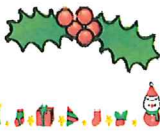
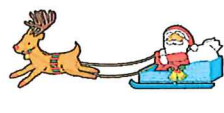


令和 2年12月13日 ~ 令和 2年12月19日

【 常食 】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
12月13日(日)  kcal : 1608.21 水分 : 676.31 蛋白質 : 62.68 脂質 : 38.34 炭水化物 : 249.31 食塩相当 : 8.53	食パン ジャム 特選ボールのケチャップ煮 スナックエンドウのサラダ オニオンスープ ジョア 	御飯 鯉のきのこあんかけ 里芋の炒り煮 春菊のごま和え 味噌汁(玉葱・万葱) フルーツ・オレンジ 	御飯 豚肉の七味焼 きんぴられんこん ほうれん草の和風和え すまし汁(トロコウ・水菜) 	カステラ 
	kcal : 458.13 水分 : 267.49 蛋白質 : 18.78 脂質 : 8.34 炭水化物 : 78.23 食塩相当 : 3.28	kcal : 509.15 水分 : 218.16 蛋白質 : 23.42 脂質 : 10.16 炭水化物 : 79.67 食塩相当 : 3.16	kcal : 553.93 水分 : 190.66 蛋白質 : 18.56 脂質 : 18.79 炭水化物 : 73.95 食塩相当 : 2.05	kcal : 87.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.92 脂質 : 1.05 炭水化物 : 17.46 食塩相当 : 0.04
12月14日(月) kcal : 1594.49 水分 : 639.85 蛋白質 : 58.91 脂質 : 40.62 炭水化物 : 240.65 食塩相当 : 9.33	御飯 野菜炒め ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁(大根・にら) ヨーグルト 	御飯 豚肉の生姜焼 もやしの三色炒め ブロッコリーのサラダ 味噌汁(冬瓜・万能葱) ピーチゼリー 	菜飯 五目卵焼 ひじき入り煮豆 白菜の甘酢和え すまし汁(庄内麩・長葱) 	かっぱえびせん 
	kcal : 507.33 水分 : 232.68 蛋白質 : 14.20 脂質 : 11.71 炭水化物 : 84.73 食塩相当 : 2.88	kcal : 521.37 水分 : 217.59 蛋白質 : 19.74 脂質 : 12.20 炭水化物 : 79.64 食塩相当 : 2.50	kcal : 526.35 水分 : 189.47 蛋白質 : 24.46 脂質 : 14.97 炭水化物 : 70.84 食塩相当 : 3.78	kcal : 39.44 水分 : 0.11 蛋白質 : 0.51 脂質 : 1.74 炭水化物 : 5.44 食塩相当 : 0.17
12月15日(火)  kcal : 1621.75 水分 : 515.39 蛋白質 : 61.02 脂質 : 31.84 炭水化物 : 264.45 食塩相当 : 7.38	御飯 肉団子の薄くず煮 いんげんのお浸し 味付けのり 味噌汁(花麩・葉大根) 乳酸菌飲料 	スパゲティ・ミートソース さつま芋サラダ カリフラワーのスープ フルーツ・パイン缶 	御飯 カレーの沢煮 切干大根の煮物 菜の花のサラダ 味噌汁(キャベツ) 	豆乳葛餅 
	kcal : 445.34 水分 : 100.26 蛋白質 : 14.76 脂質 : 6.20 炭水化物 : 80.30 食塩相当 : 2.50	kcal : 699.69 水分 : 210.64 蛋白質 : 22.54 脂質 : 21.08 炭水化物 : 100.09 食塩相当 : 2.28	kcal : 404.75 水分 : 165.60 蛋白質 : 20.75 脂質 : 2.59 炭水化物 : 72.75 食塩相当 : 2.58	kcal : 71.97 水分 : 38.89 蛋白質 : 2.97 脂質 : 1.97 炭水化物 : 11.31 食塩相当 : 0.02
12月16日(水) kcal : 1620.20 水分 : 713.47 蛋白質 : 57.79 脂質 : 38.36 炭水化物 : 255.86 食塩相当 : 7.61	御飯 豆腐の煮物 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳 	御飯 チーズはんぺんフライ 南瓜の甘煮 漬物 コンソメスープ フルーツ・バナナ 	御飯 鶏のバーベキューソーテー ごぼうと枝豆の煮物 玉葱のサラダ すまし汁(豆腐・万葱) 	ショコラスペシャル 
