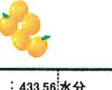


令和 3年 2月28日 ~ 令和 3年 3月 6日

【常食】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
2月28日(日)	御飯 かにつみれの煮物 ブロッコリーのサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜・油揚げ) ヨーグルト 	御飯 カレイの煮付け なすの煮物 小松菜のお浸し 味噌汁(シヤブ芋・玉葱) フルーツ・マンゴー缶 	御飯 豚肉のカレー風味 切昆布と大豆の煮物 キャベツの生姜和え すまし汁(菜の花・長葱)	ブッセ 
kcal : 1610.91 水分 : 571.97 蛋白質 : 60.03 脂質 : 38.47 炭水化物 : 247.95 食塩相当 : 8.98	kcal : 517.74 水分 : 188.07 蛋白質 : 14.34 脂質 : 13.26 炭水化物 : 83.07 食塩相当 : 2.97	kcal : 466.96 水分 : 211.01 蛋白質 : 20.16 脂質 : 6.83 炭水化物 : 78.35 食塩相当 : 3.07	kcal : 536.45 水分 : 174.89 蛋白質 : 24.03 脂質 : 13.91 炭水化物 : 75.66 食塩相当 : 2.92	kcal : 89.76 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.50 脂質 : 4.47 炭水化物 : 10.87 食塩相当 : 0.02
3月 1日(月)	食パン ジャム オムレツ キャベツのサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 麻婆豆腐 れんこんの炒め煮 春雨サラダ 中華スープ(蒲鉾・林檎) フルーツ・ミカン缶	御飯 鶏肉のオーロラソース焼き カリフラワーの炒め スナックエンドウのサラダ 味噌汁(豆腐・長葱) 	かっぱえびせん 
kcal : 1662.14 水分 : 766.01 蛋白質 : 62.52 脂質 : 48.73 炭水化物 : 237.62 食塩相当 : 8.96	kcal : 505.09 水分 : 329.73 蛋白質 : 19.16 脂質 : 15.35 炭水化物 : 72.68 食塩相当 : 2.74	kcal : 602.13 水分 : 259.37 蛋白質 : 21.37 脂質 : 17.25 炭水化物 : 86.37 食塩相当 : 3.25	kcal : 515.48 水分 : 176.80 蛋白質 : 21.48 脂質 : 14.39 炭水化物 : 73.13 食塩相当 : 2.80	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
3月 2日(火)	御飯 さつまいもの煮物 インゲンのサラダ 味付けのり 味噌汁(麴) ジョア 	御飯 メンチカツ 五目煮豆 漬物 味噌汁(大根・葉) フルーツ・パイ缶	御飯 サワラのムニエル なすの煮物 蒸し鶏のサラダ コンソメスープ 	クリームパン 
kcal : 1645.92 水分 : 605.88 蛋白質 : 58.51 脂質 : 38.44 炭水化物 : 258.03 食塩相当 : 8.69	kcal : 395.41 水分 : 234.68 蛋白質 : 14.44 脂質 : 2.71 炭水化物 : 76.23 食塩相当 : 2.60	kcal : 585.05 水分 : 198.61 蛋白質 : 18.70 脂質 : 14.80 炭水化物 : 92.21 食塩相当 : 3.39	kcal : 523.46 水分 : 172.59 蛋白質 : 22.30 脂質 : 15.81 炭水化物 : 68.56 食塩相当 : 2.47	kcal : 142.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.07 脂質 : 5.12 炭水化物 : 21.03 食塩相当 : 0.23
3月 3日(水)	御飯 豆腐の煮物 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(ネギ・草) 乳酸菌飲料	桜ちらし寿司 若竹煮 菜の花の胡麻和え すまし汁 ひな祭りゼリー 	御飯 鶏肉のくわ焼 きのこのソテー うぐいす煮豆 味噌汁(かぶ・葉)	甘酒 まんじゅう 
