

令和 3年 1月31日 ~ 令和 3年 2月 6日 【ソフト】

|                                                                                            | 朝食                                                                                                                                             | 昼食                                                                                                                                                        | 夕食                                                                                                                                        | 15時                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1月31日(日)                                                                                   | 全粥<br>ウィンナーソーテ<br>大根の梅ドレサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁(玉葱・絆)<br>牛乳<br>    | 全粥<br>鶏肉のみぞれ鍋<br>里芋の炒り煮<br>ほうれん草の磯和え<br>すまし汁(麴・長葱)<br>フルーツ・マンゴー缶                                                                                          | 全粥<br>サワラのムニエル<br>かぶの煮物<br>オニオンサラダ<br>味噌汁(菜の花)<br>     | ロールケーキ<br>    |
| kcal : 1394.95<br>水分 : 767.42<br>蛋白質 : 53.13<br>脂質 : 37.32<br>炭水化物 : 205.37<br>食塩相当 : 8.18 | kcal : 407.86 水分 : 313.80 蛋白質 : 13.48<br>脂質 : 12.40 炭水化物 : 59.62 食塩相当 : 2.39                                                                   | kcal : 450.70 水分 : 246.64 蛋白質 : 16.89<br>脂質 : 7.85 炭水化物 : 77.00 食塩相当 : 3.10                                                                               | kcal : 419.84 水分 : 191.54 蛋白質 : 21.15<br>脂質 : 9.65 炭水化物 : 58.58 食塩相当 : 2.85                                                               | kcal : 116.55 水分 : 15.44 蛋白質 : 1.61<br>脂質 : 7.42 炭水化物 : 10.19 食塩相当 : 0.04                        |
| 2月 1日(月)                                                                                   | パン粥<br>ジャム<br>肉団子のケチャップ煮<br>コンソメスープ<br>乳酸菌飲料                                                                                                   | 赤飯<br>刺身<br>かぶの煮物<br>ほうれん草の白和え<br>すまし汁(花麴・万葱)<br>フルーツ・イチゴ<br>            | 全粥<br>鶏肉の一味焼<br>さつま芋の甘辛煮<br>菜の花のサラダ<br>味噌汁(大根・葉)                                                                                          | ショコラスペシャル<br> |
| kcal : 1386.82<br>水分 : 623.62<br>蛋白質 : 56.95<br>脂質 : 31.36<br>炭水化物 : 215.33<br>食塩相当 : 7.50 | kcal : 460.90 水分 : 236.41 蛋白質 : 17.95<br>脂質 : 11.02 炭水化物 : 73.34 食塩相当 : 2.45                                                                   | kcal : 325.79 水分 : 207.67 蛋白質 : 16.39<br>脂質 : 3.07 炭水化物 : 56.87 食塩相当 : 2.33                                                                               | kcal : 496.90 水分 : 179.54 蛋白質 : 20.41<br>脂質 : 13.70 炭水化物 : 69.59 食塩相当 : 2.56                                                              | kcal : 103.23 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.20<br>脂質 : 3.57 炭水化物 : 15.59 食塩相当 : 0.16                         |
