

令和 3年 6月13日 ~ 令和 3年 6月19日

【 常食 】

	朝食	昼食	夕食	15時
6月13日(日)	食パン ジャム イチゴ・ブルーベリー・煮 菜の花のイタリアンサラダ オニオンスープ ヨーグルト	御飯 かにクリームコロッケ 五目煮豆 漬物 味噌汁(花麴) フルーツ・オレンジ	御飯 豚肉の胡麻だれ 大根の煮物 チンゲン菜の和え物 中華スープ(ハンパン)	水ようかん 
kcal : 1605.20 水分 : 678.07 蛋白質 : 62.01 脂質 : 39.21 炭水化物 : 247.49 食塩相当 : 7.60	kcal : 451.91 水分 : 240.68 蛋白質 : 19.71 脂質 : 8.66 炭水化物 : 75.29 食塩相当 : 2.57	kcal : 587.88 水分 : 191.44 蛋白質 : 17.76 脂質 : 17.17 炭水化物 : 89.31 食塩相当 : 3.06	kcal : 485.82 水分 : 221.09 蛋白質 : 20.62 脂質 : 13.14 炭水化物 : 67.53 食塩相当 : 1.94	kcal : 79.59 水分 : 24.86 蛋白質 : 3.92 脂質 : 0.24 炭水化物 : 15.36 食塩相当 : 0.03
6月14日(月)	御飯 高野豆腐の含め煮 かぶのサラダ 味噌汁(菜の花) 牛乳	御飯 青椒肉絲(豚) じゃが芋の煮物 もやしサラダ 中華スープ(カキフライ) フルーツ・黄桃缶	御飯 タラのチーズ焼 ブロッコリー・チー 南瓜のサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	ロールケーキ 
kcal : 1621.14 水分 : 710.99 蛋白質 : 62.60 脂質 : 38.61 炭水化物 : 246.81 食塩相当 : 8.31	kcal : 487.75 水分 : 267.00 蛋白質 : 18.13 脂質 : 12.33 炭水化物 : 73.64 食塩相当 : 2.56	kcal : 515.81 水分 : 273.03 蛋白質 : 22.19 脂質 : 6.34 炭水化物 : 88.21 食塩相当 : 3.21	kcal : 510.46 水分 : 170.96 蛋白質 : 20.90 脂質 : 14.74 炭水化物 : 71.49 食塩相当 : 2.45	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
6月15日(火)	御飯 野菜炒め イゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(小町麴) 牛乳	御飯 タラの西京焼 きんぴらごぼう オニオンサラダ すまし汁(豆腐・ネギ) フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉の葱塩焼 切昆布の煮物 三色煮豆 味噌汁(白菜・万能葱) フルーツ・パイナップル	かっぱえびせん 
kcal : 1622.94 水分 : 713.96 蛋白質 : 61.87 脂質 : 37.36 炭水化物 : 253.23 食塩相当 : 8.52	kcal : 507.48 水分 : 318.65 蛋白質 : 19.09 脂質 : 13.47 炭水化物 : 75.78 食塩相当 : 2.63	kcal : 518.03 水分 : 223.52 蛋白質 : 19.93 脂質 : 10.65 炭水化物 : 82.95 食塩相当 : 2.62	kcal : 557.99 水分 : 171.68 蛋白質 : 22.34 脂質 : 11.50 炭水化物 : 89.06 食塩相当 : 3.10	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
6月16日(水)	御飯 ハンパンの煮物 オニオン菜の和え物 味噌汁(玉葱・油揚げ) 乳酸菌飲料	塩ラーメン 肉シュマイ 小松菜の香味和え フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 鶏肉のソース照焼 なすの利休煮 マカロニサラダ すまし汁(オニオン)	あん巻き 
