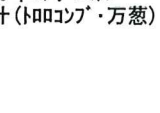
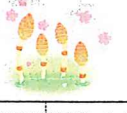
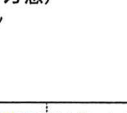
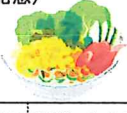
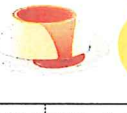
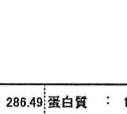
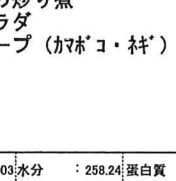
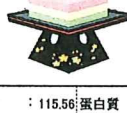
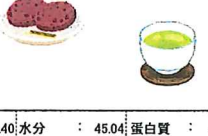
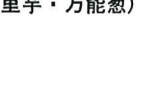


令和 3年 3月14日 ~ 令和 3年 3月20日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月14日(日)	ロールパン ジャム 玉子ロール 水菜スープ 牛乳 	御飯 豚肉のしぐれ煮 冬瓜のかあんかけ ちんげん菜のサラダ 味噌汁(麴) フルーツ・バナナ 	御飯 カレイの甘酢あんかけ 切干大根の煮物 ほうれん草のナムル すまし汁(トロコブ・万葱) 	チョコ蒸しパン 
kcal : 1589.15 水分 : 730.37 蛋白質 : 61.52 脂質 : 41.45 炭水化物 : 238.28 食塩相当 : 8.39	kcal : 482.80 水分 : 286.38 蛋白質 : 18.76 脂質 : 18.25 炭水化物 : 60.40 食塩相当 : 2.64	kcal : 579.18 水分 : 280.11 蛋白質 : 20.99 脂質 : 15.27 炭水化物 : 87.43 食塩相当 : 3.20	kcal : 412.51 水分 : 148.51 蛋白質 : 19.31 脂質 : 3.60 炭水化物 : 73.95 食塩相当 : 2.39	kcal : 114.66 水分 : 15.37 蛋白質 : 2.46 脂質 : 4.33 炭水化物 : 16.50 食塩相当 : 0.16
3月15日(月)	御飯 角あげの煮物 オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁(かぶ) ヨーグルト 	御飯 サバの味噌煮 れんこんの煮物 春雨サラダ すまし汁(蒲鉾・万葱) フルーツ・パインアップル 	御飯 鶏肉の塩麹焼 里芋の炒り煮 オニオンサラダ 味噌汁(白菜・万能葱) 	抹茶ミルクゼリー 
kcal : 1608.55 水分 : 626.50 蛋白質 : 57.22 脂質 : 39.12 炭水化物 : 248.92 食塩相当 : 8.89	kcal : 469.35 水分 : 214.91 蛋白質 : 16.86 脂質 : 10.56 炭水化物 : 74.66 食塩相当 : 2.70	kcal : 629.73 水分 : 195.02 蛋白質 : 20.15 脂質 : 21.09 炭水化物 : 85.46 食塩相当 : 3.18	kcal : 424.94 水分 : 179.59 蛋白質 : 18.77 脂質 : 6.07 炭水化物 : 72.05 食塩相当 : 2.95	kcal : 84.53 水分 : 36.98 蛋白質 : 1.44 脂質 : 1.40 炭水化物 : 16.75 食塩相当 : 0.06
3月16日(火)	御飯 肉団子の煮物 白菜の和え物 味付けのり 味噌汁(納豆) 乳酸菌飲料 	おきりこみ ゆばと野菜のふわり豆腐 の炊き合わせ キャベツの酢の物 イチゴケーキ 	御飯 サワラの西京焼 ぜんまいの炒り煮 納豆 味噌汁(小町麴・万葱) 	白あんぱん 
kcal : 1558.41 水分 : 621.70 蛋白質 : 62.43 脂質 : 34.05 炭水化物 : 244.67 食塩相当 : 8.39	kcal : 428.68 水分 : 111.97 蛋白質 : 13.22 脂質 : 6.11 炭水化物 : 78.33 食塩相当 : 2.25	kcal : 485.85 水分 : 351.72 蛋白質 : 19.82 脂質 : 13.24 炭水化物 : 70.45 食塩相当 : 2.54	kcal : 526.40 水分 : 158.01 蛋白質 : 25.87 脂質 : 13.51 炭水化物 : 72.61 食塩相当 : 3.49	kcal : 117.48 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.52 脂質 : 1.19 炭水化物 : 23.28 食塩相当 : 0.11
3月17日(水)	食パン ジャム ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ コーンポタージュ ジョア 	御飯 煮込ハンバーグ 刻み昆布の煮物 スナックエンドウのサラダ 味噌汁(白菜) オレンジゼリー 	御飯 豆腐の中華うま煮 ごぼうの炒り煮 海藻サラダ 中華スープ(かぼ・コ・林) 	ブッセ 