| 2月 2日(火)                                                                                   | 全粥<br>魚河岸揚げの含め煮<br>ほうれん草のボン酢和え<br>ふりかけ<br>味噌汁(キャベツ)<br>牛乳<br> | ちらし寿司<br>五目煮豆<br>菜の花の胡麻和え<br>つみれ汁<br>ぶどうゼリー<br>                          | 全粥<br>肉野菜炒め<br>大根のきんぴら<br>ブロッコリーの和風マネー<br>すまし汁(玉麴・万葱)                                                                                     | 卵ボーロ<br>      |
| kcal : 1441.16<br>水分 : 635.88<br>蛋白質 : 51.72<br>脂質 : 43.26<br>炭水化物 : 207.62<br>食塩相当 : 8.59 | kcal : 470.71 水分 : 298.36 蛋白質 : 16.45<br>脂質 : 16.44 炭水化物 : 62.39 食塩相当 : 2.99                                                                   | kcal : 469.92 水分 : 151.70 蛋白質 : 17.56<br>脂質 : 8.62 炭水化物 : 80.69 食塩相当 : 3.16                                                                               | kcal : 440.53 水分 : 185.82 蛋白質 : 17.31<br>脂質 : 17.90 炭水化物 : 50.73 食塩相当 : 2.42                                                              | kcal : 60.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.40<br>脂質 : 0.30 炭水化物 : 13.81 食塩相当 : 0.02                          |
| 2月 3日(水)                                                                                   | 全粥<br>車麴の煮物<br>キャベツのサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁(冬瓜・万能葱)<br>ヨーグルト                                                                                        | 全粥<br>サバの味噌煮<br>そら豆の炒め物<br>白菜のゆず和え<br>すまし汁(ハネ・ソ・アツキ)<br>フルーツ・バナナ                                                                                          | 全粥<br>五目卵焼<br>里芋の含め煮<br>大根サラダ<br>味噌汁(菜の花)<br>        | あん巻き<br>    |
| kcal : 1426.54<br>水分 : 585.10<br>蛋白質 : 52.45<br>脂質 : 35.10<br>炭水化物 : 218.61<br>食塩相当 : 8.43 | kcal : 357.61 水分 : 171.32 蛋白質 : 11.37<br>脂質 : 3.77 炭水化物 : 67.90 食塩相当 : 2.38                                                                    | kcal : 551.28 水分 : 212.11 蛋白質 : 22.55<br>脂質 : 19.21 炭水化物 : 69.00 食塩相当 : 2.73                                                                              | kcal : 396.90 水分 : 201.67 蛋白質 : 16.36<br>脂質 : 9.22 炭水化物 : 60.25 食塩相当 : 3.25                                                               | kcal : 120.75 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.17<br>脂質 : 2.90 炭水化物 : 21.46 食塩相当 : 0.07                         |
| 2月 4日(木)                                                                                   | パン粥<br>ジャム<br>カニつみれのポトフ<br>カリフラワーのサラダ<br>コーンポタージュ<br>乳酸菌飲料                                                                                     | 全粥<br>麻婆豆腐<br>冬瓜のスープ煮<br>南瓜のサラダ<br>中華スープ(カボ・コ・絆)<br>フルーツ・和梨缶<br>       | 全粥<br>鶏肉の生姜焼<br>茄子のソテー<br>金時煮豆<br>味噌汁(小町麴・万葱)                                                                                             | シフォンケーキ<br> |