kcal : 1673.86 水分 : 625.39 蛋白質 : 59.63 脂質 : 41.10 炭水化物 : 257.65 食塩相当 : 8.88	kcal : 406.96 水分 : 164.48 蛋白質 : 14.48 脂質 : 3.26 炭水化物 : 78.08 食塩相当 : 2.52	kcal : 566.35 水分 : 299.45 蛋白質 : 22.76 脂質 : 16.48 炭水化物 : 77.30 食塩相当 : 3.66	kcal : 579.80 水分 : 161.46 蛋白質 : 20.22 脂質 : 18.46 炭水化物 : 80.81 食塩相当 : 2.63	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
6月17日(木)	御飯 厚焼卵 キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(豆腐・長葱) ヨーグルト	御飯 ビーフシチュー ブロッコリーの洋風煮込 スナックエンドウのサラダ 乳酸菌飲料	御飯 海鮮五目炒め 冬瓜の薄くす煮 水菜のサラダ 中華スープ(カマボコ)	チーズ蒸しケーキ 
kcal : 1679.12 水分 : 719.66 蛋白質 : 58.46 脂質 : 42.08 炭水化物 : 258.17 食塩相当 : 6.94	kcal : 471.77 水分 : 239.86 蛋白質 : 16.91 脂質 : 6.27 炭水化物 : 84.39 食塩相当 : 2.42	kcal : 624.33 水分 : 246.57 蛋白質 : 17.09 脂質 : 21.08 炭水化物 : 89.04 食塩相当 : 2.35	kcal : 461.42 水分 : 220.69 蛋白質 : 22.18 脂質 : 10.55 炭水化物 : 65.82 食塩相当 : 2.09	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
6月18日(金)	ロールパン ジャム カニつみれのスープ 煮 パン・コンソメ 牛乳	御飯 鶏肉のオーロラソース焼 かぶのコンソメ煮 ごぼうサラダ 味噌汁(玉麴・長葱) フルーツ・バナナ	御飯 赤魚の煮付け リンゴの煮物 春雨の酢の物 味噌汁(油揚げ・葱)	まんじゅう 
kcal : 1638.42 水分 : 649.06 蛋白質 : 60.49 脂質 : 39.13 炭水化物 : 255.94 食塩相当 : 8.87	kcal : 508.45 水分 : 299.75 蛋白質 : 17.98 脂質 : 17.28 炭水化物 : 69.96 食塩相当 : 2.75	kcal : 548.51 水分 : 209.85 蛋白質 : 21.02 脂質 : 13.61 炭水化物 : 84.50 食塩相当 : 2.99	kcal : 467.06 水分 : 139.46 蛋白質 : 19.75 脂質 : 8.24 炭水化物 : 75.08 食塩相当 : 2.95	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
6月19日(土)	御飯 さつま揚げの煮物 オニオン菜の和え物 味噌汁(玉ねぎ) ヨーグルト	御飯 タラの甘酢あん 南瓜の煮物 ほうれん草のサラダ すまし汁(タマネギ・ネギ) フルーツ・マンゴー缶	御飯 干草焼卵 コンニャクのピリ辛煮 カキフライのマネーソース和え すまし汁(ハンパン)	苺ミルクゼリー 
kcal : 1589.47 水分 : 693.31 蛋白質 : 57.01 脂質 : 33.51 炭水化物 : 259.07 食塩相当 : 8.38	kcal : 464.09 水分 : 228.78 蛋白質 : 16.38 脂質 : 5.55 炭水化物 : 85.43 食塩相当 : 3.25	kcal : 509.79 水分 : 228.13 蛋白質 : 18.68 脂質 : 6.19 炭水化物 : 92.51 食塩相当 : 2.51	kcal : 549.59 水分 : 208.94 蛋白質 : 20.98 脂質 : 20.71 炭水化物 : 67.99 食塩相当 : 2.57	kcal : 66.00 水分 : 28.46 蛋白質 : 0.99 脂質 : 1.06 炭水化物 : 13.14 食塩相当 : 0.05