kcal : 1549.52 水分 : 477.20 蛋白質 : 60.29 脂質 : 21.08 炭水化物 : 273.98 食塩相当 : 8.92	kcal : 404.82 水分 : 156.13 蛋白質 : 14.19 脂質 : 5.00 炭水化物 : 73.79 食塩相当 : 2.67	kcal : 503.79 水分 : 167.86 蛋白質 : 21.46 脂質 : 9.68 炭水化物 : 81.56 食塩相当 : 3.54	kcal : 464.17 水分 : 146.20 蛋白質 : 21.19 脂質 : 6.25 炭水化物 : 79.63 食塩相当 : 2.71	kcal : 176.74 水分 : 7.01 蛋白質 : 3.45 脂質 : 0.15 炭水化物 : 39.00 食塩相当 : 0.00
3月 4日(木)	ロールパン ジャム 肉団子のスープ煮 コーンポタージュ ジョア 	御飯 赤魚の野菜蒸 もやしの三色炒め きゅうりの酢の物 すまし汁(ワケ・アサギ) フルーツ・オレンジ	御飯 ポークバーベキューソテー 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁(麴)	チーズ蒸しケーキ 
kcal : 1549.75 水分 : 682.48 蛋白質 : 60.53 脂質 : 35.65 炭水化物 : 242.42 食塩相当 : 8.17	kcal : 470.79 水分 : 253.36 蛋白質 : 19.03 脂質 : 11.90 炭水化物 : 72.88 食塩相当 : 2.43	kcal : 416.80 水分 : 224.49 蛋白質 : 18.49 脂質 : 6.11 炭水化物 : 70.82 食塩相当 : 2.58	kcal : 540.56 水分 : 192.09 蛋白質 : 20.73 脂質 : 13.46 炭水化物 : 79.80 食塩相当 : 3.08	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
3月 5日(金)	御飯 野菜炒め オクラのお浸し 味付けのり 味噌汁(白菜) 牛乳 	御飯 鶏肉のソース照焼 山菜の炒り煮 茄子の香味和え すまし汁(ハネ・万葱) フルーツ・黄桃缶 	御飯 五目卵焼 きんぴらごぼう かぶのサラダ 味噌汁(菜大根・油揚げ)	アップルケーキ 
kcal : 1629.36 水分 : 772.51 蛋白質 : 60.49 脂質 : 41.86 炭水化物 : 245.79 食塩相当 : 8.92	kcal : 508.00 水分 : 322.16 蛋白質 : 16.91 脂質 : 15.20 炭水化物 : 74.41 食塩相当 : 2.80	kcal : 479.00 水分 : 201.09 蛋白質 : 19.14 脂質 : 7.47 炭水化物 : 81.38 食塩相当 : 3.00	kcal : 544.22 水分 : 220.18 蛋白質 : 22.49 脂質 : 16.73 炭水化物 : 73.07 食塩相当 : 2.81	kcal : 98.14 水分 : 29.08 蛋白質 : 1.95 脂質 : 2.46 炭水化物 : 16.95 食塩相当 : 0.31
3月 6日(土)	御飯 角あげの煮物 ほうれん草の和え物 ふりかけ 味噌汁(花麴) 乳酸菌飲料 	肉そば 切干大根煮 ポテトサラダ フルーツ・パイ缶 	御飯 タラのごまだれ漬 揚げボールの煮物 ちんげん菜のサラダ 味噌汁(南瓜・玉葱) 	あん巻き 
kcal : 1607.65 水分 : 562.52 蛋白質 : 61.89 脂質 : 34.73 炭水化物 : 254.10 食塩相当 : 8.98	kcal : 463.40 水分 : 93.73 蛋白質 : 14.11 脂質 : 11.21 炭水化物 : 74.32 食塩相当 : 2.56	kcal : 589.94 水分 : 287.23 蛋白質 : 24.51 脂質 : 14.94 炭水化物 : 86.44 食塩相当 : 2.72	kcal : 433.56 水分 : 181.56 蛋白質 : 21.10 脂質 : 5.68 炭水化物 : 71.88 食塩相当 : 3.61	kcal : 120.75 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.17 脂質 : 2.90 炭水化物 : 21.46 食塩相当 : 0.07

