

令和 2年11月 1日 ~ 令和 2年11月 7日 【 常食 】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
11月 1日(日)	御飯 がんもの煮物 オクラの和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麴・長葱) 乳酸菌飲料 	御飯 サケの塩焼 なすの田舎煮 小松菜のサラダ 味噌汁(玉葱) フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 豚肉のしぐれ煮 五目煮豆 ほうれん草の和え物 味噌汁(白菜)	あんパン 
kcal : 1601.78 水分 : 530.69 蛋白質 : 60.98 脂質 : 34.15 炭水化物 : 252.21 食塩相当 : 8.06	kcal : 421.20 水分 : 79.31 蛋白質 : 12.07 脂質 : 7.10 炭水化物 : 74.47 食塩相当 : 2.20	kcal : 496.53 水分 : 233.76 蛋白質 : 20.33 脂質 : 11.93 炭水化物 : 72.99 食塩相当 : 2.67	kcal : 547.05 水分 : 217.62 蛋白質 : 25.08 脂質 : 13.97 炭水化物 : 77.00 食塩相当 : 2.85	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
11月 2日(月)	ロールパン ジャム 肉団子のケチャップ 煮 コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏肉のくわ焼 もやしの干しヒラメ炒め 海藻サラダ 味噌汁(玉麴・万葱) フルーツ・ミカン缶	御飯 五目卵焼 里芋の炒り煮 菜の花の和え物 すまし汁(ハクセン・水菜)	ショコラスペシャル 
kcal : 1573.80 水分 : 707.21 蛋白質 : 62.14 脂質 : 43.87 炭水化物 : 228.51 食塩相当 : 8.52	kcal : 505.46 水分 : 299.24 蛋白質 : 19.71 脂質 : 17.31 炭水化物 : 67.90 食塩相当 : 2.65	kcal : 449.84 水分 : 210.59 蛋白質 : 18.71 脂質 : 7.97 炭水化物 : 73.85 食塩相当 : 3.19	kcal : 515.58 水分 : 197.38 蛋白質 : 21.46 脂質 : 15.06 炭水化物 : 71.29 食塩相当 : 2.52	kcal : 102.92 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.28 脂質 : 3.53 炭水化物 : 15.47 食塩相当 : 0.16
11月 3日(火)	御飯 角あげの煮物 キャベツのボン酢和え 味噌汁(小町麴・長葱) 乳酸菌飲料	散らし寿司 カリフラワーの土佐煮 春菊のくすみ和え 芋の子汁 ぶどうゼリー	御飯 鶏肉の一味焼 きんぴられんこん ブロッコリーの和風マヨネーズ かき玉汁	あん巻き 
kcal : 1630.97 水分 : 485.24 蛋白質 : 57.37 脂質 : 37.75 炭水化物 : 258.29 食塩相当 : 7.86	kcal : 453.85 水分 : 111.00 蛋白質 : 14.14 脂質 : 10.23 炭水化物 : 74.02 食塩相当 : 2.55	kcal : 557.85 水分 : 190.96 蛋白質 : 17.02 脂質 : 11.24 炭水化物 : 90.12 食塩相当 : 2.83	kcal : 518.82 水分 : 183.28 蛋白質 : 24.04 脂質 : 13.38 炭水化物 : 72.69 食塩相当 : 2.41	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
11月 4日(水)	御飯 温泉卵 いんげんの柚子和え ふりかけ 味噌汁(庄内麴・万葱) 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼 ひじきの煮物 南瓜のサラダ 味噌汁(菜の花) フルーツ・マンゴー缶	御飯 カレイの胡麻味噌焼 スティックとうもろこしの炒め 白菜のサラダ すまし汁(トロコノフ・万葱)	ブッセ 
