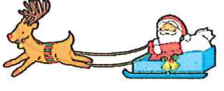


令和 2年11月29日 ~ 令和 2年12月 5日

【常食】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
11月29日(日)  kcal : 1656.33 水分 : 581.67 蛋白質 : 60.44 脂質 : 42.37 炭水化物 : 250.78 食塩相当 : 8.18	御飯 かにつみれの煮物 ブロッコリーサラダ 味付けのり 味噌汁(冬瓜・油揚げ) ヨーグルト 	御飯 さわらの煮付け なすの煮物 小松菜のお浸し 味噌汁(ジャコ・芋・玉葱) フルーツ・マンゴー缶 	御飯 豚肉のカレー風味 切昆布と大豆の煮物 キャベツの生姜和え すまし汁(菜の花・長葱) 	ブッセ 
	kcal : 514.45 水分 : 186.07 蛋白質 : 14.69 脂質 : 12.93 炭水化物 : 82.63 食塩相当 : 2.69	kcal : 511.90 水分 : 208.90 蛋白質 : 19.87 脂質 : 11.73 炭水化物 : 78.89 食塩相当 : 2.60	kcal : 522.68 水分 : 171.94 蛋白質 : 23.77 脂質 : 13.86 炭水化物 : 73.36 食塩相当 : 2.85	kcal : 107.30 水分 : 14.76 蛋白質 : 2.00 脂質 : 3.85 炭水化物 : 16.10 食塩相当 : 0.00
11月30日(月) kcal : 1592.35 水分 : 696.20 蛋白質 : 60.30 脂質 : 37.59 炭水化物 : 245.08 食塩相当 : 8.87	御飯 豆腐のあんかけ ほうれん草の和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麩・万葱) ジョア 	バターライス ホワイトシチュー きのこと炒め レタスサラダ 乳酸菌飲料 	御飯 サバの照焼 かぶの煮物 ワカメと春雨の酢の物 すまし汁(ハクサイ・アサツキ) 	豆乳葛餅 
	kcal : 426.88 水分 : 265.69 蛋白質 : 16.57 脂質 : 6.29 炭水化物 : 73.85 食塩相当 : 2.53	kcal : 563.08 水分 : 254.42 蛋白質 : 21.93 脂質 : 11.97 炭水化物 : 90.11 食塩相当 : 3.01	kcal : 530.26 水分 : 146.20 蛋白質 : 18.55 脂質 : 17.14 炭水化物 : 70.35 食塩相当 : 3.31	kcal : 72.13 水分 : 29.89 蛋白質 : 3.00 脂質 : 2.19 炭水化物 : 10.77 食塩相当 : 0.00
12月 1日(火)  kcal : 1583.07 水分 : 684.56 蛋白質 : 61.74 脂質 : 35.66 炭水化物 : 247.25 食塩相当 : 7.77	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(大根・万葱) 牛乳 	御飯 カレイのごまだれ漬け れんこんと竹輪の炒め煮 枝豆とワカメの和え物 すまし汁(花麩・万葱) フルーツ・マンゴー缶 	御飯 鶏肉のくわ焼 きこのソテー 金時煮豆 味噌汁(南瓜・万葱) 	ロールケーキ 
	kcal : 514.61 水分 : 302.72 蛋白質 : 16.88 脂質 : 14.44 炭水化物 : 76.84 食塩相当 : 2.79	kcal : 505.32 水分 : 203.34 蛋白質 : 22.73 脂質 : 8.78 炭水化物 : 81.72 食塩相当 : 2.76	kcal : 476.44 水分 : 163.98 蛋白質 : 20.18 脂質 : 7.28 炭水化物 : 80.59 食塩相当 : 2.16	kcal : 86.70 水分 : 14.52 蛋白質 : 1.00 脂質 : 5.16 炭水化物 : 8.10 食塩相当 : 0.00
12月 2日(水) kcal : 1614.77 水分 : 703.73 蛋白質 : 59.39 脂質 : 45.22 炭水化物 : 237.79 食塩相当 : 8.86	食パン ジャム ウィンナーの野菜炒め キャベツのサラダ コンソメスープ ジョア 	御飯 ボークチャップ マカロニソテー スナックエンドウのサラダ 味噌汁(ホウレン草) 青りんごゼリー 	御飯 豆腐の中華うま煮 里芋の味噌煮 春菊の錦糸和え 中華スープ(かぼ・コ・青ネギ) 	シフォンケーキ 