ひなまつりメニュー

人体の
不思議
【MEMO】

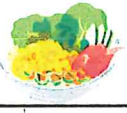
血管・リンパ

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 7日 ~ 令和 3年 3月13日

【 常食 】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
3月 7日(日)	御飯 温泉卵 春菊のお浸し 味付けのり 味噌汁(冬瓜・葉大根) 乳酸菌飲料 	御飯 鶏肉のマスタード焼き マカロニソテー 白菜のサラダ オニオンスープ 青りんごゼリー 	御飯 家常豆腐 ひじきの炒め煮 もやしのサラダ 中華スープ(カワラー) 	おしるこ 
kcal : 1586.87 水分 : 497.75 蛋白質 : 57.61 脂質 : 33.48 炭水化物 : 256.71 食塩相当 : 8.13	kcal : 418.08 水分 : 135.75 蛋白質 : 14.60 脂質 : 7.32 炭水化物 : 70.67 食塩相当 : 2.52	kcal : 487.63 水分 : 157.04 蛋白質 : 18.65 脂質 : 6.81 炭水化物 : 85.61 食塩相当 : 2.53	kcal : 557.58 水分 : 181.55 蛋白質 : 22.26 脂質 : 19.10 炭水化物 : 71.73 食塩相当 : 3.07	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
3月 8日(月)	御飯 なすと竹輪の煮物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳 	御飯 豚肉の生姜焼 ごぼうの炒り煮 小松菜のお浸し すまし汁(蒲鉾・絆) フルーツ・ミカン缶 	御飯 カレイの梅肉焼 冬瓜のかあんかけ スナックエンドウのサラダ 味噌汁(麴・絆) 	ピーナッツパン 
kcal : 1653.11 水分 : 742.51 蛋白質 : 61.30 脂質 : 43.24 炭水化物 : 246.22 食塩相当 : 8.81	kcal : 523.96 水分 : 310.90 蛋白質 : 17.09 脂質 : 15.04 炭水化物 : 78.07 食塩相当 : 3.04	kcal : 546.44 水分 : 244.82 蛋白質 : 19.85 脂質 : 14.20 炭水化物 : 81.16 食塩相当 : 2.82	kcal : 447.21 水分 : 186.79 蛋白質 : 20.58 脂質 : 8.33 炭水化物 : 69.77 食塩相当 : 2.95	kcal : 135.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.78 脂質 : 5.67 炭水化物 : 17.22 食塩相当 : 0.00
3月 9日(火)	食パン ジャム オムレツ ブロッコリーのサラダ 水菜スープ ジョア 	御飯 サケの照焼 里芋の炒り煮 春雨の酢の物 すまし汁(庄内麴・絆) フルーツ・バナナ 	御飯 豚の胡麻だれ 切干大根の煮物 ちんげん菜のサラダ 味噌汁(白菜) 	ショコラスペシャル 
kcal : 1570.77 水分 : 620.92 蛋白質 : 62.74 脂質 : 33.74 炭水化物 : 248.76 食塩相当 : 8.60	kcal : 435.35 水分 : 272.74 蛋白質 : 17.39 脂質 : 10.33 炭水化物 : 69.03 食塩相当 : 3.09	kcal : 508.45 水分 : 150.46 蛋白質 : 21.51 脂質 : 4.87 炭水化物 : 91.52 食塩相当 : 2.36	kcal : 525.74 水分 : 197.72 蛋白質 : 21.64 脂質 : 14.97 炭水化物 : 72.62 食塩相当 : 2.99	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10日(水)	御飯 納豆 野菜炒め 味噌汁(玉葱・ニラ) ヨーグルト 	とんこつラーメン 高野豆腐の煮物 大根サラダ 牛乳かん 	御飯 タラのピーナッツ味噌焼 南瓜の含め煮 菜の花のサラダ かき玉汁 	まんじゅう 
