

令和 3年 8月29日 ~ 令和 3年 9月 4日

【 常食 】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
8月29日(日) kcal : 1616.28 水分 : 777.16 蛋白質 : 61.23 脂質 : 47.99 炭水化物 : 230.03 食塩相当 : 8.38	食パン ジャム 特選 [®] の [®] チキ [®] 煮 小松菜の [®] チキ [®] 水菜スープ 牛乳	御飯 麻婆豆腐 コニヤクの炒り煮 白菜と干しエ [®] の和え物 中華スープ (カマ [®] コ [®] ・ [®] チ [®]) フルーツ・マンゴ [®] 缶	御飯 夕 [®] のミ [®] 焼 茄子の味噌炒め きゅうりの和え物 すまし汁 (庄内麩・葉大根) 	シフォンケーキ 
	kcal : 512.87 水分 : 306.27 蛋白質 : 20.83 脂質 : 14.96 炭水化物 : 74.50 食塩相当 : 2.85	kcal : 590.15 水分 : 291.51 蛋白質 : 21.00 脂質 : 19.69 炭水化物 : 79.14 食塩相当 : 2.85	kcal : 436.90 水分 : 170.20 蛋白質 : 17.81 脂質 : 9.06 炭水化物 : 68.57 食塩相当 : 2.63	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30日(月) kcal : 1631.93 水分 : 625.11 蛋白質 : 60.27 脂質 : 37.71 炭水化物 : 255.88 食塩相当 : 7.97	御飯 卵焼き スティック [®] の [®] チキ [®] ふりかけ 味噌汁 (菜の花) 乳酸菌飲料	御飯 夕 [®] のマスタード [®] 焼 フ [®] ロコ [®] ソー [®] 大根 [®] オ [®] ンス [®] フルーツ・オレンジ [®] 	御飯 豚肉のオイスターソース炒め かぶの煮物 サ [®] マ [®] チ [®] 味噌汁 (油揚げ・万能葱)	冷ししるこ 
	kcal : 440.17 水分 : 174.87 蛋白質 : 14.89 脂質 : 5.20 炭水化物 : 82.46 食塩相当 : 2.40	kcal : 481.29 水分 : 226.04 蛋白質 : 22.40 脂質 : 11.50 炭水化物 : 70.25 食塩相当 : 2.78	kcal : 614.88 水分 : 214.12 蛋白質 : 21.80 脂質 : 20.87 炭水化物 : 80.77 食塩相当 : 2.75	kcal : 95.60 水分 : 10.09 蛋白質 : 1.18 脂質 : 0.14 炭水化物 : 22.40 食塩相当 : 0.04
8月31日(火) kcal : 1582.68 水分 : 697.36 蛋白質 : 61.09 脂質 : 43.45 炭水化物 : 229.13 食塩相当 : 8.50	御飯 ガ [®] の煮物 キ [®] の [®] チキ [®] ふりかけ 味噌汁 (麩・ [®] チ [®]) 牛乳 	御飯 カ [®] の塩焼 モ [®] の炒め物 畑菜のお浸し 味噌汁 (ニラ・玉葱) フルーツ・白桃缶	御飯 鶏肉のさらさ蒸し 南瓜の含め煮 夕 [®] チキ [®] 味噌汁 (豆腐・長葱) 	チーズ蒸しケーキ
	kcal : 495.13 水分 : 258.69 蛋白質 : 17.48 脂質 : 17.07 炭水化物 : 65.52 食塩相当 : 2.58	kcal : 522.89 水分 : 227.65 蛋白質 : 17.91 脂質 : 17.33 炭水化物 : 70.38 食塩相当 : 2.70	kcal : 443.07 水分 : 198.49 蛋白質 : 23.44 脂質 : 4.87 炭水化物 : 74.31 食塩相当 : 3.14	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
9月 1日(水) kcal : 1575.88 水分 : 672.51 蛋白質 : 57.20 脂質 : 33.63 炭水化物 : 256.83 食塩相当 : 8.97	御飯 豆腐のあんかけ わ [®] の和え物 味付けのり 味噌汁 (冬瓜・万能葱) ヨ [®] グ [®] ト	御飯 和風ハンバ [®] グ [®] (和ソース) カ [®] フ [®] ソー [®] きゅうりの胡麻マ [®] 和え オ [®] ンス [®] フルーツ・バナナ	御飯 カ [®] の西京焼 じゃが芋と竹輪の煮物 春菊の和え物 すまし汁 (キ [®] ハ [®] ツ) 	イチゴスペシャル 