	kcal : 500.23 水分 : 357.85 蛋白質 : 19.45 脂質 : 12.58 炭水化物 : 75.37 食塩相当 : 2.48	kcal : 576.66 水分 : 154.60 蛋白質 : 13.51 脂質 : 15.02 炭水化物 : 95.35 食塩相当 : 2.46	kcal : 440.08 水分 : 201.02 蛋白質 : 22.63 脂質 : 7.19 炭水化物 : 69.55 食塩相当 : 2.51	kcal : 103.23 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.20 脂質 : 3.57 炭水化物 : 15.59 食塩相当 : 0.16
12月17日(木) kcal : 1633.35 水分 : 670.46 蛋白質 : 60.55 脂質 : 34.36 炭水化物 : 261.97 食塩相当 : 8.26	御飯 ピーマンの甘辛炒め カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁(にら・玉葱) ヨーグルト 	御飯 サワラの西京焼 たけのこの炒め煮 かぶのサラダ 味噌汁(玉葱・水菜) フルーツ・ミカン缶 	御飯 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草のソーテー マカロニサラダ すまし汁(ハンパ・万葱) 	まんじゅう 
	kcal : 468.86 水分 : 227.67 蛋白質 : 13.95 脂質 : 8.41 炭水化物 : 83.42 食塩相当 : 2.54	kcal : 534.61 水分 : 230.04 蛋白質 : 23.38 脂質 : 12.31 炭水化物 : 79.00 食塩相当 : 3.08	kcal : 522.68 水分 : 199.55 蛋白質 : 21.22 脂質 : 13.44 炭水化物 : 75.51 食塩相当 : 2.58	kcal : 107.20 水分 : 13.20 蛋白質 : 2.00 脂質 : 0.20 炭水化物 : 24.04 食塩相当 : 0.08
12月18日(金)  kcal : 1659.06 水分 : 696.80 蛋白質 : 60.38 脂質 : 38.75 炭水化物 : 257.63 食塩相当 : 8.22	御飯 車麩の煮物 オクラの和え物 味付けのり 味噌汁(かぶ・万葱) 牛乳 	チキンカレー シーザーサラダ 水菜スープ ヨーグルト・フルーツソース 	御飯 八宝菜 さつま芋の甘辛煮 小松菜のお浸し 中華スープ(かぼ・コ・ｷｷ) 	チーズ蒸しケーキ 
	kcal : 460.37 水分 : 253.66 蛋白質 : 15.86 脂質 : 9.02 炭水化物 : 76.13 食塩相当 : 2.05	kcal : 549.94 水分 : 236.70 蛋白質 : 22.24 脂質 : 13.89 炭水化物 : 81.42 食塩相当 : 3.08	kcal : 527.15 水分 : 193.90 蛋白質 : 20.00 脂質 : 11.66 炭水化物 : 81.16 食塩相当 : 3.01	kcal : 121.60 水分 : 12.54 蛋白質 : 2.22 脂質 : 4.18 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.06
12月19日(土) kcal : 1608.13 水分 : 738.13 蛋白質 : 60.33 脂質 : 44.00 炭水化物 : 238.65 食塩相当 : 8.88	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 鶏肉の煮物 じゃが芋の含め煮 大根の梅和え 味噌汁(小町麩) フルーツ・白桃缶 	御飯 タラのムニエル・タルソース スナックエンドウの炒め物 海藻サラダ コンソメスープ 	おしるこ 
	kcal : 503.51 水分 : 283.46 蛋白質 : 18.41 脂質 : 23.57 炭水化物 : 55.01 食塩相当 : 2.28	kcal : 499.86 水分 : 252.73 蛋白質 : 20.01 脂質 : 4.44 炭水化物 : 91.74 食塩相当 : 3.40	kcal : 497.78 水分 : 178.78 蛋白質 : 20.05 脂質 : 15.78 炭水化物 : 67.46 食塩相当 : 3.16	kcal : 106.98 水分 : 23.16 蛋白質 : 1.81 脂質 : 0.21 炭水化物 : 24.44 食塩相当 : 0.04

