

令和 3年 8月15日 ~ 令和 3年 8月21日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月15日(日)	御飯 高野豆腐の含め煮 畑菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(油揚げ・葱) 乳酸菌飲料	御飯 夕のタコマヨネーズ 焼 揚げポールの煮物 カブとワケのサラダ 水菜スープ フルーツ・ミン缶	御飯 干草焼卵 マカロニソー 菜の花のサラダ すまし汁(蒲鉾・万葱)	アイス 
kcal : 1632.15 水分 : 587.24 蛋白質 : 61.57 脂質 : 47.03 炭水化物 : 232.22 食塩相当 : 8.54	kcal : 420.37 水分 : 127.98 蛋白質 : 13.34 脂質 : 6.32 炭水化物 : 74.75 食塩相当 : 2.26	kcal : 485.97 水分 : 212.76 蛋白質 : 20.14 脂質 : 14.62 炭水化物 : 66.02 食塩相当 : 3.99	kcal : 563.81 水分 : 188.99 蛋白質 : 24.58 脂質 : 18.89 炭水化物 : 70.57 食塩相当 : 2.02	kcal : 162.00 水分 : 57.51 蛋白質 : 3.51 脂質 : 7.20 炭水化物 : 20.88 食塩相当 : 0.27
8月16日(月)	御飯 特選ポールの煮物 スクエントウのサラダ 味付けのり 味噌汁(麩・特) 牛乳	ラフテー井 ゴーヤチャンプル もずくスープ マンゴプリン	御飯 カイの煮付け ふきの土佐煮 ピーマンの和え物 味噌汁(南瓜・万葱)	エクレア 
kcal : 1658.50 水分 : 636.10 蛋白質 : 60.19 脂質 : 51.03 炭水化物 : 231.92 食塩相当 : 8.01	kcal : 587.26 水分 : 266.17 蛋白質 : 20.00 脂質 : 19.01 炭水化物 : 82.60 食塩相当 : 2.75	kcal : 563.45 水分 : 175.71 蛋白質 : 17.11 脂質 : 21.19 炭水化物 : 72.43 食塩相当 : 2.51	kcal : 416.59 水分 : 179.67 蛋白質 : 20.83 脂質 : 4.47 炭水化物 : 70.38 食塩相当 : 2.66	kcal : 91.20 水分 : 14.55 蛋白質 : 2.25 脂質 : 6.36 炭水化物 : 6.51 食塩相当 : 0.09
8月17日(火)	食パン ジャム 野菜炒め 大根のサラダ コンボータージュ ジョア	御飯 夕のきのこあんかけ 車麩の煮物 胡瓜のサラダ すまし汁(わか・万葱) フルーツ・黄桃缶	御飯 豚肉の生姜焼 ひじきの炒め煮 カブのゆかり和え 味噌汁(朴葉草)	まんじゅう 
kcal : 1606.06 水分 : 658.42 蛋白質 : 61.01 脂質 : 33.13 炭水化物 : 260.15 食塩相当 : 8.34	kcal : 499.68 水分 : 282.68 蛋白質 : 17.78 脂質 : 14.19 炭水化物 : 76.43 食塩相当 : 3.13	kcal : 491.03 水分 : 180.64 蛋白質 : 20.06 脂質 : 7.51 炭水化物 : 82.38 食塩相当 : 2.22	kcal : 500.95 水分 : 195.10 蛋白質 : 21.41 脂質 : 11.43 炭水化物 : 74.94 食塩相当 : 2.81	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
8月18日(水)	御飯 豆腐のあんかけ テンゲン菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(麩・特) 牛乳	御飯 豚肉のレン焼 きんぴらごぼう 小松菜の中華和え 味噌汁(庄内麩・長葱) フルーツ・パイ	御飯 夕のムニエル ブロッコリーの炒め物 白菜のサラダ コンソメスープ(キャベツ)	カステラ 
