

令和 3年 1月17日 ~ 令和 3年 1月23日

【 常食 】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
1月17日(日)  kcal : 1626.26 水分 : 680.07 蛋白質 : 60.62 脂質 : 38.13 炭水化物 : 251.15 食塩相当 : 7.86	御飯 角あげの煮物 もやしのサラダ ふりかけ 味噌汁(かぶ・葉) 牛乳 	御飯 回鍋肉 ごぼうの炒り煮 漬物 中華スープ(かぶ・コ・ネ) フルーツ・オレンジ 	御飯 カレイの煮付け 南瓜の煮物 キャベツの和風サラダ すまし汁(麩・長葱) 	蒸しパン 
1月18日(月) kcal : 1648.89 水分 : 591.86 蛋白質 : 57.28 脂質 : 37.86 炭水化物 : 261.09 食塩相当 : 8.58	御飯 はんぺんの煮物 インゲンの和え物 味噌汁(庄内麩・万葱) 乳酸菌飲料 	スパゲティーミートソース 大根サラダ コンソメスープ フルーツ・マンゴー缶 	御飯 中華風炒り豆腐 焼き餃子 菜の花のサラダ 味噌汁(玉葱) 	ブッセ 
1月19日(火) kcal : 1654.53 水分 : 660.18 蛋白質 : 60.99 脂質 : 44.18 炭水化物 : 245.41 食塩相当 : 8.87	ロールパン ジャム カニつみれのポトフ パンプキンスープ ジョア 	御飯 サバのごまだれ漬け 五目煮豆 海藻サラダ 味噌汁(花麩・万能葱) フルーツ・マンゴー缶 	御飯 豚肉のくわ焼 れんこんの煮物 畑菜のわさび和え すまし汁(水菜・人参) 	まんじゅう 
1月20日(水) kcal : 1625.79 水分 : 697.62 蛋白質 : 57.12 脂質 : 38.93 炭水化物 : 252.30 食塩相当 : 8.83	御飯 豆腐のあんかけ 小松菜の錦糸和え ふりかけ 味噌汁(白菜) ジョア 	バターライス 海老フライ シーザーサラダ 野菜ミルクスープ 梨のコンポート 	御飯 鶏肉のソース照焼 切干大根の煮物 ほうれん草の和え物 すまし汁(蒲鉾・万葱) 	ケーキ 
1月21日(木) kcal : 1608.12 水分 : 650.41 蛋白質 : 58.32 脂質 : 37.56 炭水化物 : 250.79 食塩相当 : 8.51	御飯 車麩の煮物 かぶのサラダ 味噌汁(かぶ・葉) 牛乳 	ポークカレーライス マカロニサラダ 水菜スープ フルーツ・バナナ 	御飯 カレイの酒蒸 春雨炒め スナックエンドウのサラダ すまし汁(ハクサイ・万葱) 	シフォンケーキ 
1月22日(金) kcal : 1635.22 水分 : 635.08 蛋白質 : 62.44 脂質 : 38.48 炭水化物 : 249.36 食塩相当 : 8.40	御飯 がんもの煮物 キャベツの柚子香和え ふりかけ 味噌汁(かぶ・葉) ヨーグルト 	御飯 タラの葱ソース じゃが芋とツナの煮物 カリフラワーのマリネ 卵スープ フルーツ・黄桃缶 	御飯 豚肉の生姜焼 筍の中華炒め なすの胡麻和え 味噌汁(南瓜・油揚げ) 	プリン 
1月23日(土) kcal : 1627.31 水分 : 759.36 蛋白質 : 62.04 脂質 : 40.87 炭水化物 : 247.27 食塩相当 : 8.86	食パン ジャム 玉子ロール 水菜のサラダ オニオンスープ 牛乳 	御飯 麻婆豆腐 さつま芋のレモン煮 ほうれん草のナムル 中華スープ(白菜) フルーツ・りんご缶 	御飯 サワラの幽庵焼 ひじきと竹輪の煮物 春菊のサラダ 味噌汁(小町麩・万葱) 	ロールケーキ 

生活習慣病

とは

糖尿病・高血圧などに代表される生活習慣病の初期は
 自覚症状があまりありませんが、気づかない間に大きな病気に発展することもあります。
 生活習慣を見直し予防していきましょう



