

令和 3年 5月16日 ~ 令和 3年 5月22日

【 常食 】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
5月16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 kcal : 1597.98 水分 : 764.04 蛋白質 : 61.94 脂質 : 40.19 炭水化物 : 240.73 食塩相当 : 8.56	御飯 豚肉のビリ辛炒め 筍の炒め煮 小松菜の和え物 味噌汁(かぶ・葉) フルーツ和梨缶 kcal : 546.01 水分 : 272.30 蛋白質 : 20.22 脂質 : 14.43 炭水化物 : 80.54 食塩相当 : 2.95	御飯 かひの沢煮 ふきの煮物 サツマ芋サラダ すまし汁(ハンペン・万葱) 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	パナソニック 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
5月17日(月)	御飯 厚焼卵 太根のサラダ 味付けのり 味噌汁(納豆・草) ジュース kcal : 1636.84 水分 : 608.12 蛋白質 : 60.96 脂質 : 27.90 炭水化物 : 276.75 食塩相当 : 7.34	スパゲティミートソース スタックエントウのサラダ コンソメスープ フルーツカクテル缶 kcal : 602.69 水分 : 207.47 蛋白質 : 20.84 脂質 : 14.99 炭水化物 : 91.59 食塩相当 : 2.46	御飯 タンドリー風チキン カリフラワーのスープ煮 三色煮豆 味噌汁(麴) kcal : 484.14 水分 : 149.26 蛋白質 : 21.39 脂質 : 5.20 炭水化物 : 86.13 食塩相当 : 2.63	まんじゅう 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
5月18日(火)	御飯 豆腐のあんかけ カラの和え物 ふりかけ 味噌汁(麴・柿) 牛乳 kcal : 1645.09 水分 : 792.99 蛋白質 : 60.98 脂質 : 36.80 炭水化物 : 256.66 食塩相当 : 8.79	御飯 サラダのおろしあんかけ ビーマンの甘辛炒め ポテトサラダ 味噌汁(玉葱) フルーツマンゴー缶 kcal : 533.82 水分 : 247.93 蛋白質 : 20.36 脂質 : 10.03 炭水化物 : 86.86 食塩相当 : 3.04	御飯 豚肉のはちみつ照焼 冬瓜のかあんかけ チンゲン菜のサラダ 味噌汁 kcal : 540.40 水分 : 224.61 蛋白質 : 19.83 脂質 : 13.57 炭水化物 : 80.18 食塩相当 : 3.02	フリン 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
5月19日(水)	御飯 ハンペンの煮物 インゲン豆の和え物 味付けのり 味噌汁(白菜) 乳酸菌飲料 kcal : 1616.99 水分 : 576.29 蛋白質 : 60.66 脂質 : 36.55 炭水化物 : 252.40 食塩相当 : 8.63	ボーカレライス 海藻サラダ 水菜スープ フルーツ黄桃缶 kcal : 588.94 水分 : 204.24 蛋白質 : 21.06 脂質 : 15.27 炭水化物 : 88.20 食塩相当 : 3.29	御飯 五目卵焼 南瓜の甘煮 モヤシのナムル すまし汁(かぼ・ユ・柿) kcal : 516.26 水分 : 199.09 蛋白質 : 22.95 脂質 : 12.19 炭水化物 : 75.55 食塩相当 : 2.69	フラゲ 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
5月20日(木)	御飯 カンパネの煮物 菜の花のサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜) ヨーグルト kcal : 1667.99 水分 : 517.13 蛋白質 : 60.11 脂質 : 42.64 炭水化物 : 254.15 食塩相当 : 8.47	御飯 マンチウ 五目煮豆 漬物 すまし汁(ハンペン・万葱) フルーツパインアップル kcal : 571.55 水分 : 183.96 蛋白質 : 19.59 脂質 : 15.68 炭水化物 : 86.18 食塩相当 : 2.90	御飯 サケのタタキソース焼 切干大根煮 春菊のお浸し 味噌汁(ジャガ・芋・玉葱) kcal : 532.20 水分 : 149.06 蛋白質 : 22.67 脂質 : 16.66 炭水化物 : 70.19 食塩相当 : 2.92	カスラ 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
5月21日(金)	食パン ジャム 野菜炒め ツナサラダ ハンバーグ ジュース kcal : 1620.99 水分 : 732.21 蛋白質 : 58.47 脂質 : 45.79 炭水化物 : 240.44 食塩相当 : 8.93	御飯 鶏肉のさらさ蒸し なすの煮物 水菜の和え物 味噌汁(キャベツ) フルーツミカン缶 kcal : 503.90 水分 : 245.47 蛋白質 : 19.16 脂質 : 13.01 炭水化物 : 76.34 食塩相当 : 3.08	御飯 豆腐の中華うま煮 切昆布の煮物 かぶのサラダ 中華スープ(蒲鉾・万葱) kcal : 485.04 水分 : 214.75 蛋白質 : 18.75 脂質 : 12.09 炭水化物 : 72.54 食塩相当 : 2.97	ロールケーキ 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
5月22日(土)	御飯 車麴の煮物 畑菜の和え物 味付けのり 味噌汁(にら・玉葱) 牛乳 kcal : 1640.36 水分 : 781.91 蛋白質 : 59.68 脂質 : 41.79 炭水化物 : 248.43 食塩相当 : 7.40	御飯 タラのムニエル もやしの三色炒め 納豆の辛子和え コンソメスープ フルーツパナ kcal : 502.67 水分 : 226.93 蛋白質 : 19.85 脂質 : 12.17 炭水化物 : 77.09 食塩相当 : 2.29	御飯 肉じゃが(豚肉) ブロッコリー 大根サラダ 味噌汁(麴・柿) kcal : 590.86 水分 : 219.65 蛋白質 : 21.49 脂質 : 18.89 炭水化物 : 79.47 食塩相当 : 2.89	フルーツヨーグルト 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