kcal : 1565.54 水分 : 756.44 蛋白質 : 59.43 脂質 : 38.21 炭水化物 : 238.87 食塩相当 : 8.51	kcal : 493.97 水分 : 322.93 蛋白質 : 18.55 脂質 : 12.39 炭水化物 : 74.43 食塩相当 : 2.75	kcal : 526.43 水分 : 240.63 蛋白質 : 19.06 脂質 : 16.13 炭水化物 : 73.81 食塩相当 : 3.21	kcal : 429.14 水分 : 192.86 蛋白質 : 19.26 脂質 : 8.29 炭水化物 : 67.35 食塩相当 : 2.50	kcal : 116.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.56 脂質 : 1.40 炭水化物 : 23.28 食塩相当 : 0.05
8月19日(木)	御飯 ガンの煮物 夕の和え物 味付けのり 味噌汁(カブ・菜) ヨーグルト	御飯 鶏肉の塩麹焼 スクエントウの炒め サツマ芋サラダ すまし汁(蒲鉾・万葱) フルーツ・和梨缶	御飯 赤魚の梅肉焼 なすの煮物 納豆 味噌汁(菜の花)	豆乳葛餅 
kcal : 1595.12 水分 : 594.69 蛋白質 : 59.52 脂質 : 39.04 炭水化物 : 245.97 食塩相当 : 8.69	kcal : 465.10 水分 : 176.67 蛋白質 : 14.21 脂質 : 8.46 炭水化物 : 80.82 食塩相当 : 2.69	kcal : 570.40 水分 : 204.43 蛋白質 : 19.83 脂質 : 16.80 炭水化物 : 82.97 食塩相当 : 3.06	kcal : 487.49 水分 : 183.70 蛋白質 : 22.23 脂質 : 11.57 炭水化物 : 71.41 食塩相当 : 2.92	kcal : 72.13 水分 : 29.89 蛋白質 : 3.25 脂質 : 2.19 炭水化物 : 10.77 食塩相当 : 0.02
8月20日(金)	御飯 ハンパンの煮物 ブロッコリーサラダ ふりかけ 味噌汁(水菜・長葱) 乳酸菌飲料	スパゲティミートソース ほうれん草のサラダ コンソメスープ フルーツ・マンゴー缶	御飯 炒り豆腐 冬瓜の薄くず煮 ミヤの中華サラダ 中華スープ(白菜)	クリームパン 
kcal : 1662.37 水分 : 667.98 蛋白質 : 58.49 脂質 : 37.14 炭水化物 : 266.51 食塩相当 : 8.57	kcal : 409.16 水分 : 172.45 蛋白質 : 14.04 脂質 : 3.40 炭水化物 : 79.24 食塩相当 : 2.56	kcal : 628.29 水分 : 216.71 蛋白質 : 25.18 脂質 : 15.56 炭水化物 : 92.88 食塩相当 : 3.02	kcal : 482.92 水分 : 278.82 蛋白質 : 16.20 脂質 : 13.06 炭水化物 : 73.36 食塩相当 : 2.76	kcal : 142.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.07 脂質 : 5.12 炭水化物 : 21.03 食塩相当 : 0.23
8月21日(土)	ロールパン ジャム おムレツ オニオンスープ 牛乳	御飯 かにクリームコロッケ ジャコ芋のそぼろ煮 漬物 味噌汁(豆腐・万能葱) フルーツ・バナナ	御飯 豚肉の胡麻だれ 切干大根の煮物 水菜のサラダ 味噌汁(玉麩・万葱)	カルピスゼリー 
kcal : 1632.18 水分 : 696.29 蛋白質 : 57.92 脂質 : 46.41 炭水化物 : 240.51 食塩相当 : 8.80	kcal : 463.75 水分 : 281.19 蛋白質 : 18.36 脂質 : 15.25 炭水化物 : 63.20 食塩相当 : 2.62	kcal : 573.68 水分 : 218.86 蛋白質 : 16.22 脂質 : 13.49 炭水化物 : 95.21 食塩相当 : 3.06	kcal : 563.44 水分 : 171.59 蛋白質 : 23.10 脂質 : 17.65 炭水化物 : 74.49 食塩相当 : 3.10	kcal : 31.31 水分 : 14.65 蛋白質 : 0.24 脂質 : 0.02 炭水化物 : 7.61 食塩相当 : 0.02

