38 脂質 : 15.15 炭水化物 : 73.62 食塩相当 : 3.00	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
10月14日(水) kcal : 1644.09 水分 : 707.98 蛋白質 : 56.66 脂質 : 46.58 炭水化物 : 243.32 食塩相当 : 8.51	ロールパン ジャム 納豆草オムレツ コンソメスープ 牛乳 	御飯 豚肉のおろし煮 車麴の煮物 漬物 すまし汁(トトロコン・万葱) フルーツ・マンゴー缶 	茶飯 おでん じゃが芋のガーリックステーキ エッグサラダ 味噌汁(菜の花・油揚げ) 	蒸しパン(ウグイス豆) 
	kcal : 507.28 水分 : 287.51 蛋白質 : 18.26 脂質 : 21.78 炭水化物 : 60.10 食塩相当 : 2.45	kcal : 521.98 水分 : 202.03 蛋白質 : 19.94 脂質 : 9.92 炭水化物 : 84.16 食塩相当 : 2.34	kcal : 504.78 水分 : 196.20 蛋白質 : 15.58 脂質 : 13.37 炭水化物 : 77.73 食塩相当 : 3.32	kcal : 110.05 水分 : 22.24 蛋白質 : 2.90 脂質 : 1.51 炭水化物 : 21.33 食塩相当 : 0.40
10月15日(木) kcal : 1612.99 水分 : 620.38 蛋白質 : 62.45 脂質 : 44.39 炭水化物 : 231.00 食塩相当 : 8.28	御飯 温泉卵のあんかけ 水菜のサラダ 味噌汁(小町麴・葉大根) 乳酸菌飲料 	焼そば カリフラワーのサラダ 中華スープ 杏仁豆腐 	御飯 豚肉のくわ焼 煮奴 チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁(キャベツ) 	ロールケーキ 
	kcal : 471.50 水分 : 128.11 蛋白質 : 14.82 脂質 : 11.92 炭水化物 : 74.02 食塩相当 : 2.21	kcal : 525.91 水分 : 259.01 蛋白質 : 23.68 脂質 : 14.51 炭水化物 : 72.01 食塩相当 : 3.04	kcal : 528.88 水分 : 220.74 蛋白質 : 22.00 脂質 : 12.80 炭水化物 : 76.87 食塩相当 : 2.97	kcal : 86.70 水分 : 14.52 蛋白質 : 1.95 脂質 : 5.16 炭水化物 : 8.10 食塩相当 : 0.06
10月16日(金) kcal : 1645.10 水分 : 535.52 蛋白質 : 58.82 脂質 : 30.46 炭水化物 : 276.74 食塩相当 : 8.66	御飯 角あげの煮物 わらお浸し ふりかけ 味噌汁(ジャガ芋・玉葱) ヨーグルト 	御飯 かにかみれの煮物 菜の花の炒め物 金時煮豆 すまし汁(玉麴) フルーツ・フルーツカクテル缶 	御飯 カレイの煮付け ひじきの煮物 煮し鶏のサラダ すまし汁(ほうれん草) 	まんじゅう 
	kcal : 542.02 水分 : 185.52 蛋白質 : 18.03 脂質 : 14.29 炭水化物 : 83.14 食塩相当 : 2.79	kcal : 565.60 水分 : 182.92 蛋白質 : 14.74 脂質 : 12.28 炭水化物 : 96.43 食塩相当 : 2.28	kcal : 423.08 水分 : 167.06 蛋白質 : 24.29 脂質 : 3.89 炭水化物 : 70.77 食塩相当 : 3.41	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
10月17日(土) kcal : 1571.41 水分 : 760.47 蛋白質 : 60.91 脂質 : 36.45 炭水化物 : 242.06 食塩相当 : 7.82	御飯 肉団子の甘辛煮 白菜の和風和え ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳 	御飯 麻婆豆腐 小松菜の煮浸し モヤシのナムル 中華スープ(大根・葉) フルーツ・オレンジ 	御飯 鶏肉のソース照焼 南瓜の煮物 インゲンのお浸し すまし汁(ハンパ・アサギ) 	ピーナッツパン 
	kcal : 506.28 水分 : 284.65 蛋白質 : 18.03 脂質 : 13.05 炭水化物 : 78.73 食塩相当 : 2.38	kcal : 530.15 水分 : 302.41 蛋白質 : 20.98 脂質 : 14.93 炭水化物 : 75.27 食塩相当 : 3.01	kcal : 423.87 水分 : 173.41 蛋白質 : 18.80 脂質 : 3.82 炭水化物 : 75.94 食塩相当 : 2.43	kcal : 111.11 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.10 脂質 : 4.65 炭水化物 : 14.12 食塩相当 : 0.00