kcal : 1617.72 水分 : 702.44 蛋白質 : 63.05 脂質 : 43.95 炭水化物 : 236.51 食塩相当 : 8.82	kcal : 528.81 水分 : 298.90 蛋白質 : 19.63 脂質 : 16.35 炭水化物 : 72.54 食塩相当 : 2.79	kcal : 561.53 水分 : 211.64 蛋白質 : 21.86 脂質 : 19.06 炭水化物 : 79.52 食塩相当 : 3.24	kcal : 400.08 水分 : 177.14 蛋白質 : 19.45 脂質 : 4.69 炭水化物 : 68.35 食塩相当 : 2.75	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
11月 5日(木)	食パン ジャム ポトフ ブロッコリーのサラダ コーンポタージュ ジョウ	御飯 麻婆豆腐 冬瓜のスープ 煮 ほうれん草のサラダ 春雨スープ フルーツ・オレンジ缶	御飯 サワラのムニエル きこのソテー 金時煮豆 味噌汁(玉麴・万葱)	苺ミルクゼリー 
kcal : 1603.21 水分 : 751.36 蛋白質 : 62.34 脂質 : 35.41 炭水化物 : 252.60 食塩相当 : 8.81	kcal : 489.80 水分 : 285.23 蛋白質 : 19.21 脂質 : 8.85 炭水化物 : 83.95 食塩相当 : 3.53	kcal : 515.99 水分 : 290.92 蛋白質 : 20.37 脂質 : 13.24 炭水化物 : 75.67 食塩相当 : 2.78	kcal : 512.07 水分 : 146.62 蛋白質 : 21.64 脂質 : 10.66 炭水化物 : 78.75 食塩相当 : 2.44	kcal : 85.35 水分 : 28.59 蛋白質 : 1.12 脂質 : 2.66 炭水化物 : 14.23 食塩相当 : 0.06
11月 6日(金)	御飯 さつまいもの煮物 野菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) ヨーグルト	たぬきそば そら豆の炒め物 かぶのゆかり和え フルーツ・バナナ	御飯 肉野菜炒め さつまいもの小倉煮 菜の花のお浸し 味噌汁(豆腐・長葱)	エクレア 
kcal : 1634.34 水分 : 771.29 蛋白質 : 61.58 脂質 : 31.92 炭水化物 : 269.76 食塩相当 : 8.75	kcal : 465.84 水分 : 234.74 蛋白質 : 17.40 脂質 : 6.00 炭水化物 : 83.76 食塩相当 : 3.17	kcal : 496.22 水分 : 312.48 蛋白質 : 19.99 脂質 : 7.78 炭水化物 : 85.93 食塩相当 : 3.10	kcal : 581.09 水分 : 208.52 蛋白質 : 21.94 脂質 : 11.78 炭水化物 : 93.56 食塩相当 : 2.39	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
11月 7日(土)	御飯 ふみツ ツナ和え 味噌汁(花麴・万能葱) 牛乳	御飯 けんちん汁 ぜんまいと竹輪の煮物 漬物 すまし汁(蒲鉾・万葱) フルーツ・りんご缶	御飯 たらこの煮付け 豆腐の煮物 大根サラダ 味噌汁(南瓜・玉葱)	シフォンケーキ 
kcal : 1610.68 水分 : 671.04 蛋白質 : 59.40 脂質 : 42.03 炭水化物 : 240.24 食塩相当 : 8.52	kcal : 561.10 水分 : 290.06 蛋白質 : 20.64 脂質 : 18.39 炭水化物 : 76.11 食塩相当 : 2.67	kcal : 520.36 水分 : 182.79 蛋白質 : 17.41 脂質 : 10.32 炭水化物 : 86.75 食塩相当 : 3.03	kcal : 452.86 水分 : 188.01 蛋白質 : 19.76 脂質 : 9.06 炭水化物 : 69.56 食塩相当 : 2.77	kcal : 76.36 水分 : 9.19 蛋白質 : 1.59 脂質 : 4.26 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.05

