

令和 3年 7月 4日 ~ 令和 3年 7月10日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月 4日(日)	御飯 厚焼卵 大根のサラダ 味付けのり 味噌汁(葉大根・油揚げ) 乳酸菌飲料	御飯 赤魚の煮付け ひじきの炒め煮 ホトシガラ 味噌汁(麴) フルーツ・黄桃缶	御飯 豚肉のカレー風味 コンニャクのピリ辛煮 かぶのサラダ すまし汁(白菜)	ソフトケーキ 
kcal : 1550.88 水分 : 562.95 蛋白質 : 58.44 脂質 : 35.22 炭水化物 : 242.58 食塩相当 : 8.39	kcal : 465.16 水分 : 172.15 蛋白質 : 16.86 脂質 : 7.74 炭水化物 : 80.03 食塩相当 : 2.30	kcal : 507.32 水分 : 173.69 蛋白質 : 20.33 脂質 : 8.44 炭水化物 : 85.41 食塩相当 : 3.65	kcal : 502.04 水分 : 207.93 蛋白質 : 19.68 脂質 : 14.78 炭水化物 : 69.32 食塩相当 : 2.39	kcal : 76.36 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.59 脂質 : 4.28 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.05
7月 5日(月)	御飯 角あげの煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麴・長葱) ヨーグルト	御飯 豚肉の芝麻醤ソース 筍の煮物 フンゲン菜のポン酢和え 中華スープ(カボチャ) フルーツ・マンゴー缶	御飯 うらの沢煮 レンコンの煮物 納豆 すまし汁(水菜)	あん巻き 
kcal : 1543.49 水分 : 648.06 蛋白質 : 62.38 脂質 : 31.50 炭水化物 : 245.81 食塩相当 : 7.34	kcal : 441.97 水分 : 196.86 蛋白質 : 16.84 脂質 : 8.78 炭水化物 : 72.44 食塩相当 : 2.69	kcal : 527.53 水分 : 261.64 蛋白質 : 21.94 脂質 : 13.12 炭水化物 : 76.98 食塩相当 : 1.90	kcal : 453.24 水分 : 187.56 蛋白質 : 21.43 脂質 : 6.70 炭水化物 : 74.93 食塩相当 : 2.68	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
7月 6日(火)	ローパン ジャム ホトシガラ コンソメ・デザート 牛乳	御飯 かにクリームコロッケ 南瓜のそぼろ煮 漬物 すまし汁(ハバネロ・万葱) フルーツ・オレンジ缶	御飯 鶏肉の一味焼 大根の炒り煮 豆サラダ 味噌汁(油揚げ・万能葱)	エクレア 
kcal : 1639.74 水分 : 702.27 蛋白質 : 62.24 脂質 : 45.09 炭水化物 : 242.66 食塩相当 : 8.71	kcal : 552.51 水分 : 300.93 蛋白質 : 21.22 脂質 : 19.31 炭水化物 : 74.05 食塩相当 : 3.00	kcal : 551.43 水分 : 212.23 蛋白質 : 16.68 脂質 : 12.78 炭水化物 : 90.81 食塩相当 : 2.77	kcal : 444.60 水分 : 174.56 蛋白質 : 22.09 脂質 : 6.64 炭水化物 : 71.29 食塩相当 : 2.85	kcal : 91.20 水分 : 14.55 蛋白質 : 2.25 脂質 : 6.38 炭水化物 : 6.51 食塩相当 : 0.09
7月 7日(水)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(豆腐・長葱) ヨーグルト	七タそうめん なすの揚げ浸し 胡瓜の梅和え フルーツ・スィカ	御飯 物の甘酢あんかけ ブロッコリーの塩炒め サツマ芋サラダ 味噌汁(ニラ・玉葱)	七タゼリー 