【MEMO】不思議

人体の

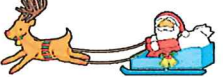
大腸のはたらき

- ・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20日 ~ 令和 2年12月26日

【 常食 】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
12月20日(日)  kcal : 1571.34 水分 : 595.63 蛋白質 : 59.99 脂質 : 36.51 炭水化物 : 243.15 食塩相当 : 8.34	御飯 高野豆腐の含め煮 インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(麴・絆) ジョア 	御飯 ポークバーベキューソテー ごぼうの炒り煮 白菜の和え物 味噌汁(ネギ・草) フルーツ・ミカン缶 	御飯 鶏の治部煮 ひじきの煮物 豆サラダ 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 	おせんべい 
	kcal : 408.88 水分 : 182.53 蛋白質 : 14.77 脂質 : 5.17 炭水化物 : 73.20 食塩相当 : 2.42	kcal : 550.04 水分 : 238.15 蛋白質 : 19.42 脂質 : 14.35 炭水化物 : 82.48 食塩相当 : 2.69	kcal : 591.59 水分 : 174.95 蛋白質 : 25.45 脂質 : 16.94 炭水化物 : 82.72 食塩相当 : 3.08	kcal : 20.83 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.35 脂質 : 0.05 炭水化物 : 4.75 食塩相当 : 0.15
12月21日(月) kcal : 1567.13 水分 : 687.39 蛋白質 : 57.79 脂質 : 30.95 炭水化物 : 256.77 食塩相当 : 8.02	御飯 厚焼卵 ツナサラダ 味噌汁(玉麴・葉大根) 牛乳 	五目御飯 天麴羅 南瓜のいとこ煮 ほうれん草の白和え すまし汁(ハクペイ・万葱) ゼリー 	御飯 赤魚の梅肉焼 冬瓜のかにあんかけ ちんげん菜のサラダ すまし汁(ワケ・万葱) 	ロールケーキ 
	kcal : 513.81 水分 : 291.13 蛋白質 : 22.39 脂質 : 12.51 炭水化物 : 75.68 食塩相当 : 2.45	kcal : 556.44 水分 : 211.18 蛋白質 : 17.07 脂質 : 9.25 炭水化物 : 99.42 食塩相当 : 2.99	kcal : 390.88 水分 : 185.08 蛋白質 : 17.11 脂質 : 3.76 炭水化物 : 68.55 食塩相当 : 2.50	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 : 0.06
12月22日(火)  kcal : 1639.35 水分 : 749.39 蛋白質 : 60.74 脂質 : 43.15 炭水化物 : 245.34 食塩相当 : 8.94	食パン ジャム 野菜炒め ポテトサラダ オニオンスープ 牛乳 	御飯 サワラの塩焼 れんこんのきんぴら 小松菜のお浸し 味噌汁(里芋・長葱) フルーツ・白桃缶 	御飯 青椒肉絲(豚) 山菜の炒り煮 キャベツのサラダ 中華スープ(カニ・絆) 	パームクーヘン 
	kcal : 533.68 水分 : 334.24 蛋白質 : 18.97 脂質 : 17.47 炭水化物 : 75.85 食塩相当 : 3.00	kcal : 488.75 水分 : 223.57 蛋白質 : 20.78 脂質 : 7.91 炭水化物 : 80.05 食塩相当 : 2.61	kcal : 478.68 水分 : 191.58 蛋白質 : 19.04 脂質 : 11.24 炭水化物 : 71.49 食塩相当 : 3.11	kcal : 138.24 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.91 脂質 : 6.53 炭水化物 : 17.95 食塩相当 : 0.22
12月23日(水) kcal : 1565.53 水分 : 660.05 蛋白質 : 59.72 脂質 : 33.24 炭水化物 : 251.20 食塩相当 : 8.56	御飯 カブとがんもの煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁(豆腐・長葱) ヨーグルト 	御飯 親子煮 きのこのソテー 漬物 すまし汁(庄内麴) フルーツ・りんご 	茶飯 おでん 五目煮豆 さつま芋サラダ 味噌汁(菜の花・油揚げ) 	まんじゅう 