kcal : 1651.53 水分 : 732.86 蛋白質 : 59.50 脂質 : 38.65 炭水化物 : 264.94 食塩相当 : 8.99	kcal : 489.07 水分 : 286.49 蛋白質 : 18.43 脂質 : 10.96 炭水化物 : 80.49 食塩相当 : 2.75	kcal : 531.18 水分 : 188.13 蛋白質 : 17.92 脂質 : 8.84 炭水化物 : 95.49 食塩相当 : 3.30	kcal : 523.03 水分 : 258.24 蛋白質 : 22.07 脂質 : 13.93 炭水化物 : 73.46 食塩相当 : 2.86	kcal : 108.25 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.08 脂質 : 4.92 炭水化物 : 15.50 食塩相当 : 0.08
3月18日(木)	御飯 厚焼卵 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(白菜) 乳酸菌飲料 	御飯 鶏の照焼 もやしの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(麴) フルーツ・黄桃缶 	御飯 タラのチーズ焼 さつま芋のレモン煮 キャベツのサラダ コンソメスープ 	シュークリーム 
kcal : 1604.02 水分 : 547.67 蛋白質 : 58.46 脂質 : 32.53 炭水化物 : 262.57 食塩相当 : 7.57	kcal : 442.62 水分 : 115.56 蛋白質 : 14.23 脂質 : 4.54 炭水化物 : 84.24 食塩相当 : 2.27	kcal : 519.40 水分 : 217.50 蛋白質 : 20.85 脂質 : 11.62 炭水化物 : 80.60 食塩相当 : 3.33	kcal : 459.66 水分 : 169.57 蛋白質 : 18.58 脂質 : 7.33 炭水化物 : 77.25 食塩相当 : 1.81	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
3月19日(金)	御飯 高野豆腐の炊き合せ 小松菜の和え物 味付けのり 味噌汁(冬瓜・油揚げ) 牛乳 	御飯 赤魚の煮付け 南瓜の煮物 カブのゆかり和え すまし汁(蒲鉾・水菜) フルーツ・マンゴ缶 	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 白菜のトマト煮 ごぼうサラダ 味噌汁(里芋・万能葱) 	豆乳葛餅 
kcal : 1588.52 水分 : 697.74 蛋白質 : 62.64 脂質 : 38.73 炭水化物 : 239.39 食塩相当 : 8.42	kcal : 494.20 水分 : 270.49 蛋白質 : 18.83 脂質 : 13.28 炭水化物 : 72.10 食塩相当 : 2.49	kcal : 472.85 水分 : 206.25 蛋白質 : 18.24 脂質 : 4.40 炭水化物 : 86.48 食塩相当 : 2.79	kcal : 566.17 水分 : 192.10 蛋白質 : 23.07 脂質 : 19.38 炭水化物 : 72.65 食塩相当 : 3.12	kcal : 55.30 水分 : 28.90 蛋白質 : 2.50 脂質 : 1.67 炭水化物 : 8.16 食塩相当 : 0.02
3月20日(土)	御飯 さつま揚げの煮物 ほうれん草の和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麴・長葱) ジョア 	御飯 かにクリームコロッケ 五目煮豆 漬物 卵スープ ヨーグルト和え 	御飯 豚肉のスタミナ炒め ひじきの煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁(豆腐・長葱) 	ぼたもち 
kcal : 1632.49 水分 : 637.38 蛋白質 : 57.54 脂質 : 36.37 炭水化物 : 261.54 食塩相当 : 8.55	kcal : 449.86 水分 : 203.21 蛋白質 : 15.29 脂質 : 5.20 炭水化物 : 83.34 食塩相当 : 3.00	kcal : 606.42 水分 : 207.96 蛋白質 : 17.40 脂質 : 19.34 炭水化物 : 88.00 食塩相当 : 2.70	kcal : 505.01 水分 : 203.57 蛋白質 : 22.17 脂質 : 11.63 炭水化物 : 75.88 食塩相当 : 2.84	kcal : 71.20 水分 : 22.64 蛋白質 : 2.68 脂質 : 0.20 炭水化物 : 14.32 食塩相当 : 0.01