kcal : 1589.42 水分 : 798.95 蛋白質 : 62.22 脂質 : 38.17 炭水化物 : 243.45 食塩相当 : 8.75	kcal : 505.42 水分 : 227.91 蛋白質 : 17.06 脂質 : 10.83 炭水化物 : 82.83 食塩相当 : 2.91	kcal : 459.28 水分 : 364.84 蛋白質 : 19.93 脂質 : 10.75 炭水化物 : 69.50 食塩相当 : 3.71	kcal : 557.00 水分 : 180.09 蛋白質 : 24.08 脂質 : 15.45 炭水化物 : 77.88 食塩相当 : 2.08	kcal : 67.72 水分 : 26.11 蛋白質 : 1.17 脂質 : 1.14 炭水化物 : 13.24 食塩相当 : 0.05
7月 8日(木)	御飯 サボイールの煮物 水菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(玉麴・万葱) 乳酸菌飲料	御飯 サウラの香味焼 里芋の煮物 春菊の和え物 味噌汁(冬瓜) フルーツ・和梨缶	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 切干大根の煮物 小松菜のサラダ すまし汁(麴・アサギ)	まんじゅう 
kcal : 1563.13 水分 : 559.50 蛋白質 : 58.68 脂質 : 29.05 炭水化物 : 257.89 食塩相当 : 8.71	kcal : 450.61 水分 : 147.22 蛋白質 : 14.13 脂質 : 6.66 炭水化物 : 81.82 食塩相当 : 2.77	kcal : 515.66 水分 : 221.07 蛋白質 : 22.88 脂質 : 8.95 炭水化物 : 82.68 食塩相当 : 3.17	kcal : 503.47 水分 : 178.64 蛋白質 : 19.91 脂質 : 13.30 炭水化物 : 72.13 食塩相当 : 2.70	kcal : 93.39 水分 : 12.57 蛋白質 : 1.76 脂質 : 0.14 炭水化物 : 21.26 食塩相当 : 0.07
7月 9日(金)	食パン ジャム 野菜炒め スナックエンドウのサラダ コンソメスープ(キャベツ) 牛乳	天津飯風 バンバンジーサラダ 金時煮豆 中華スープ(ハバネロ) フルーツ・ミカン缶	御飯 鶏の照焼 もやしの三色炒め ごぼうサラダ 味噌汁(わらび草)	おせんべい 
kcal : 1615.66 水分 : 730.79 蛋白質 : 59.37 脂質 : 46.59 炭水化物 : 237.89 食塩相当 : 8.90	kcal : 559.15 水分 : 347.61 蛋白質 : 21.50 脂質 : 20.68 炭水化物 : 73.29 食塩相当 : 3.22	kcal : 592.03 水分 : 184.36 蛋白質 : 18.30 脂質 : 16.10 炭水化物 : 91.42 食塩相当 : 2.94	kcal : 443.83 水分 : 198.61 蛋白質 : 19.24 脂質 : 9.73 炭水化物 : 68.50 食塩相当 : 2.58	kcal : 20.65 水分 : 0.21 蛋白質 : 0.33 脂質 : 0.08 炭水化物 : 4.68 食塩相当 : 0.16
7月10日(土)	御飯 車麴の煮物 うらの和え物 ふりかけ 味噌汁(かつ) 牛乳	御飯 鶏の南蛮漬風 レンコンと竹輪の炒め煮 畑菜の和え物 すまし汁(麴・万能葱) フルーツ・パイン缶	御飯 かひのおろし煮 そら豆の炒め物 わらび草のお浸し 味噌汁(南瓜・そば)	蒸しパン 
kcal : 1564.27 水分 : 699.22 蛋白質 : 61.46 脂質 : 28.81 炭水化物 : 257.83 食塩相当 : 8.63	kcal : 485.87 水分 : 260.24 蛋白質 : 15.75 脂質 : 10.22 炭水化物 : 80.56 食塩相当 : 2.55	kcal : 511.11 水分 : 222.94 蛋白質 : 19.01 脂質 : 10.71 炭水化物 : 82.46 食塩相当 : 2.68	kcal : 457.24 水分 : 193.80 蛋白質 : 23.80 脂質 : 6.37 炭水化物 : 73.48 食塩相当 : 3.00	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