	kcal : 442.51 水分 : 283.06 蛋白質 : 16.88 脂質 : 12.22 炭水化物 : 67.73 食塩相当 : 2.83	kcal : 649.91 水分 : 171.01 蛋白質 : 22.67 脂質 : 21.63 炭水化物 : 87.70 食塩相当 : 2.90	kcal : 445.99 水分 : 240.48 蛋白質 : 18.25 脂質 : 7.11 炭水化物 : 74.54 食塩相当 : 3.08	kcal : 76.36 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.00 脂質 : 4.26 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.00
12月 3日(木) kcal : 1597.22 水分 : 497.07 蛋白質 : 57.04 脂質 : 35.89 炭水化物 : 253.40 食塩相当 : 7.67	御飯 温泉卵 かぶの梅和え 味付けのり 味噌汁(白菜) 乳酸菌飲料 	御飯 チキンカツ きんぴらごぼう 漬物 味噌汁(豆腐・ネギ) フルーツ・バナナ 	御飯 赤魚の煮付け 五目煮豆 大根煮 すまし汁(花麩・万葱) 	あん巻き 
	kcal : 429.91 水分 : 140.12 蛋白質 : 14.24 脂質 : 8.14 炭水化物 : 71.67 食塩相当 : 2.33	kcal : 543.27 水分 : 185.87 蛋白質 : 17.50 脂質 : 11.19 炭水化物 : 91.83 食塩相当 : 2.85	kcal : 503.29 水分 : 171.08 蛋白質 : 23.13 脂質 : 13.66 炭水化物 : 68.44 食塩相当 : 2.42	kcal : 120.75 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.00 脂質 : 2.90 炭水化物 : 21.46 食塩相当 : 0.00
12月 4日(金)  kcal : 1583.61 水分 : 762.94 蛋白質 : 60.84 脂質 : 35.11 炭水化物 : 251.32 食塩相当 : 8.99	御飯 はんぺんの煮物 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麩・玉葱) 牛乳 	にゅうめん 揚げポールの煮物 春菊の磯和え フルーツ・オレンジ 	御飯 鶏肉のマスタード焼き 南瓜のグラッセ 海藻サラダ 水菜スープ 	クリームパン 
	kcal : 480.51 水分 : 280.58 蛋白質 : 18.52 脂質 : 9.86 炭水化物 : 77.37 食塩相当 : 2.53	kcal : 539.04 水分 : 311.27 蛋白質 : 21.37 脂質 : 13.77 炭水化物 : 81.09 食塩相当 : 4.01	kcal : 436.26 水分 : 171.09 蛋白質 : 18.19 脂質 : 6.88 炭水化物 : 73.94 食塩相当 : 2.25	kcal : 127.80 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.00 脂質 : 4.60 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.00
12月 5日(土) kcal : 1579.84 水分 : 695.22 蛋白質 : 60.79 脂質 : 37.83 炭水化物 : 244.61 食塩相当 : 8.25	ロールパン ジャム ポトフ コーンポタージュ ジョア 	御飯 麻婆豆腐 ひじきの煮物 ほうれん草のナムル 中華スープ(キャベツ) フルーツ・バナナ缶 	御飯 タラのムニエル 白菜の炒め煮 茄子のおろし和え すまし汁(トロコブ・万葱) 	苺ミルクゼリー 
	kcal : 512.20 水分 : 246.99 蛋白質 : 21.81 脂質 : 12.66 炭水化物 : 78.56 食塩相当 : 2.69	kcal : 595.87 水分 : 254.40 蛋白質 : 21.78 脂質 : 18.55 炭水化物 : 83.54 食塩相当 : 3.34	kcal : 395.07 水分 : 165.05 蛋白質 : 16.39 脂質 : 5.58 炭水化物 : 66.71 食塩相当 : 2.17	kcal : 76.70 水分 : 28.78 蛋白質 : 1.00 脂質 : 1.06 炭水化物 : 15.80 食塩相当 : 0.00