旬の食材
【MEMO】

冬瓜

冬瓜はカリウムを多く含み、これにはナトリウムを体外へ排泄する役割があるため、高血圧に効果があるとされています。肌の健康維持や風邪などに対する抵抗力を高めるビタミンCを含んでいます。



令和 3年 8月22日 ~ 令和 3年 8月28日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月22日(日)	御飯 さつまいもの煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(キャベツ) ヨーグルト	御飯 鶏肉のソテー ビーフ炒め スナックエンドウのサラダ 味噌汁(白菜) フルーツ・黄桃缶	御飯 かひの煮付け 南瓜のいとし煮 チンゲン菜のなめ茸和え すまし汁(トロロ昆布)	あんパン 
kcal : 1588.13 水分 : 571.94 蛋白質 : 60.01 脂質 : 18.15 炭水化物 : 290.57 食塩相当 : 8.97	kcal : 461.19 水分 : 221.66 蛋白質 : 16.32 脂質 : 5.41 炭水化物 : 85.75 食塩相当 : 3.42	kcal : 550.11 水分 : 201.73 蛋白質 : 20.71 脂質 : 9.89 炭水化物 : 92.01 食塩相当 : 2.98	kcal : 447.23 水分 : 148.55 蛋白質 : 19.62 脂質 : 1.75 炭水化物 : 88.17 食塩相当 : 2.46	kcal : 129.60 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.36 脂質 : 1.10 炭水化物 : 28.64 食塩相当 : 0.13
8月23日(月)	御飯 高野豆腐の煮物 大根サラダ ふりかけ 味噌汁(小町麦・万葱) 牛乳	五日冷しそうめん 肉じゃー 海藻サラダ フルーツ・りんご缶	御飯 タンドリー風チキン かひのケチャップ煮 キュウリとコーンのサラダ コンソメスープ(冬瓜)	ブッセ 
kcal : 1587.52 水分 : 749.89 蛋白質 : 60.02 脂質 : 39.93 炭水化物 : 238.33 食塩相当 : 8.93	kcal : 483.62 水分 : 247.18 蛋白質 : 17.50 脂質 : 11.92 炭水化物 : 73.60 食塩相当 : 2.08	kcal : 506.00 水分 : 287.24 蛋白質 : 23.32 脂質 : 8.95 炭水化物 : 80.58 食塩相当 : 4.44	kcal : 498.90 水分 : 215.47 蛋白質 : 17.82 脂質 : 14.51 炭水化物 : 71.09 食塩相当 : 2.40	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
8月24日(火)	食パン ジャム お豆腐 小松菜のサラダ パン・キンサフ ジュア	御飯 鶏の山賊焼 筍の炒め煮 お豆腐 味噌汁(麦・そば) フルーツ・マンゴ缶	御飯 五目卵焼 煮豆 菜の花のポン酢和え 中華スープ(かまぼこ)	抹茶ミルキー 
kcal : 1571.95 水分 : 675.10 蛋白質 : 61.49 脂質 : 35.28 炭水化物 : 250.77 食塩相当 : 8.77	kcal : 505.57 水分 : 249.06 蛋白質 : 20.36 脂質 : 10.70 炭水化物 : 82.90 食塩相当 : 3.19	kcal : 506.22 水分 : 220.57 蛋白質 : 18.71 脂質 : 9.99 炭水化物 : 82.87 食塩相当 : 2.52	kcal : 501.08 水分 : 187.61 蛋白質 : 21.66 脂質 : 13.87 炭水化物 : 72.58 食塩相当 : 3.03	kcal : 59.08 水分 : 17.86 蛋白質 : 0.76 脂質 : 0.72 炭水化物 : 12.42 食塩相当 : 0.03
8月25日(水)	御飯 かにつみれの煮物 ほうれん草のサラダ 味噌汁(かぶ) 乳酸菌飲料	御飯 タラのハーブグリル ブロッコリーチキン キャベツのサラダ コンソメスープ(白菜) フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉のしぐれ煮 ひじきの炒め煮 パン・キンサフ 味噌汁(油揚げ・にら)	ロールケーキ 
