

令和 3年 4月25日 ~ 令和 3年 5月 1日

【 常食 】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
4月25日(日)	御飯 かにつみれの煮物 オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁(菜の花) ショア	御飯 豚肉のビリ辛炒め 里芋の炒り煮 トマトのサラダ すまし汁 フルーツ・カン缶	御飯 五目卵焼 切干大根の煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁(白菜・万能葱)	蒸しパン 
kcal : 1604.36 水分 : 635.05 蛋白質 : 59.50 脂質 : 34.35 炭水化物 : 255.65 食塩相当 : 8.39	kcal : 410.81 水分 : 214.72 蛋白質 : 13.92 脂質 : 4.10 炭水化物 : 77.73 食塩相当 : 2.53	kcal : 553.75 水分 : 222.15 蛋白質 : 19.35 脂質 : 14.43 炭水化物 : 82.56 食塩相当 : 2.50	kcal : 509.63 水分 : 181.15 蛋白質 : 22.69 脂質 : 13.31 炭水化物 : 71.95 食塩相当 : 2.93	kcal : 130.17 水分 : 17.03 蛋白質 : 3.54 脂質 : 2.51 炭水化物 : 23.41 食塩相当 : 0.43
4月26日(月)	ロールパン ジャム チキンボールのサラダ 煮 オニオンスープ 牛乳	赤飯 天ぷら 若竹煮 菜の花とかぶの梅和え すまし汁(花魁・ミナ) リンゴコンポート	御飯 鶏肉と厚揚げの煮物 ひじきの炒め煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(キャベツ)	ケーキ 
kcal : 1641.29 水分 : 743.92 蛋白質 : 60.91 脂質 : 44.50 炭水化物 : 246.54 食塩相当 : 8.29	kcal : 500.12 水分 : 295.57 蛋白質 : 19.62 脂質 : 17.29 炭水化物 : 68.70 食塩相当 : 2.27	kcal : 526.03 水分 : 227.06 蛋白質 : 14.94 脂質 : 9.22 炭水化物 : 94.00 食塩相当 : 3.44	kcal : 494.65 水分 : 197.23 蛋白質 : 25.08 脂質 : 11.09 炭水化物 : 72.43 食塩相当 : 2.50	kcal : 120.49 水分 : 24.06 蛋白質 : 1.27 脂質 : 6.90 炭水化物 : 13.41 食塩相当 : 0.08
4月27日(火)	御飯 かぶの煮物 トマトのサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麦・万葱) ショア	御飯 回鍋肉 なすの煮物 アボカドのサラダ 中華スープ(カボチャ・人参) フルーツ・バナナ	御飯 サワラのきのこあんかけ 車麩の煮物 海藻サラダ 味噌汁(サツマ芋・玉葱)	フグ 
kcal : 1638.60 水分 : 605.59 蛋白質 : 57.89 脂質 : 43.30 炭水化物 : 245.30 食塩相当 : 8.87	kcal : 474.60 水分 : 198.53 蛋白質 : 15.22 脂質 : 9.42 炭水化物 : 78.98 食塩相当 : 2.73	kcal : 608.67 水分 : 252.06 蛋白質 : 20.01 脂質 : 21.34 炭水化物 : 80.74 食塩相当 : 2.87	kcal : 467.57 水分 : 157.00 蛋白質 : 21.16 脂質 : 8.07 炭水化物 : 74.73 食塩相当 : 3.25	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
4月28日(水)	御飯 豆腐のあんかけ 菜の花のお浸し 味噌汁(キャベツ) ヨーグルト	きつねそば さつま芋のきんぴら ブロッコリーのサラダ フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏のバーベキューソー 切昆布の煮物 白菜のサラダ すまし汁(水菜)	ロールケーキ 
kcal : 1580.47 水分 : 716.16 蛋白質 : 57.48 脂質 : 33.52 炭水化物 : 259.26 食塩相当 : 8.49	kcal : 444.81 水分 : 240.80 蛋白質 : 18.94 脂質 : 6.48 炭水化物 : 77.75 食塩相当 : 2.25	kcal : 567.53 水分 : 314.33 蛋白質 : 18.76 脂質 : 11.87 炭水化物 : 95.68 食塩相当 : 3.32	kcal : 461.01 水分 : 161.03 蛋白質 : 20.40 脂質 : 9.97 炭水化物 : 72.38 食塩相当 : 2.83	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
4月29日(木)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 アボカドの和え物 ふりかけ 味噌汁(麦) 牛乳	ポークカレー スナックエンドウとコーンのサラダ コンソメスープ フルーツ・マンゴー缶	御飯 タラのタルタルソース焼 ジャーマンポテト 小松菜のサラダ 味噌汁(かぶ・菜)	まんじゅう 
kcal : 1618.83 水分 : 684.16 蛋白質 : 58.49 脂質 : 38.67 炭水化物 : 250.87 食塩相当 : 8.26	kcal : 499.42 水分 : 303.52 蛋白質 : 18.11 脂質 : 11.14 炭水化物 : 79.36 食塩相当 : 3.20	kcal : 534.78 水分 : 175.74 蛋白質 : 19.83 脂質 : 13.80 炭水化物 : 79.90 食塩相当 : 2.31	kcal : 488.23 水分 : 189.42 蛋白質 : 19.11 脂質 : 13.49 炭水化物 : 69.49 食塩相当 : 2.71	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
4月30日(金)	食パン ジャム お肉 大根のサラダ コンボータージュ ショア	御飯 かひのちり蒸 こうもとの塩炒め 南瓜のサラダ 味噌汁(玉葱・人参) フルーツ・梨缶	御飯 ポークチャップ マカロニソー キャベツのコンマ和え オニオンスープ	水ようかん 
kcal : 1578.34 水分 : 719.50 蛋白質 : 62.14 脂質 : 32.64 炭水化物 : 252.59 食塩相当 : 8.84	kcal : 479.92 水分 : 277.02 蛋白質 : 17.92 脂質 : 9.44 炭水化物 : 80.95 食塩相当 : 3.87	kcal : 480.34 水分 : 229.13 蛋白質 : 19.99 脂質 : 9.74 炭水化物 : 75.68 食塩相当 : 2.78	kcal : 534.65 水分 : 188.48 蛋白質 : 20.31 脂質 : 13.22 炭水化物 : 79.63 食塩相当 : 2.18	kcal : 83.43 水分 : 24.87 蛋白質 : 3.92 脂質 : 0.24 炭水化物 : 16.35 食塩相当 : 0.01
5月 1日(土)	御飯 角あげの煮物 ふりかけ 味噌汁(花魁) 乳酸菌飲料	御飯 鶏肉のくわ焼 揚げポテトの煮物 アボカドのサラダ すまし汁(リンゴ・万葱) フルーツ・インゲン	御飯 サワラのコンマレ漬 カリフラワーの炒め うぐいす煮豆 味噌汁(南瓜・玉葱)	あん巻き 
kcal : 1632.13 水分 : 513.52 蛋白質 : 61.12 脂質 : 35.76 炭水化物 : 258.70 食塩相当 : 8.90	kcal : 473.44 水分 : 147.65 蛋白質 : 14.32 脂質 : 11.40 炭水化物 : 78.08 食塩相当 : 2.67	kcal : 511.51 水分 : 210.39 蛋白質 : 21.46 脂質 : 11.08 炭水化物 : 78.64 食塩相当 : 3.39	kcal : 526.43 水分 : 155.48 蛋白質 : 23.17 脂質 : 10.38 炭水化物 : 82.54 食塩相当 : 2.77	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