人体の 【MEMO】不思議

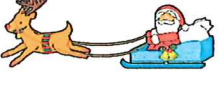
太陽のはたらき

- ・小腸で栄養分を吸収された食べ物から水分をしぼり出す役割があります。
- ・大腸は一定のふくらみとくびれがあって、それがふくらんだり縮んだりして、消化物を次へ進めています



令和 2年12月 6日 ~ 令和 2年12月12日

【 常食 】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
12月 6日 (日)  kcal : 1597.49 水分 : 694.10 蛋白質 : 60.02 脂質 : 34.75 炭水化物 : 251.83 食塩相当 : 8.78	御飯 目玉焼 豆サラダ ふりかけ 味噌汁(ジャコ芋) ジョア 	御飯 サバの塩焼 こんにやくの炒り煮 菜の花の辛子和え すまし汁(玉麴・山草) フルーツ・黄桃缶 	御飯 豚肉のピリ辛炒め ぜんまいと竹輪の煮物 めた 中華スープ (カワラー) 	蒸しパン 
	kcal : 430.63 水分 : 237.13 蛋白質 : 17.00 脂質 : 4.09 炭水化物 : 79.37 食塩相当 : 2.27	kcal : 529.05 水分 : 213.34 蛋白質 : 18.19 脂質 : 17.36 炭水化物 : 71.19 食塩相当 : 2.51	kcal : 510.76 水分 : 213.46 蛋白質 : 22.33 脂質 : 10.75 炭水化物 : 77.62 食塩相当 : 3.63	kcal : 127.05 水分 : 30.17 蛋白質 : 2.50 脂質 : 2.55 炭水化物 : 23.65 食塩相当 : 0.37
12月 7日 (月) kcal : 1599.18 水分 : 624.11 蛋白質 : 60.44 脂質 : 33.14 炭水化物 : 259.55 食塩相当 : 8.96	ロールパン ジャム ポークビーンズ オニオンスープ 牛乳 	御飯 赤魚と切昆布の煮付け さつま芋のきんぴら 春雨サラダ 味噌汁(花麴・アサツキ) フルーツ・マンゴー缶 	御飯 鶏の照焼 切干大根煮 ポテトサラダ すまし汁 	まんじゅう 
	kcal : 491.04 水分 : 310.85 蛋白質 : 20.24 脂質 : 18.63 炭水化物 : 61.46 食塩相当 : 2.49	kcal : 530.25 水分 : 167.62 蛋白質 : 19.37 脂質 : 5.85 炭水化物 : 97.51 食塩相当 : 3.35	kcal : 463.49 水分 : 145.54 蛋白質 : 19.07 脂質 : 8.66 炭水化物 : 74.18 食塩相当 : 2.95	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
12月 8日 (火)  kcal : 1634.65 水分 : 580.90 蛋白質 : 57.54 脂質 : 43.70 炭水化物 : 244.56 食塩相当 : 7.87	御飯 野菜炒め かぶの和風和え 味付けのり 味噌汁(玉葱・水菜) 乳酸菌飲料 	ゆかりご飯 すきやき・温泉卵 ごぼうサラダ すまし汁(ゆめ・万葱) オレンジゼリー 	御飯 サワラ胡麻味噌焼 南瓜の含め煮 納豆 すまし汁(ゆめ) 	ロールケーキ 
	kcal : 457.29 水分 : 157.90 蛋白質 : 10.94 脂質 : 12.16 炭水化物 : 74.47 食塩相当 : 2.69	kcal : 565.40 水分 : 259.13 蛋白質 : 20.50 脂質 : 15.63 炭水化物 : 82.14 食塩相当 : 2.44	kcal : 525.26 水分 : 149.35 蛋白質 : 24.15 脂質 : 10.75 炭水化物 : 79.85 食塩相当 : 2.68	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
12月 9日 (水) kcal : 1569.10 水分 : 754.76 蛋白質 : 58.54 脂質 : 37.95 炭水化物 : 242.28 食塩相当 : 8.91	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 畑菜のピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁(こら・油揚げ) 牛乳 	醤油ラーメン 高野豆腐の含め煮 キャベツの胡麻和え フルーツ・バナナ 	御飯 カレイの煮付け 里芋の煮物 茄子の香味ドレッシング 味噌汁(大根・青菜) 	ワッフル 