kcal : 1578.83 水分 : 584.71 蛋白質 : 58.98 脂質 : 37.74 炭水化物 : 244.36 食塩相当 : 8.42	kcal : 420.75 水分 : 164.87 蛋白質 : 12.79 脂質 : 4.70 炭水化物 : 79.43 食塩相当 : 2.72	kcal : 489.29 水分 : 226.72 蛋白質 : 22.28 脂質 : 12.33 炭水化物 : 70.35 食塩相当 : 2.71	kcal : 561.67 水分 : 173.12 蛋白質 : 22.53 脂質 : 15.51 炭水化物 : 81.11 食塩相当 : 2.90	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
8月26日(木)	御飯 ハンバーグの煮物 インゲン豆の和え物 ふりかけ 味噌汁(納豆・草) 牛乳	梅しそ御飯 天麩羅 冬瓜のくず煮 寒天寄せ 赤だし(麦・そば) 梨のコンポート	御飯 鶏肉の西京焼 煮奴 水菜のサラダ すまし汁(かまぼこ)	ケーキ 
kcal : 1607.63 水分 : 740.34 蛋白質 : 57.85 脂質 : 36.00 炭水化物 : 254.75 食塩相当 : 8.94	kcal : 493.82 水分 : 297.18 蛋白質 : 19.09 脂質 : 10.66 炭水化物 : 78.79 食塩相当 : 2.66	kcal : 549.60 水分 : 235.00 蛋白質 : 16.16 脂質 : 10.30 炭水化物 : 93.23 食塩相当 : 2.87	kcal : 452.76 水分 : 187.66 蛋白質 : 21.52 脂質 : 8.15 炭水化物 : 71.34 食塩相当 : 3.35	kcal : 111.45 水分 : 20.50 蛋白質 : 1.08 脂質 : 6.89 炭水化物 : 11.39 食塩相当 : 0.06
8月27日(金)	ロールパン ジャム 玉子ロール コンソメスープ ジュア	御飯 タラの酒蒸 ビーマンの千切り炒め チンゲン菜のビーフカツ和え すまし汁(わか・万葱) フルーツ・バナナ	御飯 豚肉と野菜の炒め物 じゃが芋とタラの煮物 白菜のサラダ 味噌汁(大根・菜)	マスカットゼリー 
kcal : 1564.96 水分 : 706.01 蛋白質 : 59.40 脂質 : 43.65 炭水化物 : 228.48 食塩相当 : 8.35	kcal : 437.28 水分 : 255.93 蛋白質 : 16.91 脂質 : 13.39 炭水化物 : 62.85 食塩相当 : 2.72	kcal : 548.41 水分 : 218.48 蛋白質 : 21.30 脂質 : 15.50 炭水化物 : 79.16 食塩相当 : 3.10	kcal : 531.87 水分 : 231.55 蛋白質 : 21.19 脂質 : 14.72 炭水化物 : 74.72 食塩相当 : 2.49	kcal : 47.40 水分 : 0.05 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.04 炭水化物 : 11.75 食塩相当 : 0.04
8月28日(土)	御飯 角あげの煮物 タラの和え物 ふりかけ すまし汁(麦・長葱) 牛乳	御飯 ポークリゼ 切昆布の煮物 ごぼうサラダ コンソメスープ(キャベツ) フルーツ・オレンジ	御飯 赤魚の照焼 里芋の煮物 納豆草のお浸し 味噌汁(南瓜)	あん巻き 
kcal : 1664.77 水分 : 691.36 蛋白質 : 60.26 脂質 : 39.72 炭水化物 : 259.18 食塩相当 : 8.80	kcal : 530.71 水分 : 256.78 蛋白質 : 18.51 脂質 : 17.01 炭水化物 : 73.66 食塩相当 : 2.46	kcal : 588.49 水分 : 235.73 蛋白質 : 20.45 脂質 : 16.26 炭水化物 : 87.08 食塩相当 : 3.41	kcal : 428.82 水分 : 198.85 蛋白質 : 19.13 脂質 : 3.55 炭水化物 : 76.98 食塩相当 : 2.66	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

冬瓜

旬の食材
【MEMO】

冬瓜はカリウムを多く含み、これにはナトリウムを体外へ排泄する役割があるため、高血圧に効果が
あるとされています。肌の健康維持や風邪などに対する抵抗力を高めるビタミンCを含んでいます。

