

令和 3年 9月26日 ~ 令和 3年10月 2日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月26日(日)	黒糖ロールパン マーガリン オムレツ コンソメスープ（カリフラワー） 牛乳 kcal : 1588.02 水分 : 734.66 蛋白質 : 61.42 脂質 : 45.75 炭水化物 : 227.92 食塩相当 : 8.47	御飯 鶏肉のさらさ蒸し 冬瓜の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁（菜の花） フルーツ・マンゴージュ kcal : 484.34 水分 : 259.17 蛋白質 : 18.75 脂質 : 7.39 炭水化物 : 84.20 食塩相当 : 3.21	御飯 赤魚の韓国風照焼 杓苳の炒め物 マカロニサラダ 中華スープ（カボチャ・ネギ） kcal : 498.60 水分 : 167.85 蛋白質 : 19.23 脂質 : 13.90 炭水化物 : 71.63 食塩相当 : 2.07	たこ焼き 読書の秋 kcal : 86.65 水分 : 43.45 蛋白質 : 4.33 脂質 : 1.69 炭水化物 : 12.80 食塩相当 : 0.65
9月27日(月)	御飯 角あげの煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁（白菜・万能葱） 乳酸菌飲料 kcal : 1635.53 水分 : 626.21 蛋白質 : 60.43 脂質 : 41.05 炭水化物 : 247.59 食塩相当 : 8.13	御飯 ホーグチャップ 車麩の煮物 春雨の酢の物 コンソメスープ（水菜） フルーツ・オレンジ kcal : 519.49 水分 : 194.98 蛋白質 : 19.74 脂質 : 9.90 炭水化物 : 84.22 食塩相当 : 2.57	御飯 干草焼卵 コニヤクの炒り煮 かぶのサラダ 味噌汁（花麩・長葱） kcal : 473.25 水分 : 228.10 蛋白質 : 21.15 脂質 : 11.64 炭水化物 : 67.78 食塩相当 : 2.82	シュークリーム 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
9月28日(火)	御飯 豆腐の煮物 カリフラワーのドレッシング和え ふりかけ 味噌汁（冬瓜） 牛乳 kcal : 1673.59 水分 : 766.89 蛋白質 : 61.94 脂質 : 41.48 炭水化物 : 256.44 食塩相当 : 7.84	バターライス フライ盛合せ カラフルサラダ コンソメスープ フルーツ寒天 kcal : 599.50 水分 : 205.53 蛋白質 : 19.80 脂質 : 15.65 炭水化物 : 91.51 食塩相当 : 2.84	御飯 魷の甘酢あん 白菜の炒め煮 納豆 すまし汁（大根） kcal : 429.70 水分 : 203.54 蛋白質 : 21.94 脂質 : 4.64 炭水化物 : 73.34 食塩相当 : 2.81	ケーキ kcal : 130.87 水分 : 19.70 蛋白質 : 1.54 脂質 : 6.48 炭水化物 : 16.67 食塩相当 : 0.08
9月29日(水)	食パン ジャム チキンボールのコンソメ煮 キャベツのサラダ コンソメスープ ジョウ kcal : 1655.77 水分 : 612.49 蛋白質 : 57.40 脂質 : 40.37 炭水化物 : 261.19 食塩相当 : 8.40	御飯 鶏肉のオーロラソース焼 マカロニソー 胡瓜のサラダ オニオンスープ フルーツ・黄桃缶 kcal : 512.48 水分 : 195.85 蛋白質 : 18.37 脂質 : 12.18 炭水化物 : 80.38 食塩相当 : 2.34	御飯 魷の塩焼 さつま芋の甘煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁（麩） kcal : 573.15 水分 : 162.52 蛋白質 : 18.32 脂質 : 17.52 炭水化物 : 81.34 食塩相当 : 2.92	まんじゅう kcal : 69.39 水分 : 9.16 蛋白質 : 1.27 脂質 : 0.16 炭水化物 : 16.20 食塩相当 : 0.00
9月30日(木)	御飯 さつま揚げの煮物 チンゲン菜ピーナツ和え ふりかけ 味噌汁（ホウレン草） 牛乳 kcal : 1651.56 水分 : 791.43 蛋白質 : 60.42 脂質 : 46.16 炭水化物 : 239.47 食塩相当 : 8.27	御飯 サラの胡麻味噌焼 なすの柚子煮 パン・キンサラダ すまし汁（ソウメン・ネギ） フルーツ・ミカン缶 kcal : 617.90 水分 : 207.52 蛋白質 : 22.11 脂質 : 20.27 炭水化物 : 83.23 食塩相当 : 2.52	御飯 豆腐の中華うま煮 モヤシの炒め物 小松菜のお浸し すまし汁（花麩・ネギ） kcal : 478.09 水分 : 249.50 蛋白質 : 19.12 脂質 : 13.88 炭水化物 : 65.45 食塩相当 : 2.73	ピーチゼリー kcal : 47.40 水分 : 0.06 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.04 炭水化物 : 11.76 食塩相当 : 0.03
10月 1日(金)	御飯 車麩の煮物 インゲンのサラダ ふりかけ 味噌汁（水菜） 牛乳 kcal : 1584.21 水分 : 631.59 蛋白質 : 58.97 脂質 : 31.67 炭水化物 : 259.29 食塩相当 : 8.59	御飯 鶏肉の味噌マネー焼 切干大根の炒り煮 春菊の和え物 ほうれん草スープ フルーツ・黄桃缶 kcal : 558.87 水分 : 189.88 蛋白質 : 20.68 脂質 : 15.75 炭水化物 : 82.13 食塩相当 : 2.92	御飯 鶏の沢煮 じゃが芋と竹輪の煮物 春雨サラダ 味噌汁（カブ・万葱） kcal : 446.36 水分 : 180.27 蛋白質 : 20.17 脂質 : 2.83 炭水化物 : 82.07 食塩相当 : 3.22	ショコラスペシャル 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
10月 2日(土)	御飯 高野豆腐の含め煮 サラの和え物 味付けのり 味噌汁（菜の花） 乳酸菌飲料 kcal : 1630.72 水分 : 572.88 蛋白質 : 58.07 脂質 : 38.39 炭水化物 : 255.23 食塩相当 : 7.69	スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ コンソメスープ（冬瓜） フルーツ・バナナ kcal : 598.83 水分 : 215.96 蛋白質 : 24.03 脂質 : 13.09 炭水化物 : 92.29 食塩相当 : 2.50	御飯 豚肉のピリ辛炒め 白菜の煮浸し オニオンサラダ 味噌汁（小町麩・長葱） kcal : 521.44 水分 : 215.98 蛋白質 : 20.19 脂質 : 14.52 炭水化物 : 74.21 食塩相当 : 2.82	ロールケーキ 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