セタメニュー

旬の食材
【MEMO】

オクラ

オクラはペクチンと呼ばれる水溶性食物繊維が豊富で
血中のコレステロール値や血糖値を下げる働きを持っています。

令和 3年 7月11日 ~ 令和 3年 7月17日

【 常 食 】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
7月11日(日)	御飯 目玉焼 菜の花のサラダ ふりかけ 味噌汁(大根) ヨーグルト	御飯 ほうろく・マッシュポテト 春雨炒め 小松菜のマヨネーズ和え すまし汁(ハンパ・アサギ) フルーツパナ	御飯 豚肉のしぐれ煮 里芋の煮物 白菜のナムル 味噌汁(麩・ネギ)	カフェオレ・ケーキ
kcal : 1564.77 水分 : 650.47 蛋白質 : 59.90 脂質 : 32.15 炭水化物 : 251.84 食塩相当 : 8.81	kcal : 445.60 水分 : 235.83 蛋白質 : 17.71 脂質 : 6.58 炭水化物 : 77.74 食塩相当 : 2.38	kcal : 508.31 水分 : 195.56 蛋白質 : 20.63 脂質 : 10.97 炭水化物 : 79.90 食塩相当 : 2.81	kcal : 539.38 水分 : 183.70 蛋白質 : 20.07 脂質 : 13.23 炭水化物 : 80.90 食塩相当 : 3.56	kcal : 71.48 水分 : 35.38 蛋白質 : 1.49 脂質 : 1.37 炭水化物 : 13.30 食塩相当 : 0.06
7月12日(月)	黒糖ロールパン マーガリン チキンボールのケチャップ煮 コンボータージュ 牛乳	チキンカレー シーザーサラダ 水菜スープ ヨーグルト・フルーツソース	御飯 卵の塩焼 もやし炒め物 畑菜のお浸し 味噌汁(ネ・玉葱)	ロールケーキ
kcal : 1679.36 水分 : 692.27 蛋白質 : 60.24 脂質 : 58.25 炭水化物 : 223.68 食塩相当 : 7.70	kcal : 558.86 水分 : 280.18 蛋白質 : 19.80 脂質 : 24.01 炭水化物 : 66.44 食塩相当 : 2.22	kcal : 523.74 水分 : 233.15 蛋白質 : 21.10 脂質 : 12.44 炭水化物 : 79.74 食塩相当 : 2.67	kcal : 487.58 水分 : 178.94 蛋白質 : 17.62 脂質 : 17.27 炭水化物 : 61.92 食塩相当 : 2.70	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
7月13日(火)	御飯 厚焼卵 春菊のゴマ和え 味付けのり 味噌汁(葉大根) 乳酸菌飲料	御飯 麻婆豆腐 ピーマンの干しエビ炒め 胡瓜のサラダ 中華スープ(菜の花) フルーツパナ	御飯 ほうろくのミソ焼 がんもの含め煮 ほうれん草のサラダ すまし汁(トロコノ・万葱)	プリン
kcal : 1527.37 水分 : 594.83 蛋白質 : 58.08 脂質 : 35.64 炭水化物 : 237.28 食塩相当 : 7.56	kcal : 452.29 水分 : 168.90 蛋白質 : 13.97 脂質 : 7.04 炭水化物 : 82.27 食塩相当 : 2.15	kcal : 523.06 水分 : 285.57 蛋白質 : 20.20 脂質 : 14.31 炭水化物 : 76.36 食塩相当 : 2.77	kcal : 481.32 水分 : 131.27 蛋白質 : 21.87 脂質 : 13.47 炭水化物 : 64.87 食塩相当 : 2.55	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
7月14日(水)	御飯 ハンパの煮物 れんこんの和え物 ふりかけ 味噌汁(大根・長葱) ヨーグルト	御飯 鶏肉のソース照焼 山菜の炒り煮 かぶのサラダ 味噌汁(麩) フルーツ・白桃缶	御飯 豆腐のチンゲン菜 きのこのソテー チンゲン菜 すまし汁(水菜・長葱)	まんじゅう