kcal : 1602.58 水分 : 693.47 蛋白質 : 58.86 脂質 : 34.11 炭水化物 : 258.74 食塩相当 : 8.76	kcal : 508.63 水分 : 230.48 蛋白質 : 17.08 脂質 : 12.76 炭水化物 : 80.59 食塩相当 : 2.57	kcal : 519.58 水分 : 277.67 蛋白質 : 18.21 脂質 : 16.21 炭水化物 : 72.96 食塩相当 : 3.27	kcal : 459.99 水分 : 185.32 蛋白質 : 21.81 脂質 : 5.14 炭水化物 : 78.79 食塩相当 : 2.74	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
3月11日(木)	黒糖ロールパン マーガリン スクランブルエッグ パンプキンスープ 牛乳 	御飯 赤魚と切昆布の煮付け もやしの三色炒め かりふろーとコンのサラダ 味噌汁(麴・絆) フルーツ・マンゴー缶 	御飯 鶏肉の一味焼 なすの煮物 豆サラダ すまし汁(蒲鉾・万葱) 	バームクーヘン 
kcal : 1625.15 水分 : 688.08 蛋白質 : 60.71 脂質 : 51.48 炭水化物 : 225.11 食塩相当 : 8.72	kcal : 567.25 水分 : 301.66 蛋白質 : 18.69 脂質 : 29.64 炭水化物 : 56.70 食塩相当 : 2.88	kcal : 459.27 水分 : 219.01 蛋白質 : 20.14 脂質 : 5.36 炭水化物 : 81.13 食塩相当 : 3.16	kcal : 460.39 水分 : 167.41 蛋白質 : 19.93 脂質 : 9.95 炭水化物 : 69.33 食塩相当 : 2.46	kcal : 138.24 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.95 脂質 : 6.53 炭水化物 : 17.95 食塩相当 : 0.22
3月12日(金)	御飯 がんもの煮物 菜の花の磯和え ふりかけ 味噌汁(麴) ヨーグルト 	御飯 チキンカツ きのこのおろし煮 漬物 味噌汁(玉葱・杓苺草) フルーツ・和梨缶 	御飯 カニ玉 スナックエンドウの炒め かぶのサラダ 中華スープ(豆腐・絆) 	マロンパバロア 
kcal : 1595.25 水分 : 623.68 蛋白質 : 58.40 脂質 : 39.68 炭水化物 : 244.75 食塩相当 : 8.77	kcal : 473.11 水分 : 163.90 蛋白質 : 16.15 脂質 : 9.23 炭水化物 : 79.11 食塩相当 : 2.76	kcal : 508.32 水分 : 202.50 蛋白質 : 16.99 脂質 : 10.42 炭水化物 : 84.90 食塩相当 : 2.89	kcal : 505.02 水分 : 219.54 蛋白質 : 22.74 脂質 : 15.83 炭水化物 : 65.94 食塩相当 : 3.02	kcal : 108.80 水分 : 37.74 蛋白質 : 2.52 脂質 : 4.40 炭水化物 : 14.80 食塩相当 : 0.10
3月13日(土)	御飯 豆腐のあんかけ オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁(油揚げ・白菜) 乳酸菌飲料 	ハヤシライス(豚) 海藻サラダ コンソメスープ フルーツ・オレンジ 	御飯 サワラの幽庵焼 れんこんのきんぴら キャベツの胡麻和え 味噌汁(庄内麴・万葱)  	ロールケーキ 
kcal : 1583.30 水分 : 523.99 蛋白質 : 59.73 脂質 : 39.29 炭水化物 : 239.68 食塩相当 : 8.92	kcal : 421.96 水分 : 154.67 蛋白質 : 13.74 脂質 : 6.50 炭水化物 : 74.79 食塩相当 : 2.04	kcal : 554.75 水分 : 211.00 蛋白質 : 21.48 脂質 : 16.37 炭水化物 : 78.03 食塩相当 : 3.39	kcal : 500.59 水分 : 158.32 蛋白質 : 23.29 脂質 : 10.99 炭水化物 : 73.74 食塩相当 : 3.41	kcal : 108.00 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

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。