| kcal : 1467.69<br>水分 : 693.00<br>蛋白質 : 53.45<br>脂質 : 42.90<br>炭水化物 : 212.83<br>食塩相当 : 8.65 | kcal : 452.08 水分 : 217.75 蛋白質 : 16.49<br>脂質 : 11.42 炭水化物 : 71.22 食塩相当 : 3.01                                                                   | kcal : 487.16 水分 : 280.04 蛋白質 : 15.79<br>脂質 : 14.29 炭水化物 : 70.86 食塩相当 : 2.93                                                                              | kcal : 452.09 水分 : 186.03 蛋白質 : 19.59<br>脂質 : 12.93 炭水化物 : 62.93 食塩相当 : 2.66                                                              | kcal : 76.36 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.59<br>脂質 : 4.26 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.05                           |
| 2月 5日(金)                                                                                   | 全粥<br>さつま揚げの煮物<br>大根の和え物<br>ふりかけ<br>味噌汁(白菜)<br>ヨーグルト<br>    | ちゃんぽん<br>シューマイ<br>ポテトサラダ<br>フルーツ・ミカン缶                                                                                                                     | 全粥<br>タラの煮付け<br>豆腐の煮物<br>かぶのサラダ<br>すまし汁(ハネ・ソ・万葱)<br> | エクレア<br>    |
| kcal : 1423.60<br>水分 : 750.12<br>蛋白質 : 54.66<br>脂質 : 34.53<br>炭水化物 : 216.79<br>食塩相当 : 8.89 | kcal : 381.46 水分 : 228.27 蛋白質 : 12.87<br>脂質 : 4.43 炭水化物 : 71.10 食塩相当 : 2.62                                                                    | kcal : 579.10 水分 : 323.84 蛋白質 : 19.06<br>脂質 : 17.42 炭水化物 : 83.93 食塩相当 : 3.56                                                                              | kcal : 371.84 水分 : 183.46 蛋白質 : 20.48<br>脂質 : 6.32 炭水化物 : 55.25 食塩相当 : 2.62                                                               | kcal : 91.20 水分 : 14.59 蛋白質 : 2.25<br>脂質 : 6.36 炭水化物 : 6.51 食塩相当 : 0.09                          |
| 2月 6日(土)                                                                                   | 全粥<br>オムレツ<br>ツナ和え<br>ふりかけ<br>味噌汁(花麴・万能葱)<br>牛乳                                                                                                | 全粥<br>鶏肉のくわ焼<br>白菜の煮浸し<br>茄子の香味ドレッシング<br>すまし汁(蒲鉾・万葱)<br>フルーツ・マンゴー缶<br> | 全粥<br>カレイの照焼<br>南瓜の甘煮<br>ほうれん草のサラダ<br>味噌汁(豆腐・長葱)                                                                                          | 苺ミルクゼリー<br> |
| kcal : 1390.93<br>水分 : 734.80<br>蛋白質 : 56.36<br>脂質 : 35.69<br>炭水化物 : 203.68<br>食塩相当 : 8.54 | kcal : 496.42 水分 : 286.16 蛋白質 : 17.68<br>脂質 : 18.79 炭水化物 : 62.44 食塩相当 : 2.60                                                                   | kcal : 447.97 水分 : 231.78 蛋白質 : 17.69<br>脂質 : 12.26 炭水化物 : 63.13 食塩相当 : 3.11                                                                              | kcal : 369.84 水分 : 188.08 蛋白質 : 19.98<br>脂質 : 3.58 炭水化物 : 62.31 食塩相当 : 2.78                                                               | kcal : 76.70 水分 : 28.78 蛋白質 : 1.01<br>脂質 : 1.08 炭水化物 : 15.80 食塩相当 : 0.05                         |