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



令和 3年 6月20日 ~ 令和 3年 6月26日 【常食】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
6月20日(日)	御飯 車麩の煮物 小松菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(水菜) 牛乳	ホーカカレーライス キュウリとコンのサラダ オニオンスープ ヨーグルト	御飯 中華風炒り豆腐 里芋の煮物 もやしのおえ物 中華スープ(かまぼこ・ネギ)	たこ焼き
kcal : 1633.60 水分 : 795.15 蛋白質 : 59.08 脂質 : 39.28 炭水化物 : 252.02 食塩相当 : 8.68	kcal : 484.40 水分 : 267.76 蛋白質 : 16.00 脂質 : 9.49 炭水化物 : 76.68 食塩相当 : 2.47	kcal : 617.94 水分 : 234.79 蛋白質 : 20.76 脂質 : 17.10 炭水化物 : 91.83 食塩相当 : 2.68	kcal : 484.61 水分 : 249.15 蛋白質 : 17.99 脂質 : 11.00 炭水化物 : 70.71 食塩相当 : 2.88	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
6月21日(月)	黒糖ロールパン マーガリン ポトフ コーンポタージュ ジュ	御飯 サバの味噌焼 スナップエンドウの炒め かぼちゃのサラダ 味噌汁(麩・ネギ) フルーツ・パン・アップル	御飯 豚肉のくわ焼 冬瓜の杉あんかけ 畑菜のおえ物 すまし汁(トロコノア)	フナ
kcal : 1593.01 水分 : 600.78 蛋白質 : 57.29 脂質 : 49.98 炭水化物 : 222.88 食塩相当 : 7.86	kcal : 483.73 水分 : 213.22 蛋白質 : 17.28 脂質 : 16.81 炭水化物 : 66.74 食塩相当 : 2.59	kcal : 557.35 水分 : 184.19 蛋白質 : 19.61 脂質 : 18.84 炭水化物 : 74.88 食塩相当 : 3.04	kcal : 452.93 水分 : 203.37 蛋白質 : 19.02 脂質 : 9.78 炭水化物 : 68.18 食塩相当 : 2.20	kcal : 99.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.38 脂質 : 4.55 炭水化物 : 13.08 食塩相当 : 0.03
6月22日(火)	御飯 豆腐のあんかけ キャベツのサラダ 味噌汁(わかめ) 味噌汁(わかめ) 乳酸菌飲料	穴子のレモン寿司 がんす たねおろし ひろしまっこ汁	御飯 カレーの煮付け アロコリーの塩炒め 納豆 すまし汁(パン・アサギ)	ショウケキ
kcal : 1554.53 水分 : 589.20 蛋白質 : 61.60 脂質 : 37.21 炭水化物 : 237.00 食塩相当 : 8.09	kcal : 481.38 水分 : 216.64 蛋白質 : 15.14 脂質 : 10.69 炭水化物 : 78.64 食塩相当 : 2.21	kcal : 546.17 水分 : 204.02 蛋白質 : 20.84 脂質 : 13.76 炭水化物 : 83.05 食塩相当 : 3.28	kcal : 450.62 水分 : 159.36 蛋白質 : 24.03 脂質 : 8.50 炭水化物 : 67.49 食塩相当 : 2.55	kcal : 76.36 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.59 脂質 : 4.26 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.05
6月23日(水)	御飯 肉団子の薄くず煮 ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁(ニラ・玉葱) 牛乳	御飯 ササゲの照焼 ピーマンの甘辛炒め 白菜のサラダ すまし汁(わかめ・万葱) フルーツ・パン	御飯 鶏肉の塩焼焼 切干大根の煮物 わかめのサラダ 味噌汁(花麩)	イチゴスペシャル
kcal : 1615.69 水分 : 624.11 蛋白質 : 61.39 脂質 : 38.39 炭水化物 : 250.23 食塩相当 : 8.67	kcal : 547.93 水分 : 277.06 蛋白質 : 17.62 脂質 : 14.56 炭水化物 : 84.11 食塩相当 : 2.78	kcal : 487.73 水分 : 217.79 蛋白質 : 19.43 脂質 : 9.82 炭水化物 : 78.95 食塩相当 : 2.66	kcal : 476.80 水分 : 129.26 蛋白質 : 22.14 脂質 : 10.44 炭水化物 : 71.58 食塩相当 : 3.07	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
6月24日(木)	食パン ジャム スクランブルエッグ かぼちゃのサラダ コンソメスープ ジュ	御飯 鶏肉の煮物 なすとピーマンのサラダ サマササゲ 味噌汁(豆腐・長葱) フルーツ・パン	御飯 サケの塩焼 ひじきの煮物 チンゲン菜のサラダ 味噌汁(キャベツ)	抹茶ミルキー
kcal : 1585.04 水分 : 743.83 蛋白質 : 61.02 脂質 : 40.16 炭水化物 : 241.61 食塩相当 : 8.94	kcal : 483.24 水分 : 289.80 蛋白質 : 18.32 脂質 : 13.97 炭水化物 : 72.05 食塩相当 : 3.19	kcal : 577.79 水分 : 251.00 蛋白質 : 21.28 脂質 : 13.37 炭水化物 : 90.43 食塩相当 : 2.95	kcal : 452.53 水分 : 167.57 蛋白質 : 20.00 脂質 : 11.42 炭水化物 : 65.79 食塩相当 : 2.75	kcal : 71.48 水分 : 35.46 蛋白質 : 1.42 脂質 : 1.40 炭水化物 : 13.34 食塩相当 : 0.05
6月25日(金)	御飯 角あげの煮物 オクラのおえ物 ふりかけ 味噌汁(玉麩・葉大根) 牛乳	きつねそば 五目煮豆 かぼちゃの梅和え フルーツ・マンゴー缶	御飯 豚肉の炒め物 山菜の炒り煮 ほうれん草のサラダ すまし汁(蒲鉾・万葱)	チョコ蒸しケーキ
kcal : 1675.70 水分 : 753.26 蛋白質 : 60.19 脂質 : 49.17 炭水化物 : 241.02 食塩相当 : 8.85	kcal : 528.52 水分 : 258.67 蛋白質 : 18.40 脂質 : 18.17 炭水化物 : 75.21 食塩相当 : 2.63	kcal : 504.42 水分 : 290.59 蛋白質 : 17.70 脂質 : 11.98 炭水化物 : 80.36 食塩相当 : 3.00	kcal : 528.10 水分 : 188.63 蛋白質 : 21.63 脂質 : 16.71 炭水化物 : 68.95 食塩相当 : 3.06	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
6月26日(土)	御飯 ハンバーグの煮物 水菜のおえ物 味噌汁(油揚げ・葉大根) ヨーグルト	御飯 チンゲン菜 竹輪と大根の炒り煮 漬物 味噌汁(麩・ネギ) フルーツ・和梨缶	御飯 赤魚のおろしあんかけ きのこのソテー 菜の花のお浸し すまし汁(白菜)	まんじゅう
kcal : 1594.80 水分 : 586.20 蛋白質 : 58.68 脂質 : 32.66 炭水化物 : 260.75 食塩相当 : 8.63	kcal : 468.00 水分 : 193.55 蛋白質 : 18.79 脂質 : 6.71 炭水化物 : 81.48 食塩相当 : 3.00	kcal : 578.37 水分 : 182.31 蛋白質 : 17.11 脂質 : 16.53 炭水化物 : 87.45 食塩相当 : 2.92	kcal : 434.03 水分 : 210.34 蛋白質 : 21.02 脂質 : 9.42 炭水化物 : 65.42 食塩相当 : 2.53	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】

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