旬の食材

アスパラガス

アスパラガスには、アスパラギン酸が含まれ

筋肉疲労などでたまった乳酸をエネルギーに変換する働きを持っています。



【MEMO】

令和 3年 5月 2日 ~ 令和 3年 5月 8日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月2日(日)	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 kcal : 1660.24 水分 : 717.17 蛋白質 : 61.05 脂質 : 38.96 炭水化物 : 258.63 食塩相当 : 8.53	御飯 豚肉の生姜焼 ごぼうの炒り煮 小松菜のお浸し 味噌汁(麴・サ)・ フルーツ・和梨缶 	御飯 かひの梅肉焼 切干大根の煮物 スタックエンドウのサラダ すまし汁(かぶ・コ・サ) 	おしるこ 
5月3日(月)	御飯 温泉卵 春菊のお浸し 味噌汁(冬瓜・葉大根) ヨーグルト 	御飯 鶏肉のマサド焼 マロニソー 白菜のサラダ オムライス フルーツ・バナナ 	御飯 家常豆腐 ひじきの炒め煮 モヤシのサラダ 中華スープ(カマクラ) 	ビーフン 
5月4日(火)	食パン ジャム ボト ブロッコリーのサラダ 水菜スープ 牛乳 	御飯 鮭の照焼 里芋の炒り煮 春雨のサラダ すまし汁(庄内麴・万葱) フルーツ・マンゴ缶 	御飯 豚の胡麻だれ 冬瓜のかあんかけ チンゲン菜のサラダ 味噌汁(白菜) 	ローキ 
5月5日(水)	御飯 納豆 野菜炒め 味噌汁(玉葱・ニラ) 乳酸菌飲料 	ケチャップライス 盛合せ(いんげん、エビフライ、目玉焼き) カラフルサラダ コンマス いちごフルーツ 	御飯 鶏肉の一味焼 南瓜の含め煮 菜の花のサラダ すまし汁(ハッパン・サ) 	まんじゅう 
5月6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・キンスープ ヨーグルト 	御飯 鶏肉の塩麹焼 もやしの三色炒め カラフルとコンのサラダ 味噌汁(麴・サ)・ フルーツ・バナナ 	御飯 タラのビーフン味噌焼 なすの煮物 豆サラダ すまし汁(蒲鉾・万葱) 	パームクーヘン 
5月7日(金)	御飯 がんめの煮物 菜の花の磯和え ふりかけ 味噌汁(麴) ヨーグルト 	醤油ラーメン 餃子 大根サラダ フルーツ・黄桃缶 	御飯 五目卵焼 スタックエンドウの炒め かぶのサラダ 味噌汁(キャベツ) 	マロン・バナナ 
5月8日(土)	御飯 豆腐のあんかけ カラのお浸し ふりかけ 味噌汁(油揚げ・白菜) 乳酸菌飲料 	御飯 豚肉の香味焼 コンニャクの炒り煮 海藻サラダ 中華スープ フルーツ・ミカン缶 	御飯 サラの幽庵焼 レコンのきんぴら キャベツのゴマ和え 味噌汁(庄内麴・万葱) 	ショコラスペシ 

