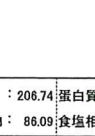
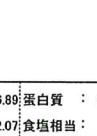
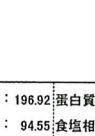
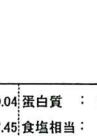
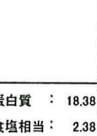
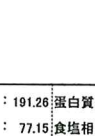
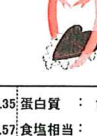
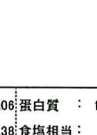
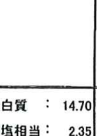


令和 3年 2月14日 ~ 令和 3年 2月20日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
2月14日(日)	御飯 がんもと野菜の煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・油揚げ) 牛乳 	御飯 コロッケ 大根のそぼろ煮 漬物 かき玉汁(万葱) フルーツ・オレンジ 	御飯 鶏肉のマスタード焼き 里芋の炒り煮 畑菜のピーナッツ和え 味噌汁(かぶ・葉) 	チョコババロア 
kcal : 1663.27 水分 : 694.58 蛋白質 : 59.15 脂質 : 43.94 炭水化物 : 250.74 食塩相当 : 8.11	kcal : 543.88 水分 : 275.30 蛋白質 : 20.58 脂質 : 16.94 炭水化物 : 74.71 食塩相当 : 2.63	kcal : 551.90 水分 : 206.74 蛋白質 : 14.89 脂質 : 15.25 炭水化物 : 86.09 食塩相当 : 2.94	kcal : 458.34 水分 : 175.73 蛋白質 : 20.81 脂質 : 7.75 炭水化物 : 74.49 食塩相当 : 2.43	kcal : 109.15 水分 : 36.81 蛋白質 : 2.87 脂質 : 4.00 炭水化物 : 15.45 食塩相当 : 0.11
2月15日(月)	御飯 肉団子の薄くず煮 茄子の香味ドレッシング 味噌汁(大根・にら) 乳酸菌飲料 	焼そば ほうれん草のナムル 中華スープ(白菜) 牛乳かん 	御飯 カレイの煮付け 切干大根の煮物 キャベツの柚子香和え 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 	クリームパン 
kcal : 1561.15 水分 : 516.95 蛋白質 : 59.93 脂質 : 37.27 炭水化物 : 238.51 食塩相当 : 8.28	kcal : 460.97 水分 : 107.69 蛋白質 : 13.05 脂質 : 8.52 炭水化物 : 80.19 食塩相当 : 2.37	kcal : 516.69 水分 : 262.37 蛋白質 : 22.77 脂質 : 16.32 炭水化物 : 67.33 食塩相当 : 3.06	kcal : 455.69 水分 : 146.89 蛋白質 : 21.35 脂質 : 7.83 炭水化物 : 72.07 食塩相当 : 2.65	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
2月16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 ジョア 	御飯 豚肉のくわ焼 冬瓜のカニあんかけ うぐいす煮豆 すまし汁(花麴・万葱) フルーツ・マンゴージュ 	御飯 干草卵焼き れんこんの煮物 海藻サラダ 味噌汁(白菜) 	まんじゅう 
kcal : 1627.20 水分 : 662.71 蛋白質 : 59.84 脂質 : 33.36 炭水化物 : 265.31 食塩相当 : 8.03	kcal : 433.51 水分 : 228.03 蛋白質 : 17.68 脂質 : 10.81 炭水化物 : 66.91 食塩相当 : 2.22	kcal : 563.42 水分 : 196.92 蛋白質 : 20.19 脂質 : 9.79 炭水化物 : 94.55 食塩相当 : 2.10	kcal : 514.11 水分 : 219.04 蛋白質 : 19.91 脂質 : 12.47 炭水化物 : 77.45 食塩相当 : 3.66	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
2月17日(水)	御飯 豆腐のあんかけ オクラの和え物 ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 	御飯 鶏肉の照焼 ひじきの煮物 ブロッコリーサラダ すまし汁(蒲鉾) フルーツ・パイン缶 	御飯 サバの塩焼 車麴の煮物 白菜とかの甘酢和え 味噌汁(冬瓜・長葱) 	シフォンケーキ 