【MEMO】 貧血の予防・改善には
栄養素の連携プレーが大切！

鉄・タンパク質…ヘモグロビンの材料 ビタミンB12・葉酸…赤血球の原型をつくる
 ビタミンB6…ヘモグロビンをつくる ビタミンC…鉄を吸収しやすくする
 銅…鉄を利用しやすくする



令和 2年11月 8日 ~ 令和 2年11月14日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月 8日(日)	御飯 特選ポールの煮物 畑菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 乳酸菌飲料 	御飯 サワラの胡麻だれ焼 五目煮豆 小松菜のくるみ和え すまし汁(花麩・柿) フルーツ・バナナ	御飯 ホーグチャップ ホーグソー モヤシのサラダ 味噌汁(冬瓜)	チーズ蒸しケーキ 
kcal : 1646.86 水分 : 534.46 蛋白質 : 62.39 脂質 : 40.53 炭水化物 : 251.39 食塩相当 : 7.99	kcal : 445.07 水分 : 110.06 蛋白質 : 13.81 脂質 : 7.48 炭水化物 : 78.89 食塩相当 : 2.42	kcal : 550.07 水分 : 202.40 蛋白質 : 25.36 脂質 : 13.88 炭水化物 : 79.34 食塩相当 : 2.30	kcal : 530.12 水分 : 209.44 蛋白質 : 21.00 脂質 : 15.01 炭水化物 : 74.24 食塩相当 : 3.19	kcal : 121.60 水分 : 12.54 蛋白質 : 2.26 脂質 : 4.18 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.08
11月 9日(月)	御飯 野菜炒め 納豆草の和え物 味噌汁(豆腐・万能葱) 牛乳	ホーカレー カニサラダ カリフラワーのスープ フルーツ・和梨缶	茶飯 おでん ひじきの煮物 菜の花のサラダ すまし汁(麩・万能葱)	まんじゅう 
kcal : 1608.70 水分 : 710.75 蛋白質 : 58.44 脂質 : 35.33 炭水化物 : 257.27 食塩相当 : 8.51	kcal : 466.84 水分 : 335.18 蛋白質 : 19.72 脂質 : 10.48 炭水化物 : 71.79 食塩相当 : 2.00	kcal : 593.33 水分 : 216.06 蛋白質 : 19.83 脂質 : 17.53 炭水化物 : 85.17 食塩相当 : 2.71	kcal : 434.33 水分 : 159.51 蛋白質 : 17.13 脂質 : 7.32 炭水化物 : 73.91 食塩相当 : 3.62	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
11月10日(火)	黒糖ロールパン マーガリン 玉子ロール パン・コンスープ ジョウ 	御飯 鶏肉のマスタード焼 マカロニソー 漬物 コンソメスープ フルーツ・ミカン缶	御飯 カレイの酒蒸 ふきと生揚げの煮物 キャベツのかし和え 味噌汁(サツマ芋・玉葱)	ロールケーキ 
kcal : 1574.24 水分 : 602.52 蛋白質 : 60.74 脂質 : 42.13 炭水化物 : 231.75 食塩相当 : 8.50	kcal : 557.76 水分 : 240.45 蛋白質 : 18.86 脂質 : 21.84 炭水化物 : 71.79 食塩相当 : 2.83	kcal : 474.63 水分 : 167.94 蛋白質 : 17.48 脂質 : 8.39 炭水化物 : 79.75 食塩相当 : 2.42	kcal : 435.85 水分 : 194.13 蛋白質 : 23.18 脂質 : 8.67 炭水化物 : 67.09 食塩相当 : 3.17	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
11月11日(水)	御飯 豆腐のあんかけ わらお浸し 味噌汁(玉葱・水菜) 牛乳	ターメリックライス マチガツ ラウトウ かぶのサラダ コンソメスープ ほうじ茶プリン 	御飯 鶏肉きのこソース 切干大根の煮物 ちんげん菜の香味ドレッシング 味噌汁(小町麩)	ケーキ 
