

令和 3年 8月 1日 ~ 令和 3年 8月 7日

【常食】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
8月 1日(日)	御飯 がんめの煮物 ほうれん草のササゲ ふりかけ 味噌汁(水菜・長葱) 牛乳 kcal : 1673.57 水分 : 674.96 蛋白質 : 59.93 脂質 : 46.55 炭水化物 : 246.05 食塩相当 : 7.91	ひつまぶし わらわろろ和え すまし汁(花魁・ミナ) フルーツ・スィ kcal : 462.86 水分 : 139.51 蛋白質 : 18.52 脂質 : 12.10 炭水化物 : 69.17 食塩相当 : 2.05	御飯 豆腐の中華うま煮 さつま芋の甘辛煮 大根のササゲ 中華スープ(カマボコ) kcal : 555.35 水分 : 251.40 蛋白質 : 19.78 脂質 : 13.93 炭水化物 : 83.27 食塩相当 : 3.11	チロ蒸しケーキ 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
8月 2日(月)	食パン ジャム ウインナーの野菜炒め かぶのササゲ コンソメスープ ジュ kcal : 1541.59 水分 : 644.00 蛋白質 : 61.27 脂質 : 40.74 炭水化物 : 230.12 食塩相当 : 8.93	御飯 ワラのゴマダレ漬 車麩の煮物 菜の花のくるみみね 味噌汁(ササゲ) フルーツ・黄桃缶 kcal : 541.25 水分 : 176.61 蛋白質 : 22.69 脂質 : 10.60 炭水化物 : 85.98 食塩相当 : 2.72	御飯 鶏肉の味噌マニス焼 モヤシの炒め物 小松菜のお浸し すまし汁(ハクセン・万葱) kcal : 488.00 水分 : 183.14 蛋白質 : 21.16 脂質 : 15.54 炭水化物 : 64.25 食塩相当 : 3.18	わらび餅 kcal : 50.66 水分 : 1.79 蛋白質 : 1.14 脂質 : 0.77 炭水化物 : 10.56 食塩相当 : 0.04
8月 3日(火)	御飯 高野豆腐の煮物 キャベツのササゲ ふりかけ 味噌汁(玉葱) ヨーグルト kcal : 1640.56 水分 : 683.06 蛋白質 : 58.72 脂質 : 40.18 炭水化物 : 253.51 食塩相当 : 8.94	肉そば 里芋の炒り煮 白菜のササゲ フルーツ・マンゴー缶 kcal : 587.25 水分 : 340.56 蛋白質 : 21.70 脂質 : 16.30 炭水化物 : 85.40 食塩相当 : 3.52	御飯 カレーのミニ カリフラワーのトマト煮 マカロニササゲ コンソメスープ(玉葱) kcal : 483.35 水分 : 172.08 蛋白質 : 20.76 脂質 : 11.10 炭水化物 : 72.77 食塩相当 : 2.86	ローケーキ kcal : 108.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.22 脂質 : 5.43 炭水化物 : 13.12 食塩相当 : 0.08
8月 4日(水)	御飯 卵焼き インゲンの和え物 味付けのり 味噌汁(豆腐・長葱) 牛乳 kcal : 1649.53 水分 : 628.15 蛋白質 : 57.80 脂質 : 32.58 炭水化物 : 275.40 食塩相当 : 7.89	御飯 コロッケ 五目煮豆 漬物 味噌汁(麩・ササゲ) フルーツ・バナナ kcal : 579.39 水分 : 163.03 蛋白質 : 18.09 脂質 : 15.23 炭水化物 : 93.96 食塩相当 : 2.92	御飯 赤魚の煮付け 南瓜の甘煮 春雨ササゲ すまし汁(蒲鉾・万葱) kcal : 432.17 水分 : 149.05 蛋白質 : 18.64 脂質 : 4.49 炭水化物 : 75.84 食塩相当 : 2.61	まんじゅう kcal : 116.16 水分 : 18.72 蛋白質 : 2.06 脂質 : 0.29 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.05
8月 5日(木)	ローパン ジャム ホット コンボータージュ ジュ kcal : 1652.51 水分 : 618.39 蛋白質 : 60.75 脂質 : 41.30 炭水化物 : 255.89 食塩相当 : 8.60	御飯 ワラの野菜煮 ごぼうの甘辛煮 ワラの酢の物 すまし汁(ハクセン・長葱) フルーツ・バナナ缶 kcal : 478.07 水分 : 222.92 蛋白質 : 18.82 脂質 : 7.44 炭水化物 : 82.47 食塩相当 : 2.59	御飯 豚肉のくわ焼 切干大根の煮物 水菜の梅ドレッシング和え 味噌汁(庄内麩・万葱) kcal : 559.04 水分 : 158.14 蛋白質 : 21.31 脂質 : 15.49 炭水化物 : 80.37 食塩相当 : 3.08	バームクーヘン kcal : 138.24 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.95 脂質 : 6.53 炭水化物 : 17.95 食塩相当 : 0.22
