

令和 3年 7月18日 ~ 令和 3年 7月24日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月18日(日)	御飯 角あげの煮物 インゲンとの和え物 味噌汁(納豆・長葱) ジュース	御飯 豚肉のガーリックステーキ インゲンの炒め キャベツのサラダ コンソメスープ(冬瓜) フルーツ・黄桃缶	御飯 タラの梅肉焼 山菜の炒り煮 サマササラダ すまし汁(トロコフ・長葱)	アイス 
kcal : 1626.93 水分 : 669.22 蛋白質 : 58.54 脂質 : 37.74 炭水化物 : 255.99 食塩相当 : 8.40	kcal : 489.77 水分 : 221.54 蛋白質 : 18.60 脂質 : 11.99 炭水化物 : 75.08 食塩相当 : 2.92	kcal : 545.12 水分 : 254.64 蛋白質 : 19.32 脂質 : 13.18 炭水化物 : 84.06 食塩相当 : 2.75	kcal : 430.04 水分 : 135.53 蛋白質 : 17.11 脂質 : 5.37 炭水化物 : 75.97 食塩相当 : 2.48	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
7月19日(月)	御飯 かんの煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁(水菜) 牛乳	御飯 鶏肉のさらさ蒸し なすの煮物 きゅうりのマヨネーズ和え 味噌汁(麩) フルーツ・オレンジ	御飯 カレイのきのこあんかけ かぶの炒め 春菊のサラダ すまし汁(ハンペン・アサツキ)	冷ししろこ 
kcal : 1551.93 水分 : 713.15 蛋白質 : 59.08 脂質 : 37.33 炭水化物 : 240.85 食塩相当 : 8.71	kcal : 528.97 水分 : 280.41 蛋白質 : 18.30 脂質 : 15.82 炭水化物 : 76.21 食塩相当 : 2.69	kcal : 503.18 水分 : 225.13 蛋白質 : 18.42 脂質 : 14.81 炭水化物 : 73.30 食塩相当 : 3.15	kcal : 424.18 水分 : 197.53 蛋白質 : 21.18 脂質 : 6.56 炭水化物 : 68.94 食塩相当 : 2.83	kcal : 95.60 水分 : 10.08 蛋白質 : 1.18 脂質 : 0.14 炭水化物 : 22.40 食塩相当 : 0.04
7月20日(火)	ローパン ジャム ホット パンフ・キンスフ 牛乳	冷し中華 菜の花の炒め煮 冷奴 フルーツ・マンゴ・缶	御飯 タンドリー風味 さつま芋の甘煮 大根のサラダ 味噌汁(ニラ・油揚げ)	カステラ 
kcal : 1612.28 水分 : 821.34 蛋白質 : 62.89 脂質 : 38.82 炭水化物 : 249.24 食塩相当 : 8.04	kcal : 559.91 水分 : 309.85 蛋白質 : 21.44 脂質 : 18.93 炭水化物 : 76.42 食塩相当 : 2.67	kcal : 477.53 水分 : 353.20 蛋白質 : 21.70 脂質 : 8.97 炭水化物 : 75.19 食塩相当 : 2.67	kcal : 487.84 水分 : 158.29 蛋白質 : 17.83 脂質 : 9.87 炭水化物 : 80.17 食塩相当 : 2.66	kcal : 87.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.92 脂質 : 1.03 炭水化物 : 17.46 食塩相当 : 0.04
7月21日(水)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 納豆 味噌汁(玉麩・玉葱) 乳酸菌飲料	御飯 サラダの煮付け ひじきの煮物 ほうれん草のサラダ すまし汁(ワケ・玉葱) フルーツ・パイン缶	御飯 ハンバーグ・デミグラスソース じゃが芋の炒め物 菜の花のサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	バナナスペシャル 
