

令和 3年 5月30日 ~ 令和 3年 6月 5日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月30日(日)	ロールパン ジャム 肉団子のスープ 煮 パン・キンスープ 牛乳 kcal : 1595.26 水分 : 689.09 蛋白質 : 60.26 脂質 : 36.67 炭水化物 : 252.09 食塩相当 : 7.68	御飯 タラの野菜蒸 ササミのマーレド 煮 小松菜のサラダ 味噌汁(キャベツ) フルーツ・パン缶 kcal : 505.51 水分 : 234.89 蛋白質 : 19.64 脂質 : 2.46 炭水化物 : 99.35 食塩相当 : 2.84	御飯 鶏肉のオーロソース焼 春雨炒め 菜の花のサラダ すまし汁(豆腐・長葱) kcal : 485.49 水分 : 160.26 蛋白質 : 19.73 脂質 : 15.33 炭水化物 : 64.97 食塩相当 : 2.51	青りんごゼリー  kcal : 47.28 水分 : 0.08 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.02 炭水化物 : 11.77 食塩相当 : 0.03
5月31日(月)	御飯 目玉焼 大根サラダ ふりかけ 味噌汁(小町麴・万葱) ヨーグルト kcal : 1601.78 水分 : 690.03 蛋白質 : 57.80 脂質 : 34.55 炭水化物 : 255.53 食塩相当 : 8.44	御飯 豚肉のカレー風味 ビーマンの甘辛炒め 春菊のお浸し オニオンスープ フルーツ・和梨缶 kcal : 526.19 水分 : 250.94 蛋白質 : 21.22 脂質 : 11.58 炭水化物 : 80.20 食塩相当 : 3.31	御飯 豆腐のチキ味味噌ア じゃが芋の甘辛煮 ほうれん草のサラダ すまし汁(蒲鉾・万葱) kcal : 532.66 水分 : 249.52 蛋白質 : 21.10 脂質 : 13.67 炭水化物 : 78.11 食塩相当 : 2.72	イチゴスペシャル  kcal : 106.64 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.52 脂質 : 3.78 炭水化物 : 16.62 食塩相当 : 0.09
6月 1日(火)	御飯 野菜炒め かぶのサラダ 味付けのり 味噌汁(玉葱・万葱) シヨ kcal : 1548.25 水分 : 630.20 蛋白質 : 58.47 脂質 : 36.06 炭水化物 : 242.04 食塩相当 : 8.32	御飯 カレーの煮付け きんぴられんこん 畑菜の和え物 すまし汁(トロコング・万葱) フルーツ・バナナ kcal : 465.15 水分 : 190.33 蛋白質 : 20.91 脂質 : 5.28 炭水化物 : 82.97 食塩相当 : 2.53	御飯 豚肉のくわ焼 白菜のトホ煮 ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) kcal : 515.50 水分 : 182.97 蛋白質 : 20.45 脂質 : 15.93 炭水化物 : 68.89 食塩相当 : 2.75	ロールケーキ  kcal : 109.18 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.72 脂質 : 4.53 炭水化物 : 15.58 食塩相当 : 0.11
6月 2日(水)	食パン ジャム オムレツ 菜の花のサラダ 水菜スープ 牛乳 kcal : 1655.99 水分 : 669.60 蛋白質 : 58.86 脂質 : 48.67 炭水化物 : 241.74 食塩相当 : 8.88	御飯 コロッケ 五目煮豆 漬物 味噌汁(大根・葉) フルーツ・ミカン缶 kcal : 560.94 水分 : 185.81 蛋白質 : 15.73 脂質 : 13.74 炭水化物 : 91.74 食塩相当 : 2.94	御飯 タラの胡麻だれ焼 冬瓜の薄くず煮 マカロニサラダ すまし汁(ワケ・万葱) kcal : 510.33 水分 : 156.87 蛋白質 : 20.78 脂質 : 12.92 炭水化物 : 74.77 食塩相当 : 2.78	プレ  kcal : 102.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.70 脂質 : 5.08 炭水化物 : 12.35 食塩相当 : 0.03
6月 3日(木)	御飯 高野豆腐の煮物 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱) 牛乳 kcal : 1604.40 水分 : 667.04 蛋白質 : 58.34 脂質 : 33.73 炭水化物 : 257.14 食塩相当 : 7.62	御飯 赤魚の梅肉焼 里芋の煮物 うぐいす煮豆 すまし汁(パン・パン) フルーツ・マンゴー缶 kcal : 516.19 水分 : 178.26 蛋白質 : 20.68 脂質 : 3.02 炭水化物 : 97.86 食塩相当 : 2.49	御飯 豚肉のおろし煮 もやしの和風炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁(キャベツ) kcal : 538.23 水分 : 229.00 蛋白質 : 19.92 脂質 : 17.10 炭水化物 : 72.84 食塩相当 : 2.95	コーヒーゼリー  kcal : 65.18 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
6月 4日(金)	御飯 さつま揚げの煮物 タラの和え物 味付けのり 味噌汁(冬瓜) 乳酸菌飲料 kcal : 1623.41 水分 : 589.19 蛋白質 : 60.89 脂質 : 39.23 炭水化物 : 251.21 食塩相当 : 8.73	御飯 サワラの沢煮 キャベツステーキ ごぼうサラダ 味噌汁(水菜・草) フルーツ・オレンジ kcal : 516.53 水分 : 235.95 蛋白質 : 21.38 脂質 : 13.86 炭水化物 : 74.46 食塩相当 : 2.64	御飯 鶏の照焼 ひじきの炒め煮 豆サラダ すまし汁(麴・万能葱) kcal : 551.23 水分 : 133.82 蛋白質 : 22.77 脂質 : 19.11 炭水化物 : 70.88 食塩相当 : 2.89	まんじゅう  kcal : 107.20 水分 : 13.20 蛋白質 : 2.00 脂質 : 0.20 炭水化物 : 24.04 食塩相当 : 0.08
6月 5日(土)	御飯 厚焼卵 インゲン豆のサラダ ふりかけ 味噌汁(キャベツ) シヨ kcal : 1600.73 水分 : 755.87 蛋白質 : 60.07 脂質 : 41.72 炭水化物 : 240.22 食塩相当 : 8.62	五目うどん きのこ炒め ポテトサラダ フルーツ・黄桃缶 kcal : 502.57 水分 : 348.70 蛋白質 : 22.12 脂質 : 10.11 炭水化物 : 79.08 食塩相当 : 3.38	御飯 サバのハーフゲリ スタックエントウの炒め 海藻サラダ 水菜スープ kcal : 512.75 水分 : 154.97 蛋白質 : 19.21 脂質 : 18.42 炭水化物 : 64.58 食塩相当 : 2.58	クリームパン  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