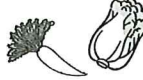
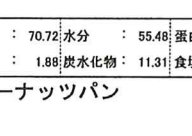
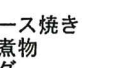
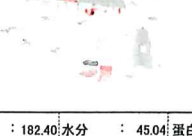
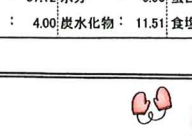
【MEMO】 人体の  
不思議

筋肉・皮膚のはたらき  
 筋肉は「骨格筋」「平滑筋」「心筋」の種類の分れます。  
 皮膚は5つの感覚「温覚・冷覚・触覚・痛覚・圧覚」を感知し、体温調節をします。



令和 3年 2月 7日 ~ 令和 3年 2月 13日

【常食】

|                                                                                            | 朝食                                                                                                                                           | 昼食                                                                                                                                                        | 夕食                                                                                                                                                | 15時                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2月 7日(日)                                                                                   | 御飯<br>チキンボールの煮物<br>畑菜の和え物<br>ふりかけ<br>味噌汁(カブ・葉)<br>乳酸菌飲料<br> | 御飯<br>サワラの胡麻だれ焼<br>大豆の煮物<br>キャベツのゆかり和え<br>すまし汁<br>フルーツ和梨缶<br>            | 御飯<br>ポークチャップ<br>ポテトソテー<br>もやしのサラダ<br>味噌汁(小町麴・万葱)<br>          | チーズ蒸しケーキ<br>  |
| kcal : 1603.64<br>水分 : 516.42<br>蛋白質 : 60.28<br>脂質 : 37.44<br>炭水化物 : 247.95<br>食塩相当 : 8.02 | kcal : 434.32 水分 : 113.42 蛋白質 : 13.17 脂質 : 6.43 炭水化物 : 79.21 食塩相当 : 2.43                                                                     | kcal : 509.89 水分 : 204.46 蛋白質 : 23.30 脂質 : 11.27 炭水化物 : 75.53 食塩相当 : 2.34                                                                                 | kcal : 537.83 水分 : 185.98 蛋白質 : 21.53 脂質 : 15.56 炭水化物 : 74.29 食塩相当 : 3.17                                                                         | 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                           |
| 2月 8日(月)                                                                                   | 御飯<br>野菜炒め<br>ほうれん草の和え物<br>味噌汁(豆腐・万能葱)<br>牛乳<br>            | 御飯<br>ポークカレー<br>マカロニサラダ<br>カリフラワーのスープ<br>フルーツ・マンゴー缶<br>                 | 御飯<br>鮭の焼き浸し<br>れんこんの炒め煮<br>小松菜の磯和え<br>味噌汁(白菜)<br>           | まんじゅう<br>   |
| kcal : 1646.93<br>水分 : 726.36<br>蛋白質 : 61.95<br>脂質 : 35.26<br>炭水化物 : 261.47<br>食塩相当 : 7.76 | kcal : 469.64 水分 : 334.53 蛋白質 : 19.77 脂質 : 10.53 炭水化物 : 72.49 食塩相当 : 2.00                                                                    | kcal : 634.53 水分 : 209.57 蛋白質 : 19.81 脂質 : 18.44 炭水化物 : 93.26 食塩相当 : 2.76                                                                                 | kcal : 428.36 水分 : 182.26 蛋白質 : 20.61 脂質 : 6.29 炭水化物 : 69.32 食塩相当 : 2.82                                                                          | 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                            |
| 2月 9日(火)                                                                                   | ロールパン<br>ジャム<br>玉子ロール<br>パンプキンスープ<br>ジョア<br>              | 御飯<br>赤魚の酒蒸<br>切昆布の煮物<br>ごぼうサラダ<br>味噌汁(小町麴・万葱)<br>フルーツ・ミカン缶<br>        | 御飯<br>豚肉の味噌漬焼<br>ふきの田舎煮<br>菜の花の辛子和え<br>すまし汁(ハクペン・万葱)<br>     | ロールケーキ<br>  |
| kcal : 1560.52<br>水分 : 634.14<br>蛋白質 : 60.36<br>脂質 : 39.89<br>炭水化物 : 235.99<br>食塩相当 : 8.89 | kcal : 493.77 水分 : 257.68 蛋白質 : 18.28 脂質 : 14.46 炭水化物 : 72.64 食塩相当 : 2.73                                                                    | kcal : 464.00 水分 : 183.96 蛋白質 : 20.38 脂質 : 6.90 炭水化物 : 79.52 食塩相当 : 3.53                                                                                  | kcal : 496.75 水分 : 192.50 蛋白質 : 20.48 脂質 : 13.10 炭水化物 : 70.71 食塩相当 : 2.55                                                                         | 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                            |