	kcal : 489.24 水分 : 249.35 蛋白質 : 16.18 脂質 : 7.39 炭水化物 : 82.51 食塩相当 : 2.55	kcal : 555.62 水分 : 245.57 蛋白質 : 17.17 脂質 : 17.91 炭水化物 : 81.76 食塩相当 : 2.69	kcal : 444.38 水分 : 177.59 蛋白質 : 22.33 脂質 : 4.55 炭水化物 : 75.94 食塩相当 : 3.64	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
9月 2日(木) kcal : 1565.67 水分 : 800.87 蛋白質 : 59.21 脂質 : 33.04 炭水化物 : 253.10 食塩相当 : 8.66	御飯 ハ [®] ンの煮物 オ [®] チキ [®] ふりかけ 味噌汁 (菜の花) 牛乳	きつねうどん 南瓜の甘煮 マ [®] チキ [®] フルーツ・黄桃缶 	御飯 鶏肉のくわ焼 き [®] の炒め キ [®] ハ [®] ツの酢味噌和え 中華スープ (カマ [®] コ [®])	ワッフル 
	kcal : 491.76 水分 : 298.20 蛋白質 : 21.16 脂質 : 9.84 炭水化物 : 77.64 食塩相当 : 3.04	kcal : 520.75 水分 : 302.55 蛋白質 : 16.48 脂質 : 9.99 炭水化物 : 88.98 食塩相当 : 3.28	kcal : 431.72 水分 : 181.33 蛋白質 : 18.67 脂質 : 8.25 炭水化物 : 69.54 食塩相当 : 2.20	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
9月 3日(金) kcal : 1664.90 水分 : 736.83 蛋白質 : 59.86 脂質 : 43.02 炭水化物 : 251.86 食塩相当 : 8.64	御飯 角あげの煮物 ほうれん草の和風和え ふりかけ 味噌汁 (カ [®]) 牛乳	御飯 夕 [®] の沢煮 なすの煮物 モ [®] のナム [®] すまし汁 (ワ [®] チ [®] ・万能葱) フルーツ・マンゴ [®] 缶	御飯 豚肉のビ [®] 辛炒め 冬瓜の青煮 小松菜のお浸し すまし汁 (大根) 	あんパン 
	kcal : 605.68 水分 : 283.26 蛋白質 : 19.86 脂質 : 24.19 炭水化物 : 75.10 食塩相当 : 2.78	kcal : 457.83 水分 : 227.84 蛋白質 : 17.62 脂質 : 7.80 炭水化物 : 76.95 食塩相当 : 2.42	kcal : 466.39 水分 : 225.73 蛋白質 : 18.88 脂質 : 9.88 炭水化物 : 72.06 食塩相当 : 3.32	kcal : 135.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.50 脂質 : 1.15 炭水化物 : 27.75 食塩相当 : 0.14
9月 4日(土) kcal : 1563.53 水分 : 668.27 蛋白質 : 60.67 脂質 : 36.49 炭水化物 : 245.41 食塩相当 : 8.80	ロールパン ジャム ボ [®] ト [®] パ [®] ン [®] キ [®] ス [®] ジ [®] ョ [®] 	御飯 鶏肉の七味焼 ひじきの煮物 ご [®] チキ [®] 味噌汁 (菜の花) フルーツ・和梨缶 	御飯 豆腐の肉味噌かけ 里芋の炒り煮 大根の青しそ和え すまし汁 (麩・ [®] チ [®]) 	ぶどうゼリー 
	kcal : 482.38 水分 : 253.74 蛋白質 : 18.90 脂質 : 11.64 炭水化物 : 76.57 食塩相当 : 2.38	kcal : 494.97 水分 : 202.00 蛋白質 : 19.70 脂質 : 10.87 炭水化物 : 79.68 食塩相当 : 3.61	kcal : 538.90 水分 : 212.47 蛋白質 : 22.07 脂質 : 13.96 炭水化物 : 77.40 食塩相当 : 2.78	kcal : 47.28 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.02 炭水化物 : 11.76 食塩相当 : 0.03