kcal : 1660.30 水分 : 805.43 蛋白質 : 58.11 脂質 : 42.34 炭水化物 : 256.34 食塩相当 : 8.99	kcal : 493.80 水分 : 334.56 蛋白質 : 18.89 脂質 : 11.92 炭水化物 : 75.49 食塩相当 : 2.04	kcal : 623.22 水分 : 283.82 蛋白質 : 16.68 脂質 : 18.61 炭水化物 : 96.02 食塩相当 : 3.29	kcal : 432.03 水分 : 166.55 蛋白質 : 21.70 脂質 : 4.92 炭水化物 : 73.44 食塩相当 : 3.60	kcal : 111.45 水分 : 20.50 蛋白質 : 1.08 脂質 : 6.89 炭水化物 : 11.39 食塩相当 : 0.06
11月12日(木)	御飯 さつま揚げの煮物 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(菜の花) 乳酸菌飲料	味噌ラーメン 筍の煮物 白菜の和え物 フルーツ・バナナ	御飯 タラのゆでマヨネーズ焼 南瓜の含め煮 納豆 すまし汁(花麩・万能葱)	ピーナッツパン 
kcal : 1607.19 水分 : 638.16 蛋白質 : 60.48 脂質 : 41.19 炭水化物 : 240.80 食塩相当 : 8.80	kcal : 446.04 水分 : 131.71 蛋白質 : 12.39 脂質 : 9.17 炭水化物 : 76.85 食塩相当 : 2.78	kcal : 489.27 水分 : 348.30 蛋白質 : 21.70 脂質 : 10.69 炭水化物 : 73.20 食塩相当 : 2.79	kcal : 560.77 水分 : 158.15 蛋白質 : 23.29 脂質 : 16.68 炭水化物 : 76.63 食塩相当 : 3.23	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
11月13日(金)	御飯 車麩の煮物 ほうれん草のサラダ 味噌汁 牛乳	御飯 赤魚の昆布煮 ごぼうの炒め煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁(白菜) フルーツ・白桃缶	御飯 鶏肉のオーロラソース焼 じゃが芋とツナの煮物 大根のサラダ コンソメスープ	蒸しパン 
kcal : 1567.05 水分 : 713.75 蛋白質 : 60.15 脂質 : 31.90 炭水化物 : 252.78 食塩相当 : 8.77	kcal : 476.80 水分 : 264.16 蛋白質 : 16.68 脂質 : 10.58 炭水化物 : 76.09 食塩相当 : 2.16	kcal : 485.19 水分 : 233.33 蛋白質 : 20.38 脂質 : 7.66 炭水化物 : 81.55 食塩相当 : 3.21	kcal : 474.74 水分 : 188.85 蛋白質 : 19.55 脂質 : 11.15 炭水化物 : 71.73 食塩相当 : 2.97	kcal : 130.98 水分 : 27.41 蛋白質 : 3.54 脂質 : 2.51 炭水化物 : 23.41 食塩相当 : 0.43
11月14日(土)	食パン ジャム 目玉焼 キャベツのサラダ オニオンスープ 牛乳	御飯 豚肉のしぐれ煮 冬瓜の薄くず煮 小松菜の磯和え 中華スープ(春雨・柿) フルーツ・マンゴ缶	御飯 豆腐の肉味噌あん 五目炒り煮 かぶのサラダ すまし汁(かまぼこ)	いちごスペシャル 
kcal : 1645.01 水分 : 827.05 蛋白質 : 63.09 脂質 : 43.67 炭水化物 : 244.17 食塩相当 : 8.44	kcal : 484.41 水分 : 336.19 蛋白質 : 19.83 脂質 : 14.10 炭水化物 : 70.00 食塩相当 : 2.89	kcal : 520.39 水分 : 249.19 蛋白質 : 19.68 脂質 : 9.91 炭水化物 : 84.82 食塩相当 : 2.86	kcal : 537.29 水分 : 241.67 蛋白質 : 21.34 脂質 : 16.13 炭水化物 : 73.88 食塩相当 : 2.53	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