8月 6日(金)	御飯 ハクセンと野菜煮物 そら豆のササゲ ふりかけ 味噌汁(油揚げ・万能葱) 乳酸菌飲料 kcal : 1663.95 水分 : 512.82 蛋白質 : 59.07 脂質 : 41.72 炭水化物 : 257.19 食塩相当 : 8.00	ビーフカレー ワラのササゲ コンソメスープ(玉葱・水菜) フルーツ・白桃缶 kcal : 597.98 水分 : 197.69 蛋白質 : 18.28 脂質 : 21.23 炭水化物 : 82.49 食塩相当 : 2.81	御飯 ワラの塩焼 ひじきの煮物 菜の花のササゲ 味噌汁(ジャガイモ・芋) kcal : 442.18 水分 : 160.91 蛋白質 : 22.44 脂質 : 8.29 炭水化物 : 68.76 食塩相当 : 2.76	白あんぱん kcal : 117.48 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.52 脂質 : 1.19 炭水化物 : 23.28 食塩相当 : 0.11
8月 7日(土)	御飯 豆腐の煮物 カリフラワーのササゲ 味付けのり 味噌汁(冬瓜) 牛乳 kcal : 1566.85 水分 : 745.02 蛋白質 : 61.41 脂質 : 38.05 炭水化物 : 238.46 食塩相当 : 8.74	御飯 鶏肉の韓国風照焼 スナックエンドウの炒め モヤシのナムル 中華スープ(カマボコ) フルーツ・ミカン缶 kcal : 488.76 水分 : 222.25 蛋白質 : 20.21 脂質 : 11.82 炭水化物 : 74.51 食塩相当 : 3.88	御飯 サバの味噌煮 インコンのおかか煮 キャベツのササゲ すまし汁(麩・長葱) kcal : 505.36 水分 : 181.58 蛋白質 : 21.27 脂質 : 12.35 炭水化物 : 73.68 食塩相当 : 2.59	苺ミルキー kcal : 66.00 水分 : 26.46 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】

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 8日 ~ 令和 3年 8月14日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月 8日(日) kcal : 1671.86 水分 : 582.60 蛋白質 : 59.81 脂質 : 42.16 炭水化物 : 256.99 食塩相当 : 8.89	御飯 角あげの煮物 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(かぶ) ヨーグルト 	御飯 赤魚の粕漬焼 山菜の炒り煮 キュウリの酢の物 味噌汁(麩) フルーツ・梨缶 	御飯 ホーテチャップ きのこのソテー マカロニサラダ コンソメスープ (菜の花) 	ワッフル 
	kcal : 503.36 水分 : 188.18 蛋白質 : 16.27 脂質 : 12.40 炭水化物 : 79.67 食塩相当 : 2.72	kcal : 469.77 水分 : 173.35 蛋白質 : 20.25 脂質 : 5.28 炭水化物 : 83.27 食塩相当 : 3.40	kcal : 577.29 水分 : 202.28 蛋白質 : 20.39 脂質 : 19.51 炭水化物 : 77.11 食塩相当 : 2.63	kcal : 121.44 水分 : 18.79 蛋白質 : 2.80 脂質 : 4.97 炭水化物 : 16.94 食塩相当 : 0.14
8月 9日(月) kcal : 1651.29 水分 : 670.01 蛋白質 : 60.46 脂質 : 49.27 炭水化物 : 234.25 食塩相当 : 8.31	御飯 温泉卵のあんかけ フロッキーサラダ ふりかけ 味噌汁(玉葱) 牛乳 	御飯 チンゲン菜 卵の花の煮物 漬物 すまし汁 (ハバネロ) フルーツ・オレンジ 	御飯 たらこの煮付け なすの煮物 白菜の和え物 味噌汁(花麩・長葱) 	かっぱえびせん
	kcal : 589.91 水分 : 312.66 蛋白質 : 21.12 脂質 : 20.66 炭水化物 : 76.80 食塩相当 : 2.68	kcal : 563.30 水分 : 177.04 蛋白質 : 19.12 脂質 : 16.70 炭水化物 : 82.33 食塩相当 : 2.72	kcal : 459.08 水分 : 180.31 蛋白質 : 19.72 脂質 : 10.11 炭水化物 : 69.72 食塩相当 : 2.71	kcal : 40.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.50 脂質 : 1.80 炭水化物 : 5.40 食塩相当 : 0.20
8月10日(火) kcal : 1646.18 水分 : 761.46 蛋白質 : 61.17 脂質 : 41.20 炭水化物 : 249.13 食塩相当 : 7.87	御飯 車麩の煮物 かつらの和え物 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	御飯 豚肉の照焼 カブのチキチキ煮 ごぼうサラダ 味噌汁(大根) フルーツ・マンゴ缶 	御飯 豆腐の肉味噌かけ もやしの和風炒め ほうれん草のサラダ すまし汁 (蒲鉾・万葱) 	ビーナッツパン 