【M旬の食材】

冬瓜

紫紺色はナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種、アントシアニン系の色素により、強い抗酸化力があり、生活習慣病のもととなる活性酸素を抑える力が強く、また、コレステロールの吸収を抑える作用もあります。



令和 3年 9月 5日 ~ 令和 3年 9月11日

【常食】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
9月 5日(日) kcal : 1659.55 水分 : 642.82 蛋白質 : 60.05 脂質 : 42.07 炭水化物 : 254.22 食塩相当 : 8.87	御飯 かみつみれの煮物 菜の花のサラダ 味噌汁(麴) 牛乳	御飯 肉じゃがコロッケ 五目煮豆 漬物 すまし汁(蒲鉾・万葱) フルーツ・バナナ	御飯 サラの幽庵焼 納豆の煮浸し もやし和風サラダ 味噌汁(冬瓜・万能葱) 	ロールケーキ 
	kcal : 480.36 水分 : 268.65 蛋白質 : 17.49 脂質 : 11.94 炭水化物 : 73.53 食塩相当 : 2.63	kcal : 577.57 水分 : 187.01 蛋白質 : 17.28 脂質 : 13.29 炭水化物 : 96.54 食塩相当 : 2.67	kcal : 494.50 水分 : 187.16 蛋白質 : 23.90 脂質 : 11.64 炭水化物 : 70.68 食塩相当 : 3.48	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
9月 6日(月) kcal : 1657.48 水分 : 648.73 蛋白質 : 58.50 脂質 : 39.53 炭水化物 : 256.61 食塩相当 : 7.69	御飯 高野豆腐の含め煮 わかお浸し ふりかけ 味噌汁(納豆・草) 牛乳	スパゲティミートソース かぶのサラダ コソメスープ(玉葱) フルーツ・白桃缶 	御飯 豚肉の味噌漬焼 南瓜の甘煮 コソメスープ すまし汁(花麴・絆)	かつぱえびせん 
	kcal : 482.00 水分 : 259.94 蛋白質 : 17.58 脂質 : 11.80 炭水化物 : 74.11 食塩相当 : 2.18	kcal : 599.28 水分 : 215.63 蛋白質 : 21.11 脂質 : 14.91 炭水化物 : 90.90 食塩相当 : 2.55	kcal : 536.20 水分 : 173.16 蛋白質 : 19.31 脂質 : 11.02 炭水化物 : 86.20 食塩相当 : 2.76	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
9月 7日(火) kcal : 1606.59 水分 : 649.88 蛋白質 : 60.47 脂質 : 34.00 炭水化物 : 260.83 食塩相当 : 8.49	食パン ジャム ジャーマンポテト キャベツのサラダ コソメスープ ジョウ 	御飯 カイと切昆布のひり辛煮 ガンモの煮物 納豆のくるみお浸し 味噌汁(白菜) フルーツ・マンゴー缶	御飯 鶏肉のチーズ焼 ビーフ炒め ナンゴ菜のポン酢和え すまし汁(大根) 	冷ししるこ
	kcal : 558.61 水分 : 284.33 蛋白質 : 17.52 脂質 : 18.73 炭水化物 : 81.17 食塩相当 : 2.69	kcal : 484.80 水分 : 205.38 蛋白質 : 22.37 脂質 : 6.53 炭水化物 : 81.97 食塩相当 : 3.23	kcal : 457.68 水分 : 149.55 蛋白質 : 19.40 脂質 : 8.60 炭水化物 : 72.84 食塩相当 : 2.53	kcal : 105.50 水分 : 10.62 蛋白質 : 1.18 脂質 : 0.14 炭水化物 : 24.85 食塩相当 : 0.04
9月 8日(水) kcal : 1585.78 水分 : 719.72 蛋白質 : 61.72 脂質 : 37.04 炭水化物 : 244.58 食塩相当 : 7.12	御飯 大豆の煮物 ブロッコリーサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麴・万葱) 牛乳	御飯 サラの粕漬焼 レンコンのきんぴら キュウリの酢の物 すまし汁(インゲン・万葱) フルーツ・ミカン缶	御飯 豆腐の旨煮 マカロニ 大根サラダ 中華スープ(カキフライ) 	シフォンケーキ 