【MEMO】栄養素の連係プレーが大切!

鉄・タンパク質…ヘモグロビンの材料 ビタミンB12・葉酸…赤血球の原型をつくる
 ビタミンB6…ヘモグロビンをつくる ビタミンC…鉄を吸収しやすくする
 銅…鉄を利用しやすくする



令和 2年11月15日 ~ 令和 2年11月21日

【 常食 】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
11月15日(日)	御飯 がんもの煮物 茄子の香味ドレッシング ふりかけ 味噌汁(玉葱・ミツバ) 牛乳 	御飯 鶏肉の葱味噌焼 もやしの三色炒め サツマ芋サラダ コンソメスープ フルーツ・白桃缶	御飯 ちり鍋 里芋の炒り煮 煙菜のピーナツ和え 味噌汁(小町麩)	まんじゅう 
kcal : 1640.35 水分 : 732.31 蛋白質 : 59.71 脂質 : 36.56 炭水化物 : 260.82 食塩相当 : 8.60	kcal : 555.18 水分 : 278.23 蛋白質 : 17.74 脂質 : 18.35 炭水化物 : 76.58 食塩相当 : 2.71	kcal : 544.96 水分 : 223.14 蛋白質 : 20.95 脂質 : 12.75 炭水化物 : 84.97 食塩相当 : 3.24	kcal : 424.05 水分 : 212.22 蛋白質 : 18.98 脂質 : 5.17 炭水化物 : 72.87 食塩相当 : 2.90	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
11月16日(月)	御飯 肉団子の薄くず煮 菜の花のお浸し 味付けのり 味噌汁(大根・葉) 乳酸菌飲料	御飯 赤魚の酒蒸 かにシュマイ キャベツの柚子香和え 味噌汁(ジャガ芋・玉葱) フルーツ・パイン缶	御飯 鶏肉の照焼 冬瓜のスープ煮 豆サラダ すまし汁(蒲鉾)	クリームパン 
kcal : 1539.46 水分 : 521.85 蛋白質 : 60.91 脂質 : 30.00 炭水化物 : 247.81 食塩相当 : 8.59	kcal : 423.94 水分 : 107.97 蛋白質 : 14.42 脂質 : 5.33 炭水化物 : 77.71 食塩相当 : 2.07	kcal : 548.43 水分 : 228.79 蛋白質 : 23.34 脂質 : 11.75 炭水化物 : 83.73 食塩相当 : 3.48	kcal : 439.29 水分 : 185.09 蛋白質 : 20.39 脂質 : 8.32 炭水化物 : 67.45 食塩相当 : 2.84	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
11月17日(火)	ロールパン ジャム かぶのスープ煮 コーンポタージュ ジョウ 	御飯 豚肉のはちみつ照焼 じゃが芋の煮物 三色煮豆 すまし汁(花麩・万葱) フルーツ・オレンジ	御飯 干草焼卵 レソンの煮物 海藻サラダ 味噌汁(白菜)	マロンパンド 
kcal : 1647.47 水分 : 688.36 蛋白質 : 60.80 脂質 : 37.93 炭水化物 : 255.32 食塩相当 : 8.43	kcal : 439.71 水分 : 236.83 蛋白質 : 18.01 脂質 : 11.15 炭水化物 : 67.37 食塩相当 : 2.23	kcal : 575.11 水分 : 192.13 蛋白質 : 20.20 脂質 : 9.78 炭水化物 : 93.67 食塩相当 : 2.50	kcal : 523.85 水分 : 221.66 蛋白質 : 20.07 脂質 : 12.60 炭水化物 : 79.46 食塩相当 : 3.60	kcal : 108.80 水分 : 37.74 蛋白質 : 2.52 脂質 : 4.40 炭水化物 : 14.80 食塩相当 : 0.10
11月18日(水)	御飯 豆腐のあんかけ わらの和え物 ふりかけ 味噌汁(大根・にら) 牛乳	とろろ昆布うどん 五目煮 杓苳草のナムル いちごゼリー 	御飯 サバの塩焼 車麩の煮物 白菜とかの甘酢和え 味噌汁(玉葱・万葱)	シフォンケーキ 