グリーンピース

グリーンピースはカリウムをはじめ、ミネラル・ビタミンB群・タンパク質・食物繊維を豊富に含んでおり

季節の変わり目の体調維持、疲労回復にふさわしい食材です

旬の食材
【MEMO】

令和 3年 6月 6日 ~ 令和 3年 6月12日

【 常食 】

	朝食	昼食	夕食	15時
6月6日(日)	御飯 肉団子の薄くず煮 チンゲン菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(豆腐・万能葱) 牛乳 kcal : 1637.91 水分 : 710.09 蛋白質 : 58.02 脂質 : 38.00 炭水化物 : 256.12 食塩相当 : 8.48	御飯 豚肉の生姜焼 冬瓜の煮物 菜の花のサラダ 味噌汁(白菜・玉葱) フルーツ・マンゴ缶 kcal : 584.18 水分 : 268.11 蛋白質 : 22.26 脂質 : 17.31 炭水化物 : 80.96 食塩相当 : 3.27	御飯 赤魚の幽庵焼 さつま芋の煮物 かぶのサラダ すまし汁(玉葱) kcal : 480.74 水分 : 157.29 蛋白質 : 17.27 脂質 : 6.85 炭水化物 : 83.86 食塩相当 : 2.52	抹茶ゼリー 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
6月7日(月)	御飯 目玉焼 オニオンスープ 牛乳 kcal : 1546.45 水分 : 669.29 蛋白質 : 60.84 脂質 : 35.87 炭水化物 : 242.26 食塩相当 : 8.29	御飯 サケのきのこあんかけ 切干大根の煮物 わかし草の磯和え 味噌汁(小町葱・万葱) フルーツ・パイン缶 kcal : 506.47 水分 : 186.58 蛋白質 : 23.67 脂質 : 8.29 炭水化物 : 82.46 食塩相当 : 3.13	御飯 ハンバーグ・デミ・ソース 里芋の炒り煮 ツナサラダ コンソメスープ(カリフラワー) kcal : 503.75 水分 : 196.18 蛋白質 : 16.06 脂質 : 12.21 炭水化物 : 81.03 食塩相当 : 2.38	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
6月8日(火)	御飯 がんも煮の煮物 納豆 味噌汁(玉葱・万葱) 乳酸菌飲料 kcal : 1598.56 水分 : 566.14 蛋白質 : 62.69 脂質 : 40.20 炭水化物 : 238.56 食塩相当 : 8.76	焼そば 白菜の二色和え 中華スープ(かまゆ・ネギ) フルーツ・バナナ kcal : 547.13 水分 : 254.50 蛋白質 : 20.41 脂質 : 19.44 炭水化物 : 70.40 食塩相当 : 3.21	御飯 かひの生姜煮 竹輪の煮物 ブロッコリーサラダ すまし汁(トロコブ・長葱) kcal : 448.60 水分 : 183.01 蛋白質 : 22.86 脂質 : 5.46 炭水化物 : 74.05 食塩相当 : 2.94	ビーナツパン 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
6月9日(水)	御飯 野菜炒め 大根のサラダ ふりかけ 味噌汁(かぶ・菜) 牛乳 kcal : 1541.29 水分 : 729.48 蛋白質 : 58.92 脂質 : 28.59 炭水化物 : 256.66 食塩相当 : 8.65	御飯 たらみのエール・バター醤油 キャベツとベーコンのソテー 海藻サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) フルーツ・白桃缶 kcal : 488.86 水分 : 219.01 蛋白質 : 18.45 脂質 : 9.43 炭水化物 : 80.17 食塩相当 : 2.41	御飯 鶏肉の一味焼 南瓜の甘煮 春雨サラダ 味噌汁(小町葱・万葱) kcal : 443.11 水分 : 146.23 蛋白質 : 18.38 脂質 : 4.98 炭水化物 : 79.24 食塩相当 : 2.95	蒸しパン kcal : 110.05 水分 : 22.24 蛋白質 : 2.90 脂質 : 1.51 炭水化物 : 21.33 食塩相当 : 0.40