kcal : 1597.06 水分 : 683.22 蛋白質 : 59.66 脂質 : 46.93 炭水化物 : 225.80 食塩相当 : 7.89	kcal : 491.29 水分 : 328.43 蛋白質 : 18.38 脂質 : 12.33 炭水化物 : 74.26 食塩相当 : 2.38	kcal : 511.23 水分 : 191.26 蛋白質 : 21.32 脂質 : 12.78 炭水化物 : 77.15 食塩相当 : 2.86	kcal : 518.18 水分 : 154.35 蛋白質 : 18.37 脂質 : 17.56 炭水化物 : 66.57 食塩相当 : 2.60	kcal : 76.36 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.59 脂質 : 4.26 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.05
2月18日(木)	御飯 カニつみれの煮物 ほうれん草のゆず和え 味噌汁(玉麴・万葱) ジョア 	御飯 タラの野菜あんかけ かにシューマイ さつま芋サラダ 味噌汁(豆腐・万能葱) フルーツ・梨缶 	御飯 豚肉のスタミナ炒め なすの煮物 カブのゆかり和え すまし汁(庄内麴) 	おしるこ 
kcal : 1630.50 水分 : 632.11 蛋白質 : 58.26 脂質 : 35.08 炭水化物 : 260.93 食塩相当 : 7.75	kcal : 422.62 水分 : 207.12 蛋白質 : 14.30 脂質 : 5.31 炭水化物 : 76.97 食塩相当 : 2.83	kcal : 580.48 水分 : 206.52 蛋白質 : 24.28 脂質 : 12.30 炭水化物 : 88.88 食塩相当 : 2.83	kcal : 503.82 水分 : 195.06 蛋白質 : 17.58 脂質 : 17.22 炭水化物 : 66.38 食塩相当 : 2.08	kcal : 123.58 水分 : 23.41 蛋白質 : 2.10 脂質 : 0.25 炭水化物 : 28.70 食塩相当 : 0.01
2月19日(金)	食パン ジャム オムレツ インゲンのサラダ オニオンスープ 牛乳 	御飯 鶏肉の葱味噌焼 じゃが芋の煮物 菜の花の菜種和え すまし汁(水菜・人参) フルーツ・バナナ 	御飯 肉豆腐 ほうれん草のソテー マカロニサラダ 味噌汁(かぶ・葉) 	ロールケーキ 
kcal : 1632.97 水分 : 790.31 蛋白質 : 61.37 脂質 : 42.42 炭水化物 : 246.85 食塩相当 : 8.44	kcal : 507.95 水分 : 324.35 蛋白質 : 18.97 脂質 : 15.37 炭水化物 : 73.44 食塩相当 : 3.26	kcal : 475.96 水分 : 230.24 蛋白質 : 20.46 脂質 : 5.33 炭水化物 : 86.07 食塩相当 : 3.02	kcal : 541.94 水分 : 235.72 蛋白質 : 20.56 脂質 : 16.52 炭水化物 : 73.87 食塩相当 : 2.07	kcal : 107.12 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.38 脂質 : 5.20 炭水化物 : 13.47 食塩相当 : 0.09
2月20日(土)	御飯 目玉焼 大根のサラダ ふりかけ 味噌汁(玉葱) ヨーグルト 	御飯 和風あんかけハンバーグ ごぼうの炒り煮 春雨の酢の物 カリフラワーのスープ フルーツ・ミカン缶 	御飯 サワラの西京焼 切昆布の煮物 豆サラダ すまし汁(パイン・万葱) 	ブッセ 
kcal : 1573.38 水分 : 568.40 蛋白質 : 57.14 脂質 : 28.94 炭水化物 : 265.49 食塩相当 : 8.86	kcal : 448.33 水分 : 200.68 蛋白質 : 14.70 脂質 : 5.62 炭水化物 : 82.80 食塩相当 : 2.35	kcal : 517.59 水分 : 223.69 蛋白質 : 16.34 脂質 : 7.50 炭水化物 : 94.53 食塩相当 : 3.00	kcal : 508.02 水分 : 144.03 蛋白質 : 24.98 脂質 : 10.36 炭水化物 : 76.72 食塩相当 : 3.49	kcal : 99.44 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.14 脂質 : 5.46 炭水化物 : 11.44 食塩相当 : 0.02