kcal : 1570.87 水分 : 752.63 蛋白質 : 57.49 脂質 : 43.54 炭水化物 : 228.37 食塩相当 : 8.00	kcal : 493.27 水分 : 335.90 蛋白質 : 18.39 脂質 : 12.33 炭水化物 : 74.07 食塩相当 : 2.39	kcal : 475.77 水分 : 271.35 蛋白質 : 18.83 脂質 : 9.01 炭水化物 : 78.80 食塩相当 : 2.98	kcal : 518.83 水分 : 135.40 蛋白質 : 18.54 脂質 : 17.57 炭水化物 : 66.40 食塩相当 : 2.80	kcal : 83.00 水分 : 9.98 蛋白質 : 1.73 脂質 : 4.63 炭水化物 : 8.50 食塩相当 : 0.05
11月19日(木)	御飯 かにつみれの煮物 ほうれん草の柚子和え 味付けのり 味噌汁(キャベツ) ヨーグルト	御飯 カレイの野菜あんかけ 切干大根の煮物 菜の花の菜種和え 味噌汁(南瓜・万葱) フルーツ・梨缶	御飯 豚肉の味噌漬焼 なすの煮物 かぶのゆかり和え すまし汁(庄内麩)	おしるこ 
kcal : 1568.08 水分 : 601.87 蛋白質 : 59.70 脂質 : 27.87 炭水化物 : 260.46 食塩相当 : 7.62	kcal : 463.63 水分 : 193.10 蛋白質 : 16.10 脂質 : 6.49 炭水化物 : 82.70 食塩相当 : 2.64	kcal : 485.35 水分 : 202.25 蛋白質 : 23.50 脂質 : 6.57 炭水化物 : 80.53 食塩相当 : 2.53	kcal : 505.42 水分 : 180.08 蛋白質 : 18.18 脂質 : 14.59 炭水化物 : 71.20 食塩相当 : 2.41	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
11月20日(金)	食パン ジャム オムレツ インゲンのサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 サワラの西京焼 冬瓜の薄くず煮 漬物 すまし汁(ワケ・万葱) フルーツ・バナナ	御飯 肉豆腐 杓苳草のソテー マカロニサラダ 味噌汁(かぶ・葉)	ロールケーキ 
kcal : 1623.28 水分 : 764.41 蛋白質 : 61.81 脂質 : 45.23 炭水化物 : 236.73 食塩相当 : 8.29	kcal : 573.90 水分 : 338.11 蛋白質 : 20.66 脂質 : 21.89 炭水化物 : 74.10 食塩相当 : 3.32	kcal : 467.68 水分 : 181.03 蛋白質 : 18.74 脂質 : 7.00 炭水化物 : 80.25 食塩相当 : 2.89	kcal : 495.00 水分 : 238.75 蛋白質 : 20.46 脂質 : 11.18 炭水化物 : 74.28 食塩相当 : 2.02	kcal : 66.70 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
11月21日(土)	御飯 目玉焼 大根のサラダ ふりかけ 味噌汁(玉葱) 牛乳	御飯 和風あんかけハンバーグ ごぼうと枝豆の煮物 プロキョリサラダ かき玉スープ フルーツ・ミカン缶	御飯 鮭の焼き浸し ひじきの煮物 春雨の酢の物 すまし汁(ハク・万葱)	ブッセ 
kcal : 1653.68 水分 : 652.09 蛋白質 : 62.66 脂質 : 38.29 炭水化物 : 271.66 食塩相当 : 8.68	kcal : 484.68 水分 : 297.85 蛋白質 : 17.20 脂質 : 10.84 炭水化物 : 77.44 食塩相当 : 2.30	kcal : 578.05 水分 : 228.48 蛋白質 : 18.29 脂質 : 16.49 炭水化物 : 86.96 食塩相当 : 2.39	kcal : 483.65 水分 : 111.00 蛋白質 : 25.06 脂質 : 7.11 炭水化物 : 91.16 食塩相当 : 3.95	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