	kcal : 470.34 水分 : 261.17 蛋白質 : 16.03 脂質 : 9.31 炭水化物 : 78.29 食塩相当 : 2.35	kcal : 538.12 水分 : 258.32 蛋白質 : 20.69 脂質 : 11.07 炭水化物 : 85.64 食塩相当 : 2.58	kcal : 526.61 水分 : 241.97 蛋白質 : 21.35 脂質 : 16.17 炭水化物 : 71.08 食塩相当 : 2.94	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
8月11日(水) kcal : 1587.58 水分 : 846.96 蛋白質 : 59.06 脂質 : 39.95 炭水化物 : 243.39 食塩相当 : 8.91	食パン ジャム スクラップ・ルエッグ キャベツのサラダ 水菜スープ ジョウ 	冷し中華 フロッキーの炒め物 かぶのサラダ フルーツ・パイン缶 	御飯 豚肉のはちみつ照焼 ビーフ炒め チンゲン菜の和え物 味噌汁(白菜) 	フルーツ寒天 
	kcal : 498.15 水分 : 290.38 蛋白質 : 19.55 脂質 : 16.35 炭水化物 : 69.20 食塩相当 : 3.83	kcal : 480.16 水分 : 338.68 蛋白質 : 19.70 脂質 : 9.39 炭水化物 : 77.44 食塩相当 : 2.45	kcal : 553.63 水分 : 181.56 蛋白質 : 19.61 脂質 : 14.14 炭水化物 : 83.02 食塩相当 : 2.82	kcal : 55.64 水分 : 36.34 蛋白質 : 0.20 脂質 : 0.07 炭水化物 : 13.73 食塩相当 : 0.01
8月12日(木) kcal : 1567.00 水分 : 590.30 蛋白質 : 61.10 脂質 : 29.65 炭水化物 : 261.09 食塩相当 : 8.85	御飯 野菜炒め 納豆 ふりかけ 味噌汁(ナス・油揚げ) 乳酸菌飲料 	御飯 鶏肉の葱味噌焼 切昆布の煮物 大根の梅和え 中華スープ (キャベツ) フルーツ・バナナ 	御飯 かつらの幽庵焼 れんこんきんぴら 玉葱の和え物 味噌汁(サツマ芋) 	イチゴスペシャル
	kcal : 471.30 水分 : 194.81 蛋白質 : 18.18 脂質 : 9.42 炭水化物 : 77.60 食塩相当 : 2.34	kcal : 469.78 水分 : 209.83 蛋白質 : 21.46 脂質 : 5.29 炭水化物 : 85.07 食塩相当 : 3.56	kcal : 519.28 水分 : 185.66 蛋白質 : 19.94 脂質 : 11.16 炭水化物 : 81.80 食塩相当 : 2.86	kcal : 106.64 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.52 脂質 : 3.78 炭水化物 : 16.82 食塩相当 : 0.09
8月13日(金) kcal : 1621.61 水分 : 690.67 蛋白質 : 62.94 脂質 : 55.35 炭水化物 : 212.09 食塩相当 : 8.72	黒糖ロールパン マーガリン 玉子ロール ミートソースかけ パン・キヌープ 牛乳 	御飯 豚肉のガーリックソテー カワラナソテー 春雨サラダ オネオネスープ フルーツ・ミカン缶 	御飯 赤魚の焼き浸し 菜の花の炒め物 枝豆とかまの和え物 味噌汁(麩) 	シフォンケーキ 
	kcal : 533.87 水分 : 296.56 蛋白質 : 19.13 脂質 : 24.54 炭水化物 : 59.14 食塩相当 : 2.41	kcal : 573.65 水分 : 238.31 蛋白質 : 20.37 脂質 : 17.56 炭水化物 : 79.81 食塩相当 : 3.08	kcal : 437.73 水分 : 146.62 蛋白質 : 21.85 脂質 : 8.99 炭水化物 : 65.52 食塩相当 : 3.18	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
8月14日(土) kcal : 1551.80 水分 : 722.63 蛋白質 : 58.89 脂質 : 27.42 炭水化物 : 259.54 食塩相当 : 8.91	御飯 さつま揚げの煮物 ほうれん草のサラダ 味噌汁(キャベツ) ジョウ 	御飯 カイのおろしあんかけ ふきの煮物 ホトシゴ 味噌汁(豆腐・万能葱) フルーツ・黄桃缶 	御飯 鶏肉のくわ焼 里芋の煮物 小松菜のサラダ コンソメスープ 	蒸しパン 
	kcal : 428.96 水分 : 264.13 蛋白質 : 16.78 脂質 : 4.51 炭水化物 : 76.76 食塩相当 : 2.88	kcal : 510.93 水分 : 248.88 蛋白質 : 21.93 脂質 : 8.17 炭水化物 : 83.73 食塩相当 : 2.74	kcal : 491.56 水分 : 182.73 蛋白質 : 17.74 脂質 : 12.20 炭水化物 : 74.99 食塩相当 : 2.92	kcal : 120.35 水分 : 26.89 蛋白質 : 2.44 脂質 : 2.54 炭水化物 : 22.08 食塩相当 : 0.37

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。