| 2月 10日(水)                                                                                  | 御飯<br>豆腐のあんかけ<br>オクラのお浸し<br>ふりかけ<br>味噌汁(冬瓜)<br>牛乳<br>     | 御飯<br>メンチカツ<br>菜の花の炒め物<br>漬物<br>コンソメスープ<br>フルーツ・黄桃缶<br>                | 御飯<br>鶏肉きのこソース<br>切干大根の煮物<br>チンゲン菜の和え物<br>味噌汁(小町麴)<br>       | 豆乳プリン<br>   |
| kcal : 1578.19<br>水分 : 740.83<br>蛋白質 : 59.13<br>脂質 : 37.04<br>炭水化物 : 246.69<br>食塩相当 : 8.72 | kcal : 512.24 水分 : 333.63 蛋白質 : 19.19 脂質 : 13.33 炭水化物 : 76.23 食塩相当 : 2.47                                                                    | kcal : 550.66 水分 : 197.92 蛋白質 : 16.49 脂質 : 14.96 炭水化物 : 86.44 食塩相当 : 2.55                                                                                 | kcal : 444.57 水分 : 153.80 蛋白質 : 20.93 脂質 : 6.87 炭水化物 : 72.71 食塩相当 : 3.66                                                                          | kcal : 70.72 水分 : 55.48 蛋白質 : 2.52 脂質 : 1.89 炭水化物 : 11.31 食塩相当 : 0.04                            |
| 2月 11日(木)                                                                                  | 御飯<br>さつま揚げと玉葱の煮物<br>水菜の和え物<br>味噌汁(菜の花)<br>ジョア<br>        | きつねそば<br>こんにゃくのピリ辛煮<br>もやしのサラダ<br>フルーツ・パイ<br>                          | 御飯<br>タラのたらこマヨネーズ焼<br>南瓜の含め煮<br>納豆<br>すまし汁(花麴・万葱)<br>        | ピーナッツパン<br> |
| kcal : 1650.16<br>水分 : 741.01<br>蛋白質 : 59.83<br>脂質 : 46.22<br>炭水化物 : 244.63<br>食塩相当 : 8.81 | kcal : 455.70 水分 : 242.22 蛋白質 : 15.46 脂質 : 9.55 炭水化物 : 75.45 食塩相当 : 2.58                                                                     | kcal : 487.79 水分 : 340.17 蛋白質 : 17.95 脂質 : 11.58 炭水化物 : 78.26 食塩相当 : 2.98                                                                                 | kcal : 595.56 水分 : 158.62 蛋白質 : 23.32 脂質 : 20.44 炭水化物 : 76.80 食塩相当 : 3.25                                                                         | 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                            |
| 2月 12日(金)                                                                                  | 御飯<br>車麴の煮物<br>大根のサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁(玉葱・水菜)<br>ヨーグルト<br>  | しらす御飯<br>静岡おでん風<br>うざく<br>お吸物<br>抹茶プリン<br>                             | 御飯<br>鶏肉のオーロラソース焼き<br>じゃが芋とツナの煮物<br>ほうれん草のサラダ<br>コンソメスープ<br> | シュークリーム<br> |
| kcal : 1635.12<br>水分 : 641.09<br>蛋白質 : 60.45<br>脂質 : 35.73<br>炭水化物 : 259.53<br>食塩相当 : 8.64 | kcal : 419.72 水分 : 169.31 蛋白質 : 12.16 脂質 : 3.75 炭水化物 : 81.77 食塩相当 : 1.88                                                                     | kcal : 502.07 水分 : 230.92 蛋白質 : 21.02 脂質 : 7.04 炭水化物 : 84.69 食塩相当 : 3.69                                                                                  | kcal : 530.93 水分 : 195.82 蛋白質 : 22.47 脂質 : 15.90 炭水化物 : 72.59 食塩相当 : 2.91                                                                         | 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                           |
| 2月 13日(土)                                                                                  | 食パン<br>ジャム<br>目玉焼<br>キャベツのサラダ<br>オニオンスープ<br>牛乳<br>        | 御飯<br>豚肉のしぐれ煮<br>冬瓜の薄くず煮<br>ブロッコリーのサラダ<br>中華スープ(カボ・コ・サ)<br>フルーツ・パイ<br> | 御飯<br>豆腐の肉味噌あん<br>ぜんまいの五目炒り煮<br>かぶのサラダ<br>すまし汁(庄内麴・リンゴ)<br>  | ブッセ<br>     |
| kcal : 1623.98<br>水分 : 837.15<br>蛋白質 : 62.97<br>脂質 : 43.94<br>炭水化物 : 239.44<br>食塩相当 : 8.43 | kcal : 484.30 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 : 524.60 水分 : 255.27 蛋白質 : 21.31 脂質 : 11.02 炭水化物 : 83.18 食塩相当 : 2.81                                                                                 | kcal : 527.96 水分 : 245.69 蛋白質 : 20.82 脂質 : 14.82 炭水化物 : 74.75 食塩相当 : 2.71                                                                         | kcal : 87.12 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.21 脂質 : 4.00 炭水化物 : 11.51 食塩相当 : 0.02                             |

郷の旬彩メニュー

人体の  
不思議

【MEMO】

筋肉・皮膚のはたらき

筋肉は「骨格筋」「平滑筋」「心筋」の種類の分れます。

皮膚は5つの感覚「温覚・冷覚・触覚・痛覚・圧覚」を感知し、体温調節をします。