kcal : 1623.42 水分 : 561.44 蛋白質 : 58.14 脂質 : 34.57 炭水化物 : 266.29 食塩相当 : 8.88	kcal : 448.37 水分 : 171.40 蛋白質 : 16.04 脂質 : 5.84 炭水化物 : 81.00 食塩相当 : 3.03	kcal : 538.14 水分 : 160.30 蛋白質 : 22.57 脂質 : 12.22 炭水化物 : 83.32 食塩相当 : 2.72	kcal : 533.68 水分 : 229.74 蛋白質 : 17.33 脂質 : 12.94 炭水化物 : 86.38 食塩相当 : 2.97	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
7月22日(木)	御飯 かにかみれの煮物 カラお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱) 牛乳	御飯 回鍋肉(豚肉) かぶの煮物 チンゲン菜のサラダ 中華スープ(カリフラワー) フルーツ・和梨缶	御飯 赤魚の甘酢あんかけ きんぴられんこん モヤシのサラダ すまし汁(蒲鉾・玉葱)	クリームパン 
kcal : 1662.26 水分 : 747.59 蛋白質 : 59.21 脂質 : 41.69 炭水化物 : 253.87 食塩相当 : 8.49	kcal : 501.04 水分 : 280.43 蛋白質 : 16.22 脂質 : 11.68 炭水化物 : 80.69 食塩相当 : 2.84	kcal : 554.46 水分 : 278.14 蛋白質 : 18.78 脂質 : 15.69 炭水化物 : 80.59 食塩相当 : 2.65	kcal : 478.96 水分 : 189.02 蛋白質 : 21.45 脂質 : 9.72 炭水化物 : 73.67 食塩相当 : 2.80	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
7月23日(金)	食パン ジャム 肉団子のトマト煮 ブロッコリーのサラダ おかわり ジュース	御飯 タラのムニエル きのこ炒め 白菜のサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) フルーツ・バナナ	御飯 五目卵焼 南瓜の甘煮 れんこんの辛子和え 味噌汁(麩)	フケ 
kcal : 1584.84 水分 : 653.90 蛋白質 : 61.60 脂質 : 41.82 炭水化物 : 238.97 食塩相当 : 8.16	kcal : 494.17 水分 : 237.25 蛋白質 : 19.58 脂質 : 14.44 炭水化物 : 72.62 食塩相当 : 3.08	kcal : 474.40 水分 : 226.88 蛋白質 : 18.10 脂質 : 11.36 炭水化物 : 74.98 食塩相当 : 1.99	kcal : 503.27 水分 : 189.77 蛋白質 : 22.62 脂質 : 9.82 炭水化物 : 78.37 食塩相当 : 3.06	kcal : 113.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.30 脂質 : 6.20 炭水化物 : 13.00 食塩相当 : 0.03
7月24日(土)	御飯 高野豆腐の含め煮 畑菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(庄内麩・長葱) 牛乳	御飯 黒毛和牛のソテー 五目煮豆 漬物 味噌汁(白菜) フルーツ・ミカン缶	御飯 ホーケチャップ 車麴の煮物 キャベツのサラダ 水菜スープ	水羊かん 
kcal : 1652.50 水分 : 636.04 蛋白質 : 58.70 脂質 : 42.03 炭水化物 : 251.60 食塩相当 : 7.89	kcal : 491.01 水分 : 251.70 蛋白質 : 17.82 脂質 : 12.28 炭水化物 : 74.57 食塩相当 : 2.16	kcal : 587.57 水分 : 187.14 蛋白質 : 17.53 脂質 : 16.64 炭水化物 : 89.71 食塩相当 : 3.04	kcal : 505.99 水分 : 178.53 蛋白質 : 20.41 脂質 : 12.93 炭水化物 : 73.68 食塩相当 : 2.68	kcal : 67.93 水分 : 18.67 蛋白質 : 2.94 脂質 : 0.18 炭水化物 : 13.64 食塩相当 : 0.01

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25日 ~ 令和 3年 7月31日

【常食】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
