

令和 3年 9月12日 ~ 令和 3年 9月18日

【 常食 】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
9月12日(日)	御飯 さつま揚げの煮物 水菜のサラダ 味噌汁(庄内麴・万葱) ヨーグルト	御飯 サバの塩焼 高野豆腐の含め煮 納豆のゆず浸し 味噌汁(ジャガ芋・万葱) フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉のさみじ炒め かぶのあんかけ ハンバーグのサラダ 中華スープ(カリフラワー)	コーヒゼリー 
kcal : 1672.42 水分 : 598.79 蛋白質 : 57.97 脂質 : 45.88 炭水化物 : 246.30 食塩相当 : 8.71	kcal : 468.93 水分 : 194.37 蛋白質 : 16.52 脂質 : 6.36 炭水化物 : 84.44 食塩相当 : 3.09	kcal : 601.42 水分 : 185.30 蛋白質 : 21.66 脂質 : 21.90 炭水化物 : 74.07 食塩相当 : 3.14	kcal : 536.89 水分 : 216.64 蛋白質 : 19.48 脂質 : 16.01 炭水化物 : 75.39 食塩相当 : 2.45	kcal : 65.18 水分 : 2.48 蛋白質 : 0.31 脂質 : 1.61 炭水化物 : 12.40 食塩相当 : 0.03
9月13日(月)	食パン ジャム 野菜炒め 大根のサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 サバの照焼 筍の煮物 チンゲン菜の胡麻和え すまし汁(トロコノブ・万葱) フルーツ・マンゴー缶	御飯 ハンバーグ マカロニのトマト煮 金時煮豆 味噌汁(冬瓜)	ローケーキ
kcal : 1661.18 水分 : 723.66 蛋白質 : 59.68 脂質 : 42.42 炭水化物 : 257.32 食塩相当 : 8.98	kcal : 535.02 水分 : 354.42 蛋白質 : 19.00 脂質 : 19.50 炭水化物 : 71.91 食塩相当 : 3.05	kcal : 482.73 水分 : 212.65 蛋白質 : 19.48 脂質 : 9.82 炭水化物 : 76.51 食塩相当 : 2.49	kcal : 537.43 水分 : 156.59 蛋白質 : 19.99 脂質 : 7.67 炭水化物 : 95.78 食塩相当 : 3.36	kcal : 106.00 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
9月14日(火)	御飯 豆腐の煮物 白菜の味噌和え ふりかけ 味噌汁(小町麴) 牛乳	御飯 赤魚のおろしあんかけ さつま芋の甘辛煮 菜の花の菜種和え すまし汁(水菜) フルーツ・白桃缶	御飯 豚肉のくわ焼 ひじき煮 キャブの酢の物 味噌汁(納豆)	ピーナツパン 
kcal : 1677.15 水分 : 707.99 蛋白質 : 62.72 脂質 : 42.11 炭水化物 : 254.40 食塩相当 : 7.88	kcal : 552.48 水分 : 315.93 蛋白質 : 18.18 脂質 : 18.53 炭水化物 : 76.08 食塩相当 : 1.96	kcal : 481.91 水分 : 218.25 蛋白質 : 19.28 脂質 : 4.72 炭水化物 : 88.08 食塩相当 : 2.39	kcal : 520.81 水分 : 173.81 蛋白質 : 21.88 脂質 : 13.76 炭水化物 : 74.74 食塩相当 : 3.53	kcal : 121.95 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.40 脂質 : 5.10 炭水化物 : 15.50 食塩相当 : 0.00
9月15日(水)	食パン ジャム オムレツ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 肉じゃが(牛肉) ピーマンの千切り炒め 春雨のサラダ すまし汁(ハンパ・アサギ) フルーツ・リンゴ缶	御飯 鶏肉の梅肉焼 小松菜の炒め物 キャベツのサラダ 味噌汁(庄内麴)	青りんごゼリー 