乳酸を分解する食品は？

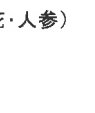
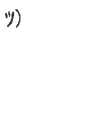
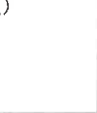
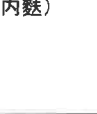
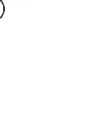
ビタミンB1・・・豚肉、うなぎ、枝豆、たらこ、カツオ節、グリーンピース、大豆、胚芽米など
 ビタミンB群・・・サバ、マグロ、レバー、ピーナッツ、大豆、牛乳、卵など
 アリシン・・・にんにく、ねぎ、玉ねぎ、にらなど
 クエン酸・・・レモン、オレンジなどの柑橘類、パイナップル、キウイ、酢、梅干など

【MEMO】



令和 2年10月18日 ~ 令和 2年10月24日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月18日(日)	食パン ジャム ツナのトマト煮 ブロッコリーのフレンチサラダ 納豆の味噌汁 牛乳 	御飯 魚のチーズ焼(タラ) さつま芋のレン煮 春雨サラダ すまし汁(菜の花・人参) フルーツ・白桃缶 	御飯 鶏肉のマーレド・照焼 きのこのソテー ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ) 	カステラ 
kcal : 1600.21 水分 : 727.21 蛋白質 : 62.39 脂質 : 27.96 炭水化物 : 271.56 食塩相当 : 8.85	kcal : 535.73 水分 : 338.90 蛋白質 : 21.79 脂質 : 13.86 炭水化物 : 81.47 食塩相当 : 3.30	kcal : 508.04 水分 : 192.73 蛋白質 : 19.24 脂質 : 4.85 炭水化物 : 94.38 食塩相当 : 2.15	kcal : 440.44 水分 : 197.58 蛋白質 : 18.80 脂質 : 7.85 炭水化物 : 72.43 食塩相当 : 3.35	kcal : 116.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.58 脂質 : 1.40 炭水化物 : 23.28 食塩相当 : 0.05
10月19日(月)	御飯 ウインナーの野菜炒め わかめの和え物 味噌汁(大根・万葱) ヨーグルト 	御飯 ハンバーグ 南瓜の甘煮 菜の花のくるみ和え 味噌汁(白菜) フルーツ・りんご缶 	御飯 サバの味噌煮 かぶのそぼろ煮 豆サラダ すまし汁(ハンパ・アサツキ) 	水羊羹 
kcal : 1602.09 水分 : 687.85 蛋白質 : 57.02 脂質 : 34.44 炭水化物 : 258.47 食塩相当 : 7.96	kcal : 403.29 水分 : 254.65 蛋白質 : 12.73 脂質 : 6.06 炭水化物 : 73.29 食塩相当 : 2.17	kcal : 522.12 水分 : 245.14 蛋白質 : 16.88 脂質 : 7.73 炭水化物 : 95.32 食塩相当 : 3.03	kcal : 589.34 水分 : 160.10 蛋白質 : 23.20 脂質 : 20.38 炭水化物 : 73.14 食塩相当 : 2.75	kcal : 87.34 水分 : 27.98 蛋白質 : 4.41 脂質 : 0.27 炭水化物 : 16.72 食塩相当 : 0.01
10月20日(火)	御飯 厚焼卵 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(冬瓜・油揚げ) ヨーグルト 	御飯 とり天 あいませ だご汁 フルーツ・柿 	御飯 酢豚 コンニャクの炒り煮 カリフラワーのゆかり和え 中華スープ(カボチャ・ネギ) 	ロールケーキ 
kcal : 1615.83 水分 : 656.23 蛋白質 : 62.41 脂質 : 36.83 炭水化物 : 252.09 食塩相当 : 8.17	kcal : 481.04 水分 : 211.94 蛋白質 : 16.42 脂質 : 7.50 炭水化物 : 80.69 食塩相当 : 2.47	kcal : 571.35 水分 : 208.85 蛋白質 : 24.21 脂質 : 13.19 炭水化物 : 86.69 食塩相当 : 3.06	kcal : 477.44 水分 : 234.44 蛋白質 : 20.56 脂質 : 10.71 炭水化物 : 71.59 食塩相当 : 2.56	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