旬の食材

【MEMO】

アスパラガス

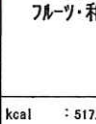
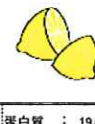
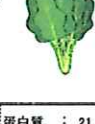
アスパラガスには、アスパラギン酸が含まれ

筋肉疲労などでたまった乳酸をエネルギーに変換する働きを持っています。



令和 3年 5月 9日 ~ 令和 3年 5月15日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月9日(日) kcal : 1569.45 水分 : 629.95 蛋白質 : 62.34 脂質 : 39.36 炭水化物 : 235.74 食塩相当 : 8.14	ロールパン ジャム 玉子ロール 水菜スープ 牛乳	御飯 サラの西京焼 筍の煮物 金時煮豆 すまし汁(トロコフ・万葱) フルーツ・黄桃缶 	御飯 鶏のバーベキュー 切干大根の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(麴) 	豆乳葛餅 
	kcal : 497.74 水分 : 304.64 蛋白質 : 19.48 脂質 : 19.34 炭水化物 : 61.36 食塩相当 : 2.72	kcal : 515.05 水分 : 180.01 蛋白質 : 20.98 脂質 : 7.16 炭水化物 : 87.80 食塩相当 : 2.42	kcal : 506.36 水分 : 125.47 蛋白質 : 19.84 脂質 : 11.49 炭水化物 : 78.54 食塩相当 : 2.98	kcal : 50.30 水分 : 19.83 蛋白質 : 2.04 脂質 : 1.37 炭水化物 : 8.04 食塩相当 : 0.02
5月10日(月) kcal : 1618.56 水分 : 599.48 蛋白質 : 61.00 脂質 : 38.10 炭水化物 : 249.23 食塩相当 : 8.49	御飯 角あげの煮物 わらのお浸し ふりかけ 味噌汁(かぶ) ジョウ 	かつお飯 豚肉のソテー ぐる煮 茄子の和え物 すまし汁(手羽麴) 柚子ゼリー 	御飯 卵のチーズ焼 南瓜の煮物 おにぎり コンスープ 	ブッセ 
	kcal : 469.35 水分 : 214.91 蛋白質 : 16.86 脂質 : 10.58 炭水化物 : 74.66 食塩相当 : 2.70	kcal : 575.68 水分 : 189.15 蛋白質 : 22.39 脂質 : 15.20 炭水化物 : 82.18 食塩相当 : 3.26	kcal : 465.30 水分 : 195.42 蛋白質 : 20.67 脂質 : 7.42 炭水化物 : 76.89 食塩相当 : 2.45	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
5月11日(火) kcal : 1637.84 水分 : 656.30 蛋白質 : 60.00 脂質 : 34.60 炭水化物 : 263.25 食塩相当 : 8.67	御飯 厚焼卵 白菜のサラダ 味噌汁(かぶ) 味噌汁(かぶ) 乳酸菌飲料 	御飯 煮込みハンバーグ じゃがいもの炒め物 ほうろく菜のサラダ 味噌汁(麴) フルーツ・和梨缶 	御飯 肉豆腐 ぜんまいの炒り煮 海藻サラダ すまし汁(かぶ・コ・サ) 	白あんぱん 
	kcal : 477.31 水分 : 168.26 蛋白質 : 14.94 脂質 : 7.00 炭水化物 : 85.74 食塩相当 : 2.29	kcal : 517.06 水分 : 252.33 蛋白質 : 17.34 脂質 : 12.11 炭水化物 : 83.42 食塩相当 : 3.34	kcal : 525.99 水分 : 235.71 蛋白質 : 24.20 脂質 : 14.30 炭水化物 : 70.81 食塩相当 : 2.93	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
5月12日(水) kcal : 1613.54 水分 : 656.84 蛋白質 : 60.57 脂質 : 40.79 炭水化物 : 248.69 食塩相当 : 8.94	食パン ジャム ジャーマン・ト プ・ロコリ・サラダ コーン・タージュ ジョウ 	御飯 鶏の照焼 冬瓜のかいあんかけ スティック・のり 味噌汁(かぶ) フルーツ・バナナ缶 	御飯 卵の味噌煮 刻み昆布の煮物 ほうろく菜の味噌汁 すまし汁(トロコフ・万葱) 	ワッフル 