kcal : 1558.00 水分 : 695.11 蛋白質 : 58.78 脂質 : 31.88 炭水化物 : 254.47 食塩相当 : 8.90	kcal : 400.81 水分 : 238.05 蛋白質 : 16.47 脂質 : 2.50 炭水化物 : 76.86 食塩相当 : 2.80	kcal : 516.88 水分 : 203.91 蛋白質 : 18.77 脂質 : 10.95 炭水化物 : 83.80 食塩相当 : 3.30	kcal : 525.93 水分 : 253.15 蛋白質 : 21.78 脂質 : 18.43 炭水化物 : 67.41 食塩相当 : 2.62	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
7月15日(木)	食パン ジャム お味噌汁 かき揚げのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) 牛乳	醤油ラーメン 肉汁・マイ チンゲン菜のサラダ フルーツ・マンゴー缶	御飯 カレーのチンゲン菜 南瓜のグラッセ 玉葱のサラダ 味噌汁(か・万葱)	ピーナツパン
kcal : 1583.46 水分 : 774.70 蛋白質 : 58.98 脂質 : 43.05 炭水化物 : 235.80 食塩相当 : 8.94	kcal : 500.82 水分 : 334.65 蛋白質 : 19.53 脂質 : 15.36 炭水化物 : 71.61 食塩相当 : 3.34	kcal : 519.45 水分 : 269.09 蛋白質 : 17.27 脂質 : 14.88 炭水化物 : 77.48 食塩相当 : 3.27	kcal : 452.28 水分 : 170.96 蛋白質 : 19.08 脂質 : 8.36 炭水化物 : 72.59 食塩相当 : 2.33	kcal : 111.11 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.10 脂質 : 4.65 炭水化物 : 14.12 食塩相当 : 0.00
7月16日(金)	御飯 おひたし 豆サラダ ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳	赤飯 天ぷら いろいろ団子の炊き合せ 長芋の和え物 すまし汁(玉葱) 抹茶ゼリー・黒みつかけ	御飯 豚肉とピーマンの炒め 冬瓜の薄くず煮 なすも香和え 中華スープ(か・ネギ)	ケーキ
kcal : 1664.88 水分 : 748.23 蛋白質 : 58.24 脂質 : 43.62 炭水化物 : 252.58 食塩相当 : 7.56	kcal : 513.90 水分 : 319.91 蛋白質 : 21.46 脂質 : 13.82 炭水化物 : 74.85 食塩相当 : 1.96	kcal : 520.27 水分 : 179.64 蛋白質 : 16.31 脂質 : 8.04 炭水化物 : 93.19 食塩相当 : 3.22	kcal : 510.22 水分 : 224.62 蛋白質 : 19.20 脂質 : 14.86 炭水化物 : 71.13 食塩相当 : 2.30	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
7月17日(土)	御飯 豆腐の煮物 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(庄内麩) ヨーグルト	御飯 赤魚とゴボウの煮付け マカロニ・チンゲン菜 ブロッコリー・チンゲン菜 味噌汁(南瓜) フルーツ・和梨缶	御飯 鶏肉の韓国風照焼 刻み昆布の煮物 三色煮豆 すまし汁(玉葱・万葱)	ワッフル
kcal : 1645.41 水分 : 586.65 蛋白質 : 59.86 脂質 : 30.86 炭水化物 : 278.67 食塩相当 : 8.33	kcal : 449.67 水分 : 223.73 蛋白質 : 15.28 脂質 : 6.72 炭水化物 : 80.29 食塩相当 : 2.25	kcal : 558.82 水分 : 219.95 蛋白質 : 20.64 脂質 : 11.95 炭水化物 : 89.50 食塩相当 : 2.73	kcal : 515.48 水分 : 124.16 蛋白質 : 21.04 脂質 : 7.22 炭水化物 : 91.94 食塩相当 : 3.21	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

誕生日メニュー

旬の食材
【MEMO】

オクラ

オクラはペクチンと呼ばれる水溶性食物繊維が豊富で
血中のコレステロール値や血糖値を下げる働きを持っています。