貧血の予防・改善には

【MEMO】栄養素の連係プレーが大切!

鉄・タンパク質…ヘモグロビンの材料
 ビタミンB6…ヘモグロビンをつくる
 銅…鉄を利用しやすくする

ビタミンB12・葉酸…赤血球の原型をつくる
 ビタミンC…鉄を吸収しやすくする



令和 2年11月22日 ~ 令和 2年11月28日

【 常食 】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
11月22日(日)	御飯 高野豆腐の炊き合せ 朴ノ草のお浸し 味噌汁(大根・油揚げ) 牛乳 	御飯 コロッケ レンコンのそぼろ煮 漬物 味噌汁(小町麴・長葱) フルーツ・オレンジ	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 茄子の味噌炒め 菜の花の和え物 すまし汁(蒲鉾・万葱)	たこ焼き 
kcal : 1585.07 水分 : 703.48 蛋白質 : 57.58 脂質 : 38.58 炭水化物 : 243.10 食塩相当 : 8.62	kcal : 483.39 水分 : 259.16 蛋白質 : 18.39 脂質 : 12.59 炭水化物 : 71.53 食塩相当 : 1.94	kcal : 557.74 水分 : 187.34 蛋白質 : 14.09 脂質 : 13.73 炭水化物 : 92.24 食塩相当 : 3.15	kcal : 455.97 水分 : 212.92 蛋白質 : 20.76 脂質 : 10.57 炭水化物 : 66.22 食塩相当 : 2.82	kcal : 87.97 水分 : 44.06 蛋白質 : 4.34 脂質 : 1.69 炭水化物 : 13.11 食塩相当 : 0.71
11月23日(月)	ロールパン ジャム ホトフ パンプキンスープ ジョウ	御飯 豚肉のピリ辛炒め 筍の炒め煮 小松菜のゴマ和え 味噌汁(カブ・葉) フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 中華風炒り豆腐 焼き餃子 枝豆とわかめの和え物 中華スープ(キャベツ)	ロールケーキ 
kcal : 1631.41 水分 : 743.25 蛋白質 : 62.09 脂質 : 43.41 炭水化物 : 244.11 食塩相当 : 8.88	kcal : 480.94 水分 : 253.80 蛋白質 : 18.90 脂質 : 11.64 炭水化物 : 75.91 食塩相当 : 2.78	kcal : 522.50 水分 : 278.03 蛋白質 : 21.17 脂質 : 11.73 炭水化物 : 80.47 食塩相当 : 2.84	kcal : 521.97 水分 : 211.82 蛋白質 : 20.80 脂質 : 14.61 炭水化物 : 74.61 食塩相当 : 3.18	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
11月24日(火)	御飯 角あげの煮物 わらの和え物 ふりかけ 味噌汁(菜の花) ヨーグルト	御飯 タラのカルムニエル ふきと油揚げの煮物 南瓜のサラダ カラアワのスープ 青りんごゼリー	御飯 鶏肉の塩麴焼 冬瓜のかあんかけ ツナサラダ 味噌汁(サツマ芋・玉葱)	まんじゅう 
kcal : 1599.64 水分 : 576.26 蛋白質 : 58.53 脂質 : 31.46 炭水化物 : 262.63 食塩相当 : 8.71	kcal : 511.49 水分 : 181.52 蛋白質 : 17.41 脂質 : 12.52 炭水化物 : 60.46 食塩相当 : 2.86	kcal : 506.68 水分 : 187.13 蛋白質 : 19.35 脂質 : 8.37 炭水化物 : 64.91 食塩相当 : 2.54	kcal : 465.31 水分 : 188.89 蛋白質 : 19.71 脂質 : 10.28 炭水化物 : 70.86 食塩相当 : 3.26	kcal : 116.16 水分 : 18.72 蛋白質 : 2.08 脂質 : 0.29 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.05
11月25日(水)	食パン ジャム カニつみれのケチャップ煮 大根のサラダ オニオンスープ 牛乳	御飯 鶏となすの南蛮漬 さつま芋のレーズン煮 春菊のサラダ すまし汁(玉麴・葉大根) フルーツ・カン缶	御飯 赤魚の煮付け 五目煮豆 青梗菜のサラダ 味噌汁(白菜・万能葱)	パナナスペシャル 