旬の食材
【MEMO】

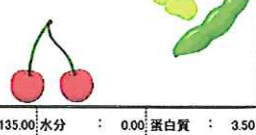
アスパラガス

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23日 ~ 令和 3年 5月29日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月23日(日) kcal : 1577.75 水分 : 608.35 蛋白質 : 60.78 脂質 : 35.41 炭水化物 : 244.83 食塩相当 : 8.39	御飯 肉団子の薄くず煮 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(キャベツ) ヨーグルト	御飯 青椒肉絲(豚) ビーマンの干しエビ炒め 千切菜のサラダ 中華スープ(かまぼこ・絆) フルーツ・マンゴージュ	御飯 かいの煮付け 茄子の味噌炒め 納豆 すまし汁(花麴・万葱)	プレ 
	kcal : 489.51 水分 : 187.89 蛋白質 : 16.57 脂質 : 7.80 炭水化物 : 86.04 食塩相当 : 2.60	kcal : 522.45 水分 : 259.87 蛋白質 : 19.57 脂質 : 13.09 炭水化物 : 77.51 食塩相当 : 2.67	kcal : 466.35 水分 : 160.59 蛋白質 : 23.50 脂質 : 9.06 炭水化物 : 69.84 食塩相当 : 3.10	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
5月24日(月) kcal : 1654.09 水分 : 725.51 蛋白質 : 62.36 脂質 : 53.18 炭水化物 : 227.50 食塩相当 : 8.96	食パン ジャム オムツ カリフラワーのサラダ 水菜スープ 牛乳	御飯 魚の焼き浸し(サバ) 刻み昆布の煮物 スクエントウのサラダ 味噌汁(ニラ・玉葱) フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉の葱塩焼 ごぼうの炒り煮 枝豆とわかめの和え物 味噌汁(納豆・草)	コーヒーゼリー 
	kcal : 497.90 水分 : 336.15 蛋白質 : 19.82 脂質 : 15.35 炭水化物 : 70.48 食塩相当 : 3.29	kcal : 561.73 水分 : 181.32 蛋白質 : 19.22 脂質 : 23.32 炭水化物 : 67.22 食塩相当 : 2.69	kcal : 529.28 水分 : 205.56 蛋白質 : 23.01 脂質 : 12.90 炭水化物 : 77.40 食塩相当 : 2.95	kcal : 65.16 水分 : 2.48 蛋白質 : 0.31 脂質 : 1.61 炭水化物 : 12.40 食塩相当 : 0.03
5月25日(火) kcal : 1651.29 水分 : 706.35 蛋白質 : 60.17 脂質 : 36.04 炭水化物 : 265.16 食塩相当 : 8.27	御飯 角あげの煮物 納豆の和え物 味噌汁(キャベツ・菜) ショウ	パターライス ホーク・ラウンチャー カリフラワー・ター 小松菜のサラダ 乳酸菌飲料	御飯 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 サツマ芋サラダ すまし汁(庄内麴)	たこ焼き 
	kcal : 475.50 水分 : 220.17 蛋白質 : 18.17 脂質 : 10.66 炭水化物 : 74.57 食塩相当 : 2.72	kcal : 597.45 水分 : 287.23 蛋白質 : 20.52 脂質 : 15.12 炭水化物 : 91.42 食塩相当 : 1.99	kcal : 491.69 水分 : 155.50 蛋白質 : 17.15 脂質 : 8.57 炭水化物 : 66.37 食塩相当 : 2.91	kcal : 86.65 水分 : 43.45 蛋白質 : 4.33 脂質 : 1.69 炭水化物 : 12.80 食塩相当 : 0.65
5月26日(水) kcal : 1604.67 水分 : 719.55 蛋白質 : 62.16 脂質 : 37.45 炭水化物 : 249.82 食塩相当 : 7.69	御飯 厚焼卵 インゲン豆のサラダ ふりかけ 味噌汁(大根・油揚げ) 牛乳	御飯 赤魚の酒蒸 もやしの三色炒め マカロニサラダ コンソメスープ(納豆) フルーツ・バナナ	御飯 鶏肉のしそ風味煮 里芋の炒り煮 菜の花の和風和え すまし汁(ハンパ・万葱)	まんじゅう 