	kcal : 521.18 水分 : 303.76 蛋白質 : 18.39 脂質 : 14.41 炭水化物 : 77.34 食塩相当 : 2.69	kcal : 490.92 水分 : 262.50 蛋白質 : 17.96 脂質 : 13.36 炭水化物 : 73.75 食塩相当 : 3.36	kcal : 435.56 水分 : 169.71 蛋白質 : 19.29 脂質 : 5.21 炭水化物 : 74.25 食塩相当 : 2.72	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
12月10日 (木) kcal : 1583.69 水分 : 657.01 蛋白質 : 61.57 脂質 : 34.68 炭水化物 : 252.43 食塩相当 : 8.21	食パン ジャム オムレツ 大根サラダ パンプキンスープ ジョア 	御飯 鶏肉の塩麹焼 車麴の煮物 うぐいす煮豆 すまし汁(菜の花・人参) フルーツ・オレンジ 	御飯 タラの野菜旨煮 ひじきの煮物 さつま芋サラダ 味噌汁(小町麴) 	豆乳プリン 
	kcal : 567.41 水分 : 288.85 蛋白質 : 19.26 脂質 : 18.66 炭水化物 : 80.94 食塩相当 : 3.05	kcal : 450.25 水分 : 160.14 蛋白質 : 20.67 脂質 : 3.79 炭水化物 : 81.15 食塩相当 : 2.23	kcal : 495.31 水分 : 152.54 蛋白質 : 19.12 脂質 : 10.35 炭水化物 : 79.03 食塩相当 : 2.89	kcal : 70.72 水分 : 55.48 蛋白質 : 2.52 脂質 : 1.88 炭水化物 : 11.31 食塩相当 : 0.04
12月11日 (金)  kcal : 1669.69 水分 : 812.26 蛋白質 : 59.28 脂質 : 41.14 炭水化物 : 257.06 食塩相当 : 7.90	御飯 煮物 キャベツのサラダ 味付けのり 味噌汁(玉麴・万葱) 牛乳 	御飯 中華風炒り豆腐 餃子 コーンサラダ 中華スープ(春雨・林檎) フルーツ・りんご缶 	御飯 肉じゃが(豚肉) きのこ炒め 小松菜の和風ドレッシング 味噌汁(カブ・カブの葉) 	ブッセ 
	kcal : 495.50 水分 : 275.97 蛋白質 : 16.53 脂質 : 12.56 炭水化物 : 75.99 食塩相当 : 2.51	kcal : 565.25 水分 : 278.32 蛋白質 : 20.68 脂質 : 14.00 炭水化物 : 86.54 食塩相当 : 2.90	kcal : 504.54 水分 : 243.61 蛋白質 : 20.02 脂質 : 10.84 炭水化物 : 78.97 食塩相当 : 2.45	kcal : 104.40 水分 : 14.36 蛋白質 : 2.05 脂質 : 3.74 炭水化物 : 15.66 食塩相当 : 0.04
12月12日 (土) kcal : 1666.52 水分 : 649.39 蛋白質 : 57.53 脂質 : 40.61 炭水化物 : 259.37 食塩相当 : 8.68	御飯 がんもの煮物 オクラの和え物 ふりかけ 味噌汁(納豆・草) 牛乳 	御飯 かにクリームコロッケ 冬瓜とつくねの煮物 漬物 水菜スープ フルーツ・ブルーベリー缶 	御飯 鶏肉のバター醤油焼き 白菜の煮浸し ツナ和え 	あんパン 
	kcal : 516.70 水分 : 271.87 蛋白質 : 18.20 脂質 : 14.89 炭水化物 : 74.98 食塩相当 : 2.66	kcal : 520.01 水分 : 200.28 蛋白質 : 11.80 脂質 : 10.81 炭水化物 : 90.39 食塩相当 : 2.58	kcal : 494.81 水分 : 177.24 蛋白質 : 24.03 脂質 : 13.77 炭水化物 : 66.25 食塩相当 : 3.30	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

人体の

【MEMO】不思議

太陽のはたらき

- ・小腸で栄養分を吸収された食べ物から水分をしぼり出す役割があります。
- ・大腸は一定のふくらみとくびれがあって、それがふくらんだり縮んだりして、消化物を次へ進めています