kcal : 1609.85 水分 : 742.19 蛋白質 : 61.02 脂質 : 33.88 炭水化物 : 260.04 食塩相当 : 8.95	kcal : 531.53 水分 : 335.54 蛋白質 : 19.18 脂質 : 15.16 炭水化物 : 79.02 食塩相当 : 3.91	kcal : 533.18 水分 : 225.47 蛋白質 : 18.28 脂質 : 7.64 炭水化物 : 95.98 食塩相当 : 2.26	kcal : 438.50 水分 : 181.18 蛋白質 : 22.04 脂質 : 7.30 炭水化物 : 68.42 食塩相当 : 2.69	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 : 0.08
11月26日(木)	御飯 厚焼卵 インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(庄内麴・万葱) 乳酸菌飲料	御飯 サワラの塩焼 竹輪と大根の煮物 菜の花のお浸し すまし汁(トロコノ・ワケギ) フルーツ・バナナ	御飯 茹で豚の胡麻だれ 山菜の炒り煮 カブの梅肉和え 中華スープ(豆腐)	白あんぱん 
kcal : 1586.27 水分 : 505.21 蛋白質 : 61.26 脂質 : 33.43 炭水化物 : 252.36 食塩相当 : 8.32	kcal : 473.30 水分 : 104.28 蛋白質 : 13.39 脂質 : 7.47 炭水化物 : 68.09 食塩相当 : 2.58	kcal : 471.90 水分 : 199.09 蛋白質 : 23.49 脂質 : 7.02 炭水化物 : 78.38 食塩相当 : 2.84	kcal : 523.59 水分 : 201.84 蛋白質 : 20.86 脂質 : 17.75 炭水化物 : 66.61 食塩相当 : 2.79	kcal : 117.48 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.52 脂質 : 1.19 炭水化物 : 23.28 食塩相当 : 0.11
11月27日(金)	御飯 ウィンターの野菜炒め 納豆 味噌汁(にら・玉葱) 牛乳	鮭・イクラ丼 じゃがバター 朴ノ草の和え物 空知汁	御飯 蒸し鶏の味噌マヨかけ ひじきの煮物 三色煮豆 すまし汁(花麴・アサゲ)	シュークリーム 
kcal : 1639.11 水分 : 628.06 蛋白質 : 58.52 脂質 : 42.88 炭水化物 : 247.00 食塩相当 : 8.72	kcal : 525.07 水分 : 315.64 蛋白質 : 19.52 脂質 : 15.16 炭水化物 : 76.25 食塩相当 : 2.54	kcal : 453.22 水分 : 194.30 蛋白質 : 14.65 脂質 : 10.99 炭水化物 : 72.32 食塩相当 : 2.99	kcal : 478.42 水分 : 112.99 蛋白質 : 19.55 脂質 : 7.69 炭水化物 : 77.95 食塩相当 : 3.03	kcal : 182.40 水分 : 45.04 蛋白質 : 4.80 脂質 : 9.04 炭水化物 : 20.48 食塩相当 : 0.16
11月28日(土)	御飯 ミートオムレツ カラアワのサラダ ふりかけ 味噌汁(大根・葉) 乳酸菌飲料	タンメン シュマイ スナックエンドウのサラダ フルーツ・バナナ缶	御飯 カレイのチーズ焼 南瓜の甘煮 白菜の柚香和え 味噌汁(朴ノ草)	カフェオレゼリー 
kcal : 1561.68 水分 : 663.44 蛋白質 : 60.84 脂質 : 32.65 炭水化物 : 247.51 食塩相当 : 8.22	kcal : 417.01 水分 : 135.52 蛋白質 : 11.70 脂質 : 6.83 炭水化物 : 75.53 食塩相当 : 2.38	kcal : 598.19 水分 : 315.91 蛋白質 : 25.60 脂質 : 16.54 炭水化物 : 83.11 食塩相当 : 3.86	kcal : 461.85 水分 : 183.30 蛋白質 : 22.25 脂質 : 6.65 炭水化物 : 74.94 食塩相当 : 1.94	kcal : 84.63 水分 : 28.71 蛋白質 : 1.29 脂質 : 2.63 炭水化物 : 13.93 食塩相当 : 0.06

恒春の毎食メニュー

貧血の予防・改善には
【MEMO】栄養素の連係プレーが大切！

鉄・タンパク質…ヘモグロビンの材料 ビタミンB12・葉酸…赤血球の原型をつくる
 ビタミンB6…ヘモグロビンをつくる ビタミンC…鉄を吸収しやすくする
 銅…鉄を利用しやすくする