7月25日(日)	御飯 温泉卵のあんかけ じゃんのお浸し ふりかけ 味噌汁(か・葉) ｼﾞｮﾌ	御飯 鶏肉の生姜焼 じゃが芋の煮物 菜の花の和え物 すまし汁(ﾊﾝﾊﾞﾝ・万葱) ﾌﾙｰﾂ・ﾐﾝﾅﾝ	御飯 赤魚のみぞれ煮 刻み昆布の煮物 うぐいす煮豆 味噌汁(小町麩・長葱)	イチゴスペシャル 
kcal : 1550.86 水分 : 631.52 蛋白質 : 60.22 脂質 : 26.86 炭水化物 : 260.95 食塩相当 : 8.66	kcal : 441.71 水分 : 252.03 蛋白質 : 16.95 脂質 : 6.93 炭水化物 : 75.29 食塩相当 : 2.69	kcal : 498.83 水分 : 237.00 蛋白質 : 20.73 脂質 : 8.56 炭水化物 : 82.53 食塩相当 : 2.85	kcal : 503.68 水分 : 142.49 蛋白質 : 21.02 脂質 : 7.59 炭水化物 : 86.51 食塩相当 : 3.03	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
7月26日(月)	御飯 がんもの煮物 白菜のﾗﾗﾀﾞ ふりかけ 味噌汁(冬瓜・葉大根) ﾖｰｸﾞﾙﾄ	腹子飯風 なすのずんだがけ 笹かまぼこ おくずがけ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ	御飯 豚肉のﾋﾞｰﾝ辛炒め ﾏｶﾋﾞｰ ｷｬﾍﾞﾂのﾗﾗﾀﾞ 味噌汁(大根)	豆腐葛餅 
kcal : 1587.02 水分 : 609.96 蛋白質 : 60.15 脂質 : 36.67 炭水化物 : 246.51 食塩相当 : 8.72	kcal : 463.05 水分 : 187.71 蛋白質 : 13.28 脂質 : 8.77 炭水化物 : 80.54 食塩相当 : 2.19	kcal : 502.63 水分 : 202.07 蛋白質 : 23.88 脂質 : 8.65 炭水化物 : 79.77 食塩相当 : 3.75	kcal : 549.21 水分 : 190.29 蛋白質 : 19.74 脂質 : 17.06 炭水化物 : 75.43 食塩相当 : 2.76	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
7月27日(火)	御飯 豆腐の煮物 菜の花のﾗﾗﾀﾞ ふりかけ 味噌汁(ﾎﾟﾂ・玉葱) 牛乳	御飯 がの焼き浸し 筍の煮物 きゅうりの甘酢和え すまし汁(花麩・万葱) ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶	御飯 鶏のﾊｰﾍﾞﾙｷｬｰﾂｰ ﾁｸﾝとﾋｰﾑﾝの炒め物 小松菜の和え物 中華ｽｰﾌﾟ(ｶﾏﾎﾞｺ)	ﾛｰﾙｰｷ 
kcal : 1614.68 水分 : 725.25 蛋白質 : 62.17 脂質 : 44.35 炭水化物 : 236.89 食塩相当 : 8.84	kcal : 539.97 水分 : 335.86 蛋白質 : 20.11 脂質 : 15.88 炭水化物 : 77.72 食塩相当 : 2.21	kcal : 566.33 水分 : 204.34 蛋白質 : 20.56 脂質 : 18.04 炭水化物 : 78.10 食塩相当 : 3.85	kcal : 399.20 水分 : 185.05 蛋白質 : 19.78 脂質 : 5.90 炭水化物 : 65.49 食塩相当 : 2.67	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28日(水)	ﾛｰﾊﾞﾝ ｼﾞｬﾑ かぶのｽｰﾌﾟ 煮 ｺｰﾝﾎﾞﾀｰｼﾞｭ 牛乳	ﾊﾞﾂﾗｲｽ(牛肉) ｷｬﾍﾞﾂのﾗﾗﾀﾞ 水菜ｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・和梨缶	御飯 ﾗﾗﾀﾞのｺﾞﾏｸﾞﾚ漬 ｶﾌﾗﾜｰの炒め ほうれん草のﾗﾗﾀﾞ 味噌汁(ｼﾞｬｶﾞ芋・玉葱)	ﾌﾞｯｾ 
kcal : 1607.82 水分 : 683.74 蛋白質 : 59.88 脂質 : 52.57 炭水化物 : 220.88 食塩相当 : 8.07	kcal : 525.56 水分 : 291.66 蛋白質 : 20.56 脂質 : 18.46 炭水化物 : 69.87 食塩相当 : 2.44	kcal : 519.12 水分 : 196.38 蛋白質 : 16.03 脂質 : 19.43 炭水化物 : 68.34 食塩相当 : 2.95	kcal : 464.14 水分 : 195.70 蛋白質 : 21.91 脂質 : 10.13 炭水化物 : 69.59 食塩相当 : 2.65	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