令和 3年 1月24日 ~ 令和 3年 1月30日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月24日(日)  kcal : 1606.04 水分 : 665.40 蛋白質 : 57.53 脂質 : 38.22 炭水化物 : 249.96 食塩相当 : 8.64	御飯 さつまいもと玉葱の煮物 インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(玉葱・葉大根) ジョア 	御飯 コロッケ れんこんのそぼろ煮 菜の花の白和え カリフラワーのスープ フルーツ・オレンジ 	御飯 豚肉のしぐれ煮 山菜の炒り煮 小松菜のサラダ すまし汁(麩・絆) 	たこ焼き 
1月25日(月) kcal : 1623.47 水分 : 707.84 蛋白質 : 62.86 脂質 : 43.52 炭水化物 : 240.19 食塩相当 : 8.78	ロールパン ジャム 肉団子のケチャップ煮 水菜スープ 牛乳 	御飯 鶏肉のマスタード焼き キャベツの洋風煮込 豆サラダ 味噌汁(ジャガ・芋・玉葱) フルーツ・パン缶 	茶飯 おでん 里芋の味噌煮 エッグサラダ すまし汁(花麩・絆) 	チョコ蒸しケーキ 
1月26日(火) kcal : 1633.15 水分 : 545.42 蛋白質 : 59.32 脂質 : 39.55 炭水化物 : 253.10 食塩相当 : 8.94	御飯 納豆 ウインナーの野菜炒め 味噌汁(か) 乳酸菌飲料 	天津飯 蒸し鶏のサラダ 漬物 中華スープ(白菜) 牛乳かん 	御飯 豚肉の味噌炒め カリフラワーの炒め スナックエンドウのサラダ すまし汁(花麩・万葱) 	まんじゅう 
1月27日(水) kcal : 1584.12 水分 : 818.33 蛋白質 : 62.61 脂質 : 37.07 炭水化物 : 241.44 食塩相当 : 8.20	御飯 カニつみれの煮物 キャベツのサラダ 味付けのり 味噌汁(玉葱・万葱) 牛乳 	けんちんうどん 卵の花の煮物 春菊の和え物 フルーツ・パン缶 	御飯 カレイの煮付け 冬瓜のかあんかけ もやしのサラダ 味噌汁(キャベツ) 	あん巻き 
1月28日(木) kcal : 1582.27 水分 : 637.09 蛋白質 : 59.86 脂質 : 32.19 炭水化物 : 256.48 食塩相当 : 8.73	御飯 豆腐と野菜の旨煮 ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・水菜) ヨーグルト 	御飯 サワラの胡麻醤油焼 切昆布の煮物 大根の甘酢和え 味噌汁(サツマ・絆) フルーツ・マンゴー缶 	御飯 鶏肉のチリソース風 里芋の含め煮 カリフラワーのマヨネーズ和え 中華スープ(かまぼ・絆) 	ピーナッツパン 
1月29日(金) kcal : 1626.56 水分 : 671.21 蛋白質 : 61.16 脂質 : 37.34 炭水化物 : 256.38 食塩相当 : 8.75	食パン ジャム 野菜炒め ブロッコリーサラダ コーンポタージュ ジョア 	御飯 豚肉のスタミナ炒め 切干大根の煮物 パンプキンサラダ 味噌汁(白菜) フルーツ・マンゴー缶 	御飯 赤魚の粕漬焼 もやしの三色炒め 金時煮豆 すまし汁(ソウメン・万葱) 	ブッセ 
1月30日(土) kcal : 1628.83 水分 : 644.94 蛋白質 : 60.67 脂質 : 36.43 炭水化物 : 256.93 食塩相当 : 8.72	御飯 角あげの煮物 オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁(葉大根・麩) ヨーグルト 	ターメリックライス ホワイトシチュー かぶのスープ煮 マカロニサラダ 乳酸菌飲料 	御飯 干草焼卵 小松菜の煮浸し 白菜とかの甘酢漬け すまし汁(ハッペン・万葱) 	わらび餅 

【MEMO】

生活習慣病
とは

糖尿病・高血圧などに代表される生活習慣病の初期は
 自覚症状があまりありません気づかない間に大きな病気に発展することもあります。
 生活習慣を見直し予防していきましょう