	kcal : 521.77 水分 : 306.01 蛋白質 : 18.69 脂質 : 14.55 炭水化物 : 76.73 食塩相当 : 2.81	kcal : 484.18 水分 : 216.34 蛋白質 : 19.96 脂質 : 10.08 炭水化物 : 76.74 食塩相当 : 2.05	kcal : 485.63 水分 : 182.75 蛋白質 : 21.23 脂質 : 12.82 炭水化物 : 70.33 食塩相当 : 2.83	kcal : 113.09 水分 : 14.45 蛋白質 : 2.28 脂質 : 0.00 炭水化物 : 26.02 食塩相当 : 0.00
5月27日(木) kcal : 1565.74 水分 : 618.59 蛋白質 : 61.94 脂質 : 34.79 炭水化物 : 247.33 食塩相当 : 8.94	ロールパン ジャム ホト コーンポタージュ ショウ	御飯 鶏の山賊焼 切干大根の煮物 プロコリーの胡麻和え 味噌汁(キャベツ) フルーツ・梨缶	御飯 ほうろ幽庵焼 南瓜の煮物 春雨サラダ 味噌汁(麴)	蒸しケーキ 
	kcal : 468.99 水分 : 239.17 蛋白質 : 18.52 脂質 : 11.84 炭水化物 : 72.69 食塩相当 : 2.74	kcal : 523.52 水分 : 204.94 蛋白質 : 21.13 脂質 : 12.44 炭水化物 : 80.25 食塩相当 : 2.81	kcal : 458.57 水分 : 159.11 蛋白質 : 19.83 脂質 : 6.18 炭水化物 : 77.89 食塩相当 : 3.23	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28日(金) kcal : 1612.02 水分 : 669.39 蛋白質 : 62.98 脂質 : 40.56 炭水化物 : 240.67 食塩相当 : 7.74	御飯 車麴の煮物 サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	ねぎとろ丼 鶏と筍の煮物 納豆のくるみと和え すまし汁(手羽麴・ミツナ) フルーツ・オレンジ	御飯 ホーク・キャップ マカロニのコンソメ煮 海藻サラダ オニオンスープ	ケーキ 
	kcal : 500.02 水分 : 261.13 蛋白質 : 18.57 脂質 : 10.13 炭水化物 : 80.70 食塩相当 : 2.20	kcal : 484.24 水分 : 195.93 蛋白質 : 22.82 脂質 : 12.03 炭水化物 : 69.99 食塩相当 : 2.30	kcal : 517.35 水分 : 189.20 蛋白質 : 20.05 脂質 : 11.56 炭水化物 : 79.24 食塩相当 : 3.10	kcal : 110.41 水分 : 23.13 蛋白質 : 1.54 脂質 : 6.84 炭水化物 : 10.74 食塩相当 : 0.14
5月29日(土) kcal : 1609.26 水分 : 631.81 蛋白質 : 58.28 脂質 : 25.73 炭水化物 : 277.01 食塩相当 : 8.19	御飯 高野豆腐の煮物 わかめのお浸し ふりかけ 味噌汁(冬瓜) ヨーグルト	きつねうどん しょうゆのそぼろ煮 モヤシのサラダ フルーツ・バナナ缶	御飯 サラダ胡麻味噌焼 山菜の煮物 金時煮豆 すまし汁(花麴・絆)	あんパン 
	kcal : 451.45 水分 : 168.79 蛋白質 : 14.50 脂質 : 6.36 炭水化物 : 81.82 食塩相当 : 2.34	kcal : 499.76 水分 : 330.18 蛋白質 : 18.97 脂質 : 9.59 炭水化物 : 82.09 食塩相当 : 3.48	kcal : 523.05 水分 : 132.84 蛋白質 : 21.31 脂質 : 8.63 炭水化物 : 85.35 食塩相当 : 2.23	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

誕生日メニュー

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。