郷の旬彩メニュー

人体の
不思議
【MEMO】

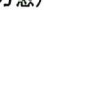
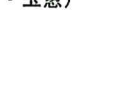
血管・リンパ

血液は4つの成分からできています。酸素を運ぶ「赤血球」、菌やウイルスと戦う「白血球」、血液を固める「血小板」栄養成分などを運ぶ液体の「血しょう」です。



令和 3年 3月21日 ~ 令和 3年 3月27日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月21日(日)	ロールパン ジャム 肉団子のトマト煮 オニオンスープ 牛乳 	御飯 豚肉のピリ辛炒め たけのこの炒め煮 小松菜の和え物 味噌汁(かぶ・葉) フルーツ・バナナ 	御飯 カレーの沢煮 ふきの煮物 さつま芋サラダ すまし汁(ハネ・ソ・万葱) 	いちごスペシャル 
kcal : 1607.48 水分 : 760.49 蛋白質 : 62.34 脂質 : 40.24 炭水化物 : 243.93 食塩相当 : 8.56	kcal : 506.10 水分 : 313.74 蛋白質 : 20.22 脂質 : 17.36 炭水化物 : 67.83 食塩相当 : 2.89	kcal : 555.51 水分 : 268.75 蛋白質 : 20.62 脂質 : 14.46 炭水化物 : 83.74 食塩相当 : 2.95	kcal : 442.64 水分 : 178.00 蛋白質 : 19.30 脂質 : 4.83 炭水化物 : 76.77 食塩相当 : 2.56	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
3月22日(月)	御飯 厚焼卵 大根のサラダ ふりかけ 味噌汁(ネギ・草) 乳酸菌飲料 	焼そば きゅうりの酢の物 中華スープ(白菜) 杏仁豆腐 	御飯 タンドリー風チキン そら豆の炒め物 もやしのサラダ 味噌汁(麴) 	まんじゅう 
kcal : 1570.41 水分 : 561.49 蛋白質 : 60.46 脂質 : 31.83 炭水化物 : 251.38 食塩相当 : 8.79	kcal : 470.13 水分 : 118.89 蛋白質 : 12.75 脂質 : 7.64 炭水化物 : 84.80 食塩相当 : 2.16	kcal : 555.78 水分 : 254.13 蛋白質 : 23.21 脂質 : 16.84 炭水化物 : 74.29 食塩相当 : 3.63	kcal : 446.10 水分 : 172.99 蛋白質 : 22.86 脂質 : 7.11 炭水化物 : 70.17 食塩相当 : 2.96	kcal : 98.40 水分 : 15.48 蛋白質 : 1.64 脂質 : 0.24 炭水化物 : 22.12 食塩相当 : 0.04
3月23日(火)	食パン ジャム 野菜炒め ツナサラダ パンキンスープ ジョア 	御飯 サワラのおろしあんかけ カリフラワーソテー 水菜の和え物 すまし汁(蒲鉾・万葱) フルーツ・ミカン缶 	御飯 豚肉のはちみつ照焼 冬瓜のあんかけ ちんげん菜のサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 	プリン 
kcal : 1636.49 水分 : 748.68 蛋白質 : 63.02 脂質 : 42.08 炭水化物 : 244.49 食塩相当 : 8.87	kcal : 538.83 水分 : 274.64 蛋白質 : 19.84 脂質 : 16.66 炭水化物 : 78.25 食塩相当 : 2.97	kcal : 483.41 水分 : 237.85 蛋白質 : 21.26 脂質 : 10.04 炭水化物 : 73.74 食塩相当 : 2.79	kcal : 543.55 水分 : 227.10 蛋白質 : 19.88 脂質 : 14.56 炭水化物 : 78.72 食塩相当 : 3.02	kcal : 70.70 水分 : 9.09 蛋白質 : 2.04 脂質 : 0.82 炭水化物 : 13.78 食塩相当 : 0.09
3月24日(水)	御飯 はんぺんの煮物 インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(麴・ネギ) 乳酸菌飲料 	御飯 鶏肉のさらさ蒸し 五目煮豆 海藻サラダ 味噌汁(ネギ・草) フルーツ・フルーツカテル缶 	御飯 スパニッシュオムレツ 南瓜のグラッセ かぶのサラダ コンソメスープ 	たこ焼き 