kcal : 1608.47 水分 : 696.51 蛋白質 : 57.57 脂質 : 40.05 炭水化物 : 249.75 食塩相当 : 9.09	kcal : 471.52 水分 : 275.66 蛋白質 : 18.70 脂質 : 9.00 炭水化物 : 80.00 食塩相当 : 3.11	kcal : 657.88 水分 : 242.47 蛋白質 : 17.59 脂質 : 24.56 炭水化物 : 88.58 食塩相当 : 2.79	kcal : 431.99 水分 : 178.30 蛋白質 : 21.28 脂質 : 6.47 炭水化物 : 69.40 食塩相当 : 3.16	kcal : 47.28 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.02 炭水化物 : 11.77 食塩相当 : 0.03
9月16日(木)	御飯 車麴の煮物 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳	御飯 チンゲン菜の煮物 菜の花のサラダ 味噌汁(麴・サバ) フルーツ・和梨缶	御飯 カレイの煮付け なすの煮物 豆のサラダ すまし汁(そうめん)	カサタ 
kcal : 1592.05 水分 : 661.94 蛋白質 : 58.51 脂質 : 31.16 炭水化物 : 262.61 食塩相当 : 7.81	kcal : 463.37 水分 : 261.93 蛋白質 : 15.47 脂質 : 9.40 炭水化物 : 77.00 食塩相当 : 2.00	kcal : 534.54 水分 : 232.73 蛋白質 : 17.78 脂質 : 10.51 炭水化物 : 90.12 食塩相当 : 3.16	kcal : 478.14 水分 : 167.28 蛋白質 : 22.70 脂質 : 9.89 炭水化物 : 72.21 食塩相当 : 2.60	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
9月17日(金)	御飯 肉団子の薄く煮 ホトウシサゲ ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳	御飯 サバの照焼 かぶの洋風煮 モヤシのサラダ カリフラワーのスープ フルーツ・黄桃缶	御飯 豚肉のはちみつ照焼 さつま芋の甘煮 水菜のサラダ すまし汁(白菜)	まんじゅう 
kcal : 1678.77 水分 : 710.23 蛋白質 : 59.98 脂質 : 32.23 炭水化物 : 278.10 食塩相当 : 8.33	kcal : 542.15 水分 : 278.18 蛋白質 : 17.47 脂質 : 14.49 炭水化物 : 83.00 食塩相当 : 2.39	kcal : 486.57 水分 : 227.14 蛋白質 : 21.63 脂質 : 7.89 炭水化物 : 79.21 食塩相当 : 3.27	kcal : 535.65 水分 : 204.91 蛋白質 : 19.12 脂質 : 9.85 炭水化物 : 89.49 食塩相当 : 2.49	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
9月18日(土)	御飯 角あげの煮物 納豆の味噌和え ふりかけ 味噌汁(油揚げ・ニラ) 乳酸菌飲料	にゅうめん ごぼうの煮付け ツナサラダ フルーツ・バナナ	御飯 タンドリー風チキン スチュードの炒め 菜の花の和え物 味噌汁(カブ・長葱)	ブッセ 
kcal : 1614.10 水分 : 607.88 蛋白質 : 60.37 脂質 : 42.95 炭水化物 : 243.56 食塩相当 : 8.98	kcal : 489.07 水分 : 98.11 蛋白質 : 16.12 脂質 : 13.36 炭水化物 : 74.30 食塩相当 : 2.64	kcal : 543.19 水分 : 331.42 蛋白質 : 22.25 脂質 : 11.44 炭水化物 : 87.02 食塩相当 : 3.59	kcal : 482.84 水分 : 178.35 蛋白質 : 20.62 脂質 : 13.60 炭水化物 : 69.16 食塩相当 : 2.72	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