【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」の種類に分かれます。

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21日 ~ 令和 3年 2月27日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
2月21日(日)  kcal : 1596.95 水分 : 726.37 蛋白質 : 62.01 脂質 : 39.81 炭水化物 : 236.63 食塩相当 : 8.40	御飯 高野豆腐の炊き合せ ほうれん草のお浸し 味噌汁(大根・万葱) 牛乳 	御飯 タラのカレーニエル ふきと油揚げの煮物 ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ・パン缶 	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 茄子の味噌炒め ツナサラダ すまし汁(庄内麩) 	たこ焼き 
2月22日(月) kcal : 1558.56 水分 : 705.90 蛋白質 : 63.21 脂質 : 38.20 炭水化物 : 235.48 食塩相当 : 8.59	ロールパン ジャム 肉団子のポトフ コーンポタージュ ジョア 	御飯 サケのチーズ焼 たけのこの炒め煮 小松菜の胡麻和え 味噌汁(かぶ・葉) フルーツ・フルーツ缶 	御飯 中華炒り豆腐 里芋の含め煮 菜の花の和え物 中華スープ(かまぼこ・ネギ) 	ロールケーキ 
2月23日(火) kcal : 1613.72 水分 : 559.82 蛋白質 : 60.59 脂質 : 33.54 炭水化物 : 260.99 食塩相当 : 8.87	御飯 角あげの煮物 オクラの和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麩・万葱) ヨーグルト 	御飯 鶏肉の塩麹焼 もやしの三色炒め 南瓜のサラダ カリフラワーのスープ フルーツ・マンゴー缶 	御飯 赤魚と切昆布の煮付け 冬瓜のかあんかけ 枝豆とワカメの和え物 味噌汁(サツマ・玉葱) 	白あんぱん 
2月24日(水) kcal : 1615.39 水分 : 704.30 蛋白質 : 63.54 脂質 : 37.94 炭水化物 : 249.30 食塩相当 : 8.78	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 	豚丼 さつま芋のバター煮 漬物 すまし汁(玉麩・葉大根) フルーツ・オレンジ 	御飯 カレイの野菜あんかけ 五目煮豆 ブロッコリーの和風和え 味噌汁(白菜・万能葱) 	バナナスペシャル 
2月25日(木) kcal : 1629.55 水分 : 748.08 蛋白質 : 58.25 脂質 : 36.18 炭水化物 : 260.44 食塩相当 : 8.91	御飯 厚焼卵 インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 	炊き込みご飯 天ぷら 鶏団子と長芋の炊き合せ 白菜の甘酢和え すまし汁(花麩・万葱) マロン・バナナ 	御飯 鶏肉の梅醬油焼 山菜の炒り煮 かぶのサラダ 味噌汁(ゆめ草・油揚げ) 	ケーキ 
2月26日(金) kcal : 1617.37 水分 : 535.13 蛋白質 : 59.94 脂質 : 32.12 炭水化物 : 261.80 食塩相当 : 8.40	御飯 ウィナーの野菜炒め 納豆 味噌汁(にら・玉葱) 乳酸菌飲料 	御飯 豚肉のピリ辛炒め 竹輪と大根の煮物 春菊のお浸し 中華スープ(ハンパ・ネギ) フルーツ・バナナ 	御飯 サワラの塩焼 ひじきの煮物 三色煮豆 すまし汁(玉麩) 	まんじゅう 
2月27日(土) kcal : 1600.92 水分 : 876.94 蛋白質 : 58.16 脂質 : 39.14 炭水化物 : 248.57 食塩相当 : 8.75	御飯 ミートオムレツ カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁(大根・葉) 牛乳 	とろろ昆布うどん きのこ炒め スナックエンドウのサラダ フルーツ・ミカン缶 	御飯 豚の胡麻だれ 南瓜の甘煮 白菜の柚香和え かぶのコンソメスープ 	蒸しパン 

人体の

【MEMO】不思議

筋肉・皮膚のはたらき

筋肉は「骨格筋」「平滑筋」「心筋」の種類に分かれます。

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。