10月21日(水)	御飯 大豆の煮物 納豆のお浸し ふりかけ 味噌汁(小町麦・ミツバ) 乳酸菌飲料 	鶏ささぎのこそば 里芋の炒り煮 モヤシのサラダ フルーツ・バナナ 	御飯 魚のムニエル・タルト(カレイ) 切昆布の煮物 キャベツの柚子香和え コンソメスープ(タマゴ) 	あんパン 
kcal : 1562.31 水分 : 649.16 蛋白質 : 62.28 脂質 : 32.69 炭水化物 : 253.08 食塩相当 : 8.92	kcal : 423.20 水分 : 163.20 蛋白質 : 14.92 脂質 : 5.17 炭水化物 : 77.47 食塩相当 : 2.73	kcal : 527.86 水分 : 329.88 蛋白質 : 24.03 脂質 : 12.08 炭水化物 : 80.75 食塩相当 : 3.31	kcal : 481.65 水分 : 156.28 蛋白質 : 19.97 脂質 : 14.34 炭水化物 : 68.22 食塩相当 : 2.75	kcal : 129.60 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.36 脂質 : 1.10 炭水化物 : 26.64 食塩相当 : 0.13
10月22日(木)	御飯 さつま揚げの煮物 かぶのサラダ 味噌汁(玉葱・葉大根) ヨーグルト 	御飯 豚肉の生姜焼 菜の花の炒め物 マカロニサラダ かき玉汁(万葱) フルーツ・マンゴー缶 	御飯 豚肉の中華旨煮 青梗菜の塩炒め 水菜の梅ドレッシング和え 味噌汁(ジャガイモ) 	抹茶ミルクゼリー 
kcal : 1626.40 水分 : 786.92 蛋白質 : 61.97 脂質 : 39.64 炭水化物 : 244.82 食塩相当 : 8.48	kcal : 428.34 水分 : 247.27 蛋白質 : 16.59 脂質 : 4.39 炭水化物 : 78.31 食塩相当 : 2.99	kcal : 625.35 水分 : 230.64 蛋白質 : 23.78 脂質 : 19.63 炭水化物 : 83.63 食塩相当 : 2.39	kcal : 476.47 水分 : 278.94 蛋白質 : 20.32 脂質 : 12.01 炭水化物 : 68.26 食塩相当 : 3.05	kcal : 96.24 水分 : 30.07 蛋白質 : 1.30 脂質 : 3.61 炭水化物 : 14.62 食塩相当 : 0.05
10月23日(金)	御飯 高野豆腐の含め煮 インゲンのゴマ和え ふりかけ 味噌汁(納豆・葱) 牛乳 	五目チャーハン かにシューマイ 中華スープ 乳酸菌飲料 	御飯 魚の幽庵焼(ササ) 菜の花の煮浸し 三色煮豆 すまし汁(庄内麦) 	やわらかおかき(きな粉味) 
kcal : 1641.92 水分 : 499.05 蛋白質 : 60.08 脂質 : 45.06 炭水化物 : 236.46 食塩相当 : 8.59	kcal : 525.27 水分 : 262.98 蛋白質 : 20.14 脂質 : 14.89 炭水化物 : 75.31 食塩相当 : 2.61	kcal : 587.28 水分 : 103.75 蛋白質 : 17.90 脂質 : 19.85 炭水化物 : 80.74 食塩相当 : 3.82	kcal : 470.41 水分 : 132.02 蛋白質 : 21.15 脂質 : 6.72 炭水化物 : 74.32 食塩相当 : 2.04	kcal : 58.96 水分 : 0.30 蛋白質 : 0.89 脂質 : 3.60 炭水化物 : 6.09 食塩相当 : 0.12
10月24日(土)	ロールパン ジャム 目玉焼 パン・キヌア ヨーグルト 	御飯 カレーの野菜煮 きんぴらごぼう 小松菜のなめ茸和え 味噌汁(ニラ・玉葱) フルーツ・カン缶 	御飯 家常豆腐 なすの煮物 大根サラダ 中華スープ(白菜) 	いちごスペシャルパン 
kcal : 1600.85 水分 : 685.26 蛋白質 : 59.30 脂質 : 41.95 炭水化物 : 239.71 食塩相当 : 8.43	kcal : 445.19 水分 : 211.57 蛋白質 : 16.91 脂質 : 9.10 炭水化物 : 79.75 食塩相当 : 2.29	kcal : 420.94 水分 : 236.81 蛋白質 : 19.79 脂質 : 2.56 炭水化物 : 77.31 食塩相当 : 3.23	kcal : 628.08 水分 : 236.88 蛋白質 : 21.08 脂質 : 26.51 炭水化物 : 72.03 食塩相当 : 2.82	kcal : 106.64 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.52 脂質 : 3.78 炭水化物 : 16.62 食塩相当 : 0.09