6月10日(木)	食パン ジャム たまご 水菜のサラダ コンソメ・デザート ジュース kcal : 1648.84 水分 : 767.46 蛋白質 : 62.80 脂質 : 45.27 炭水化物 : 244.21 食塩相当 : 8.96	御飯 豚肉と野菜の中華旨煮 ひじきの煮物 モヤシの和え物 中華スープ(かまゆ・ネギ) フルーツ・オレンジ kcal : 518.97 水分 : 227.41 蛋白質 : 20.82 脂質 : 14.66 炭水化物 : 73.96 食塩相当 : 2.66	御飯 豆腐のチャンプル 人参シソ おでかけ 味噌汁(にら・油揚げ) kcal : 501.15 水分 : 240.12 蛋白質 : 20.28 脂質 : 13.30 炭水化物 : 72.17 食塩相当 : 2.94	ワッフル 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
6月11日(金)	御飯 温泉卵のあんかけ かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 kcal : 1678.14 水分 : 693.06 蛋白質 : 60.75 脂質 : 42.66 炭水化物 : 254.31 食塩相当 : 8.51	ばら散らし寿司 里芋の枝豆あんかけ 胡瓜の和え物 すまし汁(花葱・アサツキ) あじさいかん kcal : 491.24 水分 : 171.54 蛋白質 : 17.92 脂質 : 5.37 炭水化物 : 90.52 食塩相当 : 3.41	御飯 豚肉と野菜の炒め物 そら豆の炒め物 小松菜の和風和え すまし汁(水菜) kcal : 545.97 水分 : 203.26 蛋白質 : 22.49 脂質 : 17.20 炭水化物 : 71.76 食塩相当 : 2.77	ブッセ 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
6月12日(土)	御飯 豆腐の煮物 ほうれん草のサラダ 味噌汁(大根) ヨーグルト kcal : 1590.75 水分 : 645.54 蛋白質 : 60.65 脂質 : 35.84 炭水化物 : 250.98 食塩相当 : 8.70	御飯 鶏肉のさらさ蒸し なすの煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁(菜の花) フルーツ・マンゴ缶 kcal : 487.02 水分 : 238.40 蛋白質 : 19.94 脂質 : 9.50 炭水化物 : 79.21 食塩相当 : 3.39	御飯 ツナの香味焼 野菜とさつま揚げの煮物 スナップエンドウのサラダ すまし汁(ツメ・万葱) kcal : 537.38 水分 : 167.47 蛋白質 : 22.63 脂質 : 15.39 炭水化物 : 74.22 食塩相当 : 3.00	バナナスペシャル 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

旬の食材
【MEMO】

グリーンピース

グリーンピースはカリウムをはじめ、ミネラル・ビタミンB群・タンパク質・食物繊維を豊富に含んでおり

季節の変わり目の体調維持、疲労回復にふさわしい食材です