	kcal : 488.05 水分 : 204.82 蛋白質 : 15.81 脂質 : 10.50 炭水化物 : 79.94 食塩相当 : 2.44	kcal : 446.64 水分 : 245.26 蛋白質 : 21.17 脂質 : 8.40 炭水化物 : 70.57 食塩相当 : 2.75	kcal : 560.64 水分 : 200.90 蛋白質 : 21.69 脂質 : 14.18 炭水化物 : 84.19 食塩相当 : 3.32	kcal : 70.20 水分 : 9.07 蛋白質 : 1.01 脂質 : 0.16 炭水化物 : 16.50 食塩相当 : 0.01
12月24日(木) kcal : 1558.41 水分 : 647.09 蛋白質 : 59.09 脂質 : 35.37 炭水化物 : 244.59 食塩相当 : 7.95	ロールパン ジャム ポトフ パンプキンスープ ジョア 	御飯 カレイのムニエル もやしの三色炒め マカロニサラダ キャベツのスープ フルーツ・マンゴー缶 	御飯 豚肉のはちみつ照焼 長芋の白煮 ほうれん草のナムル すまし汁(蒲鉾・万葱) 	コーヒーゼリー 
	kcal : 486.31 水分 : 242.57 蛋白質 : 19.29 脂質 : 11.58 炭水化物 : 76.59 食塩相当 : 2.68	kcal : 479.01 水分 : 220.89 蛋白質 : 19.45 脂質 : 7.86 炭水化物 : 79.74 食塩相当 : 2.08	kcal : 527.06 水分 : 181.32 蛋白質 : 20.05 脂質 : 14.32 炭水化物 : 75.71 食塩相当 : 3.18	kcal : 66.03 水分 : 2.31 蛋白質 : 0.30 脂質 : 1.61 炭水化物 : 12.55 食塩相当 : 0.03
12月25日(金)  kcal : 1620.30 水分 : 534.05 蛋白質 : 60.67 脂質 : 35.24 炭水化物 : 258.59 食塩相当 : 8.23	御飯 車麴の煮物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麴・万葱) 乳酸菌飲料 	バターライス 鶏肉のポワレ トマトソース キッシュ クリスマスサラダ ポテトのポタージュ チョコババロア 	御飯 タラの粕漬焼 里芋の炒り煮 菜の花のお浸し 味噌汁(大根・葉) 	クリスマスケーキ 
	kcal : 373.22 水分 : 74.35 蛋白質 : 9.69 脂質 : 1.80 炭水化物 : 76.59 食塩相当 : 2.04	kcal : 731.01 水分 : 274.98 蛋白質 : 28.57 脂質 : 26.52 炭水化物 : 92.68 食塩相当 : 3.30	kcal : 385.27 水分 : 170.72 蛋白質 : 19.57 脂質 : 1.40 炭水化物 : 71.88 食塩相当 : 2.81	kcal : 130.80 水分 : 14.00 蛋白質 : 2.84 脂質 : 5.52 炭水化物 : 17.44 食塩相当 : 0.06
12月26日(土) kcal : 1593.47 水分 : 755.70 蛋白質 : 63.50 脂質 : 36.08 炭水化物 : 245.86 食塩相当 : 8.53	御飯 豆腐のあんかけ お豆のサラダ ふりかけ 味噌汁(玉葱・ネギ) ヨーグルト 	けんちんうどん シューマイ 水菜のサラダ フルーツ・バナナ 	御飯 鶏の胡麻だれかけ ピーマンの干しエビ炒め 白菜のサラダ 味噌汁(ネギ・草・油揚げ) 	ピーナッツパン 
	kcal : 490.15 水分 : 249.60 蛋白質 : 17.90 脂質 : 7.33 炭水化物 : 85.49 食塩相当 : 1.88	kcal : 550.41 水分 : 310.42 蛋白質 : 23.08 脂質 : 14.31 炭水化物 : 79.32 食塩相当 : 3.71	kcal : 417.41 水分 : 195.68 蛋白質 : 18.74 脂質 : 8.77 炭水化物 : 63.83 食塩相当 : 2.94	kcal : 135.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.78 脂質 : 5.87 炭水化物 : 17.22 食塩相当 : 0.06

人体の

【MEMO】不思議

大腸のはたらき

- ・小腸で栄養分を吸収された食べ物から水分をしばらく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