乳酸を分解する食品は？

ビタミンB1・・・豚肉、うなぎ、枝豆、たらこ、カツオ節、グリーンピース、大豆、胚芽米など
 ビタミンB群・・・サバ、マグロ、レバー、ピーナッツ、大豆、牛乳、卵など
 アリシン・・・にんにく、ねぎ、玉ねぎ、にらなど
 クエン酸・・・レモン、オレンジなどの柑橘類、パイナップル、キウイ、酢、梅干など



【MEMO】

令和 2年10月25日 ~ 令和 2年10月31日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月25日(日) kcal : 1611.50 水分 : 687.12 蛋白質 : 57.33 脂質 : 35.80 炭水化物 : 256.62 食塩相当 : 8.87	御飯 肉団子の薄くず煮 カリフラワーのドレッシング和え ふりかけ 味噌汁(カブ・万葱) 牛乳 	五目ちらし寿司 冬瓜のあんかけ 杓苺草のお浸し すまし汁(ハッペン・万葱) フルーツ・白桃缶	御飯 豚肉のくわ焼 インゲンとサツマ揚げの煮物 白菜の和え物 味噌汁(花麴・アサツキ)	プッセーキ 
	kcal : 551.03 水分 : 288.34 蛋白質 : 20.07 脂質 : 14.74 炭水化物 : 82.31 食塩相当 : 2.49	kcal : 457.76 水分 : 210.39 蛋白質 : 14.06 脂質 : 5.11 炭水化物 : 87.24 食塩相当 : 3.21	kcal : 495.41 水分 : 173.63 蛋白質 : 21.09 脂質 : 12.10 炭水化物 : 70.97 食塩相当 : 3.13	kcal : 107.30 水分 : 14.76 蛋白質 : 2.11 脂質 : 3.85 炭水化物 : 16.10 食塩相当 : 0.04
10月26日(月) kcal : 1627.03 水分 : 648.87 蛋白質 : 60.41 脂質 : 47.59 炭水化物 : 233.19 食塩相当 : 8.81	黒糖ロールパン マーガリン 玉子ロール ミートソースかけ ヨンボウ・タージュ ジョア	御飯 マンカツ 春巻の煮物 漬物 味噌汁(白菜) フルーツ・パイン	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 春巻の汁 大根サラダ かき玉汁(万葱)	マロン・パ・ド・ア 
	kcal : 528.29 水分 : 232.33 蛋白質 : 18.61 脂質 : 20.40 炭水化物 : 67.75 食塩相当 : 2.73	kcal : 515.94 水分 : 171.03 蛋白質 : 15.20 脂質 : 10.23 炭水化物 : 88.51 食塩相当 : 2.94	kcal : 493.35 水分 : 209.90 蛋白質 : 24.21 脂質 : 14.16 炭水化物 : 63.22 食塩相当 : 3.05	kcal : 89.45 水分 : 35.61 蛋白質 : 2.39 脂質 : 2.80 炭水化物 : 13.71 食塩相当 : 0.09
10月27日(火) kcal : 1615.85 水分 : 850.76 蛋白質 : 58.59 脂質 : 45.19 炭水化物 : 236.12 食塩相当 : 8.03	御飯 豆腐のあんかけ 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麦・万葱) 牛乳	醤油ラーメン 焼き餃子 蒸なすのポン酢和え フルーツ・黄桃缶	御飯 スパニッシュオムレツ キャベツステーキ かぶのサラダ オニオンスープ	シフォンケーキ 
	kcal : 491.41 水分 : 316.85 蛋白質 : 19.48 脂質 : 12.21 炭水化物 : 73.64 食塩相当 : 2.22	kcal : 536.85 水分 : 278.13 蛋白質 : 17.14 脂質 : 15.33 炭水化物 : 80.23 食塩相当 : 3.07	kcal : 511.43 水分 : 246.60 蛋白質 : 20.38 脂質 : 13.39 炭水化物 : 74.43 食塩相当 : 2.69	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
10月28日(水) kcal : 1563.54 水分 : 603.69 蛋白質 : 57.08 脂質 : 18.76 炭水化物 : 281.02 食塩相当 : 7.59	御飯 かにつみれの煮物 オクラの和え物 味付けのり 味噌汁(豆腐・ワケギ) ヨーグルト	御飯 カイの煮付け さつま芋の蜂蜜煮 インゲン菜のお浸し 味噌汁(キャベツ・葉大根) フルーツ・バナナ	御飯 鶏肉と里芋の旨煮 ビーマンの甘辛炒め 三色煮豆 すまし汁(花麴・万葱)	あん巻き 