【M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。



令和 3年 9月19日 ~ 令和 3年 9月25日

【當食】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
9月19日(日) kcal : 1584.78 水分 : 729.69 蛋白質 : 61.92 脂質 : 39.65 炭水化物 : 241.01 食塩相当 : 8.92	食パン ジャム キャベツとツナのソー カリフラワーのサラダ コソメスープ 牛乳	御飯 赤魚の煮付け 里芋の煮物 海藻サラダ すまし汁(麩・アサキ) フルーツ・マンゴー缶	御飯 鶏肉の山椒焼 ぜんまいの炒り煮 杓刈草のお浸し 味噌汁(油揚げ・万能葱) 	チーズ蒸しケーキ 
9月20日(月) kcal : 1565.72 水分 : 616.31 蛋白質 : 61.18 脂質 : 35.52 炭水化物 : 246.01 食塩相当 : 8.43	御飯 ガンモの煮物 インゲンのサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜・万能葱) ヨーグルト	赤飯 天ぷら 鶏と筍の煮物 三色なます 赤だし(豆腐・絆) フルーツ・巨峰 	御飯 カイのきのこあんかけ ひじき煮 豆サラダ すまし汁(ソウメン・絆)	水羊かん 
9月21日(火) kcal : 1603.61 水分 : 699.04 蛋白質 : 57.44 脂質 : 41.84 炭水化物 : 242.88 食塩相当 : 7.74	御飯 車麩の煮物 キャベツの和え物 ふりかけ 味噌汁(かつ) 牛乳 	ホーカカレーライス サラダ オニオンスープ ヨーグルト	御飯 鶏肉のオーロソース焼 インゲン菜の塩炒め 白菜の和え物 味噌汁(杓刈草) 	シフォンケーキ
9月22日(水) kcal : 1638.07 水分 : 713.96 蛋白質 : 61.80 脂質 : 46.36 炭水化物 : 237.88 食塩相当 : 7.98	ロールパン ジャム 玉子ロール パンブキンスープ ジョウ	御飯 たらちねのチーズ焼 杓刈草のソー マカロニサラダ 味噌汁(大根・葉) フルーツ・黄桃缶	御飯 豚肉の味噌炒め きんぴらごぼう 水菜のゴマ和え すまし汁(麩・万能葱) 	エクレア 
9月23日(木) kcal : 1609.79 水分 : 595.08 蛋白質 : 62.17 脂質 : 36.92 炭水化物 : 249.16 食塩相当 : 7.82	御飯 特選ポールの煮物 サラダ ふりかけ 味噌汁(長葱・玉麩) 乳酸菌飲料	御飯 麻婆豆腐 もやし炒め物 南瓜のサラダ 中華スープ(白菜) フルーツ・ミカン缶 	御飯 竹の塩焼 切干大根の煮物 枝豆和え 味噌汁(ジャガイモ・芋)	おはぎ 
9月24日(金) kcal : 1532.64 水分 : 746.78 蛋白質 : 58.98 脂質 : 38.14 炭水化物 : 231.41 食塩相当 : 8.76	御飯 竹輪の煮物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(葉大根・油揚げ) 牛乳	焼そば きゅうりの千切りサラダ 中華スープ(玉葱・葉) フルーツ・和梨缶	御飯 鶏のハーブキューリー 揚げポールの煮物 春雨サラダ すまし汁(水菜) 	ﾌﾞｯﾂ 
9月25日(土) kcal : 1657.11 水分 : 669.85 蛋白質 : 61.79 脂質 : 40.89 炭水化物 : 251.50 食塩相当 : 7.32	御飯 高野豆腐の含め煮 なすのポン酢和え 味付けのり 味噌汁(麩) 牛乳 	御飯 芋の生姜焼 そら豆の炒め物 ホトサラダ 味噌汁(南瓜) フルーツ・バナナ 	御飯 豚肉の香味焼 筍の炒め煮 春菊のお浸し すまし汁(パセリ・万能葱) 	抹茶ゼリー 

【ME毎の食材

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。