	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 : 456.56 水分 : 234.26 蛋白質 : 19.03 脂質 : 5.08 炭水化物 : 81.31 食塩相当 : 3.41	kcal : 546.47 水分 : 117.30 蛋白質 : 20.21 脂質 : 19.78 炭水化物 : 69.95 食塩相当 : 2.64	kcal : 121.44 水分 : 18.79 蛋白質 : 2.90 脂質 : 4.97 炭水化物 : 16.94 食塩相当 : 0.14
5月13日(木) kcal : 1603.62 水分 : 674.81 蛋白質 : 62.01 脂質 : 32.50 炭水化物 : 258.32 食塩相当 : 7.89	御飯 ほうろく菜の煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(白菜) ヨーグルト 	けんちんそば かにシューマイ 小松菜の梅和え フルーツ・オレンジ 	御飯 かいの甘酢あんかけ さつま芋の味噌煮 ほうろく菜の味噌汁 味噌汁(小町・万葱) 	抹茶ゼリー 
	kcal : 479.90 水分 : 188.40 蛋白質 : 17.22 脂質 : 7.70 炭水化物 : 84.24 食塩相当 : 2.66	kcal : 564.98 水分 : 310.35 蛋白質 : 25.27 脂質 : 16.50 炭水化物 : 75.18 食塩相当 : 2.97	kcal : 504.23 水分 : 174.89 蛋白質 : 19.41 脂質 : 8.26 炭水化物 : 85.36 食塩相当 : 2.25	kcal : 54.51 水分 : 1.17 蛋白質 : 0.11 脂質 : 0.04 炭水化物 : 13.54 食塩相当 : 0.01
5月14日(金) kcal : 1606.76 水分 : 725.84 蛋白質 : 61.24 脂質 : 36.13 炭水化物 : 249.62 食塩相当 : 8.28	御飯 高野豆腐の炊き合せ 小松菜の和え物 味噌汁(かぶ) 味噌汁(冬瓜・油揚げ) 牛乳 	御飯 赤魚の煮付け じゃが芋の煮物 ごぼうサラダ すまし汁(蒲鉾・水菜) フルーツ・マンゴー缶 	御飯 豚肉のしぐれ煮 菜の花の炒め物 かいのゆかり和え 味噌汁(しょうが・芋・玉葱) 	蒸しケーキ 
	kcal : 486.00 水分 : 269.69 蛋白質 : 18.36 脂質 : 12.59 炭水化物 : 72.09 食塩相当 : 2.49	kcal : 512.60 水分 : 219.05 蛋白質 : 19.63 脂質 : 7.54 炭水化物 : 87.95 食塩相当 : 2.86	kcal : 493.50 水分 : 221.73 蛋白質 : 20.79 脂質 : 11.67 炭水化物 : 73.07 食塩相当 : 2.77	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
5月15日(土) kcal : 1611.13 水分 : 584.66 蛋白質 : 57.65 脂質 : 34.22 炭水化物 : 263.57 食塩相当 : 8.38	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 ほうろく菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(小町・長葱) ジョウ 	御飯 かにクリームコロッケ 五目煮豆 漬物 スープ(卵) フルーツ・バナナ 	御飯 鶏肉のマネー・焼 ひじきの煮物 かい豆腐のサラダ すまし汁(豆腐・長葱) 	まんじゅう 
	kcal : 410.11 水分 : 235.69 蛋白質 : 15.67 脂質 : 3.33 炭水化物 : 77.29 食塩相当 : 3.03	kcal : 603.07 水分 : 194.66 蛋白質 : 19.05 脂質 : 17.26 炭水化物 : 91.65 食塩相当 : 2.81	kcal : 483.55 水分 : 154.28 蛋白質 : 21.17 脂質 : 13.63 炭水化物 : 68.23 食塩相当 : 2.36	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

旬の食材

【MEMO】

アスパラガス

アスパラガスには、アスパラギン酸が含まれ

筋肉疲労などでたまった乳酸をエネルギーに変換する働きを持っています。