kcal : 1548.87 水分 : 586.65 蛋白質 : 61.34 脂質 : 32.50 炭水化物 : 246.09 食塩相当 : 8.98	kcal : 393.54 水分 : 101.13 蛋白質 : 12.41 脂質 : 2.97 炭水化物 : 77.16 食塩相当 : 2.71	kcal : 494.99 水分 : 223.03 蛋白質 : 25.24 脂質 : 8.27 炭水化物 : 78.95 食塩相当 : 3.14	kcal : 572.37 水分 : 218.43 蛋白質 : 19.35 脂質 : 19.57 炭水化物 : 76.85 食塩相当 : 2.42	kcal : 87.97 水分 : 44.06 蛋白質 : 4.34 脂質 : 1.69 炭水化物 : 13.11 食塩相当 : 0.71
3月25日(木)	御飯 がんもの煮物 菜の花のサラダ 味付けのり 味噌汁(冬瓜) ヨーグルト 	御飯 豚肉の味噌煮 なすの煮物 白菜のサラダ すまし汁(麴・万葱) フルーツ・パイナップル 	御飯 サケのタルタルソース焼き 切干大根煮 春菊のお浸し 味噌汁(サツマ芋) 	カステラ 
kcal : 1645.67 水分 : 558.36 蛋白質 : 59.54 脂質 : 41.16 炭水化物 : 250.50 食塩相当 : 7.91	kcal : 473.82 水分 : 184.11 蛋白質 : 16.21 脂質 : 9.01 炭水化物 : 79.73 食塩相当 : 2.50	kcal : 538.65 水分 : 228.71 蛋白質 : 18.78 脂質 : 14.43 炭水化物 : 79.70 食塩相当 : 2.45	kcal : 546.20 水分 : 145.54 蛋白質 : 22.63 脂質 : 16.67 炭水化物 : 73.61 食塩相当 : 2.92	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
3月26日(金)	御飯 車麴の煮物 オクラの和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳 	しらす丼 温泉卵 漬物 けんちん汁 フルーツ・梨缶 	御飯 鶏のバーベキューソテー 切昆布の煮物 三色煮豆 キャベツのスープ 	あんパン 
kcal : 1566.55 水分 : 561.33 蛋白質 : 60.54 脂質 : 26.64 炭水化物 : 258.91 食塩相当 : 8.96	kcal : 503.72 水分 : 259.97 蛋白質 : 15.81 脂質 : 12.65 炭水化物 : 79.32 食塩相当 : 2.20	kcal : 435.74 水分 : 169.64 蛋白質 : 21.66 脂質 : 7.69 炭水化物 : 65.91 食塩相当 : 3.52	kcal : 492.09 水分 : 131.72 蛋白質 : 19.57 脂質 : 5.15 炭水化物 : 85.93 食塩相当 : 3.10	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
3月27日(土)	御飯 豆腐のあんかけ 畑菜の和え物 味付けのり 味噌汁(ニラ・玉葱) ジョア 	御飯 タラのムニエル もやしの三色炒め ほうれん草の辛子和え 水菜スープ フルーツ・マンゴー缶 	御飯 肉じゃが(豚肉) ブロッコリーソテー 大根サラダ 味噌汁(麴・ネギ) 	フルーツヨーグルト 
kcal : 1569.71 水分 : 792.06 蛋白質 : 60.18 脂質 : 35.46 炭水化物 : 243.58 食塩相当 : 7.92	kcal : 417.04 水分 : 267.27 蛋白質 : 16.78 脂質 : 4.72 炭水化物 : 74.40 食塩相当 : 2.44	kcal : 474.62 水分 : 224.98 蛋白質 : 19.30 脂質 : 9.70 炭水化物 : 75.14 食塩相当 : 2.50	kcal : 604.13 水分 : 224.16 蛋白質 : 22.45 脂質 : 19.72 炭水化物 : 80.08 食塩相当 : 2.94	kcal : 73.92 水分 : 75.65 蛋白質 : 1.67 脂質 : 1.32 炭水化物 : 13.96 食塩相当 : 0.04

人体の
不思議
【MEMO】

血管・リンパ

血液は4つの成分からできています。酸素を運ぶ「赤血球」、菌やウイルスと戦う「白血球」、血液を固める「血小板」栄養成分などを運ぶ液体の「血しょう」です。