	kcal : 461.74 水分 : 197.17 蛋白質 : 14.99 脂質 : 7.01 炭水化物 : 81.81 食塩相当 : 2.75	kcal : 474.55 水分 : 219.25 蛋白質 : 19.81 脂質 : 2.33 炭水化物 : 92.51 食塩相当 : 2.44	kcal : 506.50 水分 : 187.27 蛋白質 : 20.11 脂質 : 6.52 炭水化物 : 85.24 食塩相当 : 2.33	kcal : 120.75 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.17 脂質 : 2.90 炭水化物 : 21.46 食塩相当 : 0.07
10月29日(木) kcal : 1662.14 水分 : 869.26 蛋白質 : 64.04 脂質 : 44.77 炭水化物 : 246.89 食塩相当 : 8.02	食パン ジェム ジャーマンボート スナックエンドウのサラダ 水菜スープ 牛乳	御飯 キノコと野菜のトマト煮 かぶの含め煮 海藻サラダ すまし汁(菜の花) フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉のカレー風味 杓苺の炒め物 カリフラワーの梅風味 味噌汁(南瓜・万葱)	ワッフル 
	kcal : 558.15 水分 : 340.28 蛋白質 : 19.37 脂質 : 18.25 炭水化物 : 80.33 食塩相当 : 2.97	kcal : 493.71 水分 : 285.93 蛋白質 : 19.88 脂質 : 9.97 炭水化物 : 78.29 食塩相当 : 2.46	kcal : 468.84 水分 : 224.26 蛋白質 : 21.89 脂質 : 11.59 炭水化物 : 71.33 食塩相当 : 2.45	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
10月30日(金) kcal : 1600.81 水分 : 537.15 蛋白質 : 61.35 脂質 : 32.72 炭水化物 : 257.31 食塩相当 : 7.90	御飯 ハッペンの煮物 フロッキーの胡麻和え ふりかけ 味噌汁(大根・ミツバ) 乳酸菌飲料	御飯 青梗肉絲(豚) なすの利休煮 かぶのサラダ 中華スープ(カマボコ・ネギ) フルーツ・マンゴー缶	御飯 サワラの生姜焼 切干大根煮 納豆 すまし汁(トロコブ・長葱)	まんじゅう 
	kcal : 417.16 水分 : 120.17 蛋白質 : 13.33 脂質 : 5.47 炭水化物 : 77.26 食塩相当 : 2.40	kcal : 585.82 水分 : 270.28 蛋白質 : 22.26 脂質 : 19.94 炭水化物 : 83.94 食塩相当 : 3.05	kcal : 464.95 水分 : 131.74 蛋白質 : 23.69 脂質 : 11.05 炭水化物 : 69.71 食塩相当 : 2.45	kcal : 113.08 水分 : 14.96 蛋白質 : 2.07 脂質 : 0.26 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.00
10月31日(土) kcal : 1609.11 水分 : 710.95 蛋白質 : 58.92 脂質 : 40.77 炭水化物 : 245.88 食塩相当 : 8.87	御飯 ビーマンとさつま揚げの炒め物 キャベツの青しそ和え 味付けのり 味噌汁(カブ) ヨーグルト	ロールパン マーガリン マカロニ・ラタン 水菜のサラダ コンソメスープ ハロウィンゼリー	御飯 タラの梅ソース もやしの三色炒め ナメおろし すまし汁(庄内麴)	パンプキンケーキ 
	kcal : 421.13 水分 : 231.26 蛋白質 : 13.54 脂質 : 4.58 炭水化物 : 79.91 食塩相当 : 2.41	kcal : 628.84 水分 : 287.51 蛋白質 : 23.28 脂質 : 23.91 炭水化物 : 79.22 食塩相当 : 3.59	kcal : 351.59 水分 : 195.50 蛋白質 : 18.85 脂質 : 2.15 炭水化物 : 61.63 食塩相当 : 2.81	kcal : 207.55 水分 : 28.68 蛋白質 : 3.25 脂質 : 10.13 炭水化物 : 25.12 食塩相当 : 0.06

乳酸を分解する食品は？

ビタミンB1・・・豚肉、うなぎ、枝豆、たらこ、カツオ節、グリーンピース、大豆、胚芽米など
 ビタミンB群・・・サバ、マグロ、レバー、ピーナッツ、大豆、牛乳、卵など
 アリシン・・・にんにく、ねぎ、玉ねぎ、にらなど
 クエン酸・・・レモン、オレンジなどの柑橘類、パイナップル、キウイ、酢、梅干など

【MEMO】