	kcal : 537.50 水分 : 287.51 蛋白質 : 21.96 脂質 : 13.55 炭水化物 : 80.38 食塩相当 : 2.35	kcal : 475.07 水分 : 210.27 蛋白質 : 20.47 脂質 : 4.75 炭水化物 : 85.81 食塩相当 : 2.94	kcal : 496.85 水分 : 212.76 蛋白質 : 17.70 脂質 : 14.48 炭水化物 : 70.57 食塩相当 : 1.78	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
9月 9日(木) kcal : 1634.06 水分 : 633.20 蛋白質 : 57.47 脂質 : 45.81 炭水化物 : 241.12 食塩相当 : 8.88	御飯 納豆 野菜炒め 味噌汁(白菜) ヨーグルト	栗ご飯 さんまの塩焼 里芋の菊あんかけ 茄子の和え物 すまし汁(手羽麴) フルーツ・梨 	御飯 鶏肉の照焼 ふきの煮物 小松菜の和え物 味噌汁(キャベツ)	クリームパン 
	kcal : 486.80 水分 : 217.91 蛋白質 : 17.62 脂質 : 10.24 炭水化物 : 80.53 食塩相当 : 2.35	kcal : 533.30 水分 : 215.21 蛋白質 : 17.65 脂質 : 18.92 炭水化物 : 69.14 食塩相当 : 3.48	kcal : 471.96 水分 : 200.08 蛋白質 : 19.13 脂質 : 11.53 炭水化物 : 70.42 食塩相当 : 2.82	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
9月10日(金) kcal : 1621.43 水分 : 678.37 蛋白質 : 62.11 脂質 : 42.71 炭水化物 : 244.46 食塩相当 : 8.64	ロールパン ジャム オムレツ コソメスープ(カキフライ) 牛乳	御飯 鶏肉の塩焼 切干大根の煮物 春菊のゴマ和え 味噌汁(豆腐・絆) フルーツ・黄桃缶	御飯 カイの煮付け じゃが芋の煮物 ごぼうサラダ すまし汁(蒲鉾・万葱) 	蒸しパン 
	kcal : 516.66 水分 : 285.73 蛋白質 : 18.49 脂質 : 22.54 炭水化物 : 61.38 食塩相当 : 2.43	kcal : 499.04 水分 : 186.39 蛋白質 : 21.01 脂質 : 8.26 炭水化物 : 84.34 食塩相当 : 2.77	kcal : 480.10 水分 : 178.26 蛋白質 : 19.69 脂質 : 9.05 炭水化物 : 77.17 食塩相当 : 2.96	kcal : 123.63 水分 : 27.99 蛋白質 : 2.92 脂質 : 2.86 炭水化物 : 21.57 食塩相当 : 0.48
9月11日(土) kcal : 1601.17 水分 : 556.64 蛋白質 : 58.72 脂質 : 34.91 炭水化物 : 256.91 食塩相当 : 7.84	御飯 チンポールの煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(キャベツ・葉大根) 乳酸菌飲料 	御飯 豚肉の生姜焼 ひじきの煮物 サツマ芋サラダ コソメスープ(カブ) フルーツ・和梨缶 	御飯 五目卵焼 もやしの三色炒め 枝豆とカメの和え物 味噌汁(納豆) 	まんじゅう 
	kcal : 436.96 水分 : 106.32 蛋白質 : 14.56 脂質 : 5.76 炭水化物 : 80.58 食塩相当 : 2.25	kcal : 572.29 水分 : 216.24 蛋白質 : 19.74 脂質 : 12.68 炭水化物 : 91.30 食塩相当 : 2.79	kcal : 522.53 水分 : 224.90 蛋白質 : 23.15 脂質 : 16.31 炭水化物 : 68.83 食塩相当 : 2.80	kcal : 69.39 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.27 脂質 : 0.16 炭水化物 : 16.20 食塩相当 : 0.00

【M 旬の食材】

冬瓜

紫紺色はナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種、アントシアニン系の色素により、強い抗酸化力があり、生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力が強く、また、コレステロールの吸収を抑える作用もあります。