7月29日(木)	御飯 かにつみれの炊き合せ そら豆ﾗﾗﾀﾞ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) ｼﾞｮﾌ	御飯 鶏肉の塩麴焼 ｷｬﾍﾞﾂとﾍﾞｰｺﾝのソテー ﾎﾟﾝﾅﾗﾀﾞ 味噌汁(白菜・万能葱) ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟﾅ	御飯 ｶｲﾛのﾐﾆﾐﾙﾊﾞｰﾀｰ醤油 南瓜の甘煮 ﾓﾂﾝの和え物 ｺﾝﾖｰｽｰﾌﾟ(玉ねぎ・人参)	ｼｭｰｸﾘｰﾑ 
kcal : 1583.66 水分 : 666.53 蛋白質 : 61.07 脂質 : 39.07 炭水化物 : 241.56 食塩相当 : 7.73	kcal : 462.24 水分 : 221.65 蛋白質 : 17.70 脂質 : 6.98 炭水化物 : 79.31 食塩相当 : 2.55	kcal : 457.48 水分 : 223.79 蛋白質 : 17.82 脂質 : 12.76 炭水化物 : 68.04 食塩相当 : 3.03	kcal : 481.54 水分 : 176.05 蛋白質 : 20.75 脂質 : 10.31 炭水化物 : 73.73 食塩相当 : 1.99	kcal : 182.40 水分 : 45.04 蛋白質 : 4.80 脂質 : 9.04 炭水化物 : 20.48 食塩相当 : 0.16
7月30日(金)	御飯 角あげの煮物 ﾗﾗﾀﾞの和え物 ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳	焼そば ﾎﾟﾂﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ(ｶﾏﾎﾞｺ・ｷﾎ) ﾌﾙｰﾂ・ﾏﾝｺｰ缶	御飯 鶏肉のﾎｰﾎｰｽ焼 ひじきの煮物 ごぼうﾗﾗﾀﾞ 味噌汁(か・万葱)	まんじゅう 
kcal : 1643.37 水分 : 691.08 蛋白質 : 61.36 脂質 : 43.94 炭水化物 : 245.02 食塩相当 : 8.90	kcal : 531.22 水分 : 257.22 蛋白質 : 18.50 脂質 : 16.29 炭水化物 : 75.49 食塩相当 : 2.71	kcal : 515.46 水分 : 261.31 蛋白質 : 21.67 脂質 : 14.37 炭水化物 : 71.60 食塩相当 : 3.03	kcal : 480.53 水分 : 153.83 蛋白質 : 19.13 脂質 : 12.99 炭水化物 : 71.53 食塩相当 : 3.11	kcal : 118.16 水分 : 18.72 蛋白質 : 2.06 脂質 : 0.29 炭水化物 : 28.40 食塩相当 : 0.05
7月31日(土)	食ﾊﾝ ｼﾞｬﾑ おﾓﾂ 豆ﾗﾗﾀﾞ 水菜ｽｰﾌﾟ 牛乳	御飯 ﾗﾗﾀﾞの野菜蒸 ﾗﾗﾀﾞのﾏｰﾐﾚｰﾄﾞ煮 ｷｬﾍﾞﾂの酢の物 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) ﾌﾙｰﾂ・ﾐﾝﾅﾝ	御飯 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 菜の花の炒め物 春雨ﾗﾗﾀﾞ すまし汁(庄内麩・長葱)	ﾏｽｶｯﾄﾞﾍﾞﾘｰ 
kcal : 1625.41 水分 : 693.11 蛋白質 : 58.61 脂質 : 35.61 炭水化物 : 265.41 食塩相当 : 8.85	kcal : 605.23 水分 : 323.48 蛋白質 : 24.02 脂質 : 24.04 炭水化物 : 74.00 食塩相当 : 3.08	kcal : 496.36 水分 : 225.93 蛋白質 : 18.83 脂質 : 1.90 炭水化物 : 99.49 食塩相当 : 2.63	kcal : 478.40 水分 : 143.65 蛋白質 : 15.76 脂質 : 9.63 炭水化物 : 80.17 食塩相当 : 3.10	kcal : 47.40 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.04 炭水化物 : 11.75 食塩相当 : 0.04

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。