にんじん

旬の食材
【MEMO】

カロテンは、キャロットが語源といわれており、β-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られています。体内でビタミンAに変換され、髪・目の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系を守る働きがあるといわれています。



令和 3年10月 3日 ~ 令和 3年10月 9日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月 3日(日)	御飯 けんぽールの煮物 ほうれん草の和風和え ふりかけ 味噌汁(ニラ・庄内麴) ヨーグルト	御飯 かゝの照焼 ビーフン炒め キャリの酢の物 味噌汁(大根・万葱) フルーツ・ミカン缶	御飯 鶏肉のくわ焼 茄子の味噌炒め お豆の炒め すまし汁(かぼ・コ・サ)	牛乳かん 読書の秋
kcal : 1673.33 水分 : 543.59 蛋白質 : 58.14 脂質 : 43.45 炭水化物 : 252.68 食塩相当 : 8.48	kcal : 489.11 水分 : 175.28 蛋白質 : 16.61 脂質 : 8.03 炭水化物 : 86.16 食塩相当 : 2.57	kcal : 587.26 水分 : 164.16 蛋白質 : 18.71 脂質 : 18.19 炭水化物 : 82.39 食塩相当 : 3.18	kcal : 536.19 水分 : 166.55 蛋白質 : 21.48 脂質 : 15.87 炭水化物 : 73.11 食塩相当 : 2.68	kcal : 60.77 水分 : 37.60 蛋白質 : 1.34 脂質 : 1.36 炭水化物 : 11.00 食塩相当 : 0.05
10月 4日(月)	御飯 卵焼き 菜の花のお浸し 味噌汁(ジャガ・芋) 牛乳	御飯 赤魚と切昆布の煮付け ビーフンの干切り炒め モヤシのナムル 味噌汁(白菜) ストロベリーゼリー	御飯 豆腐の肉味噌かけ 切干大根煮 大根の青しそ和え すまし汁(水菜)	クリームパン
kcal : 1611.68 水分 : 680.48 蛋白質 : 61.25 脂質 : 33.13 炭水化物 : 260.81 食塩相当 : 8.51	kcal : 511.87 水分 : 288.80 蛋白質 : 19.31 脂質 : 11.75 炭水化物 : 80.93 食塩相当 : 2.36	kcal : 444.62 水分 : 192.74 蛋白質 : 18.05 脂質 : 4.07 炭水化物 : 82.43 食塩相当 : 3.11	kcal : 527.39 水分 : 198.94 蛋白質 : 21.13 脂質 : 12.71 炭水化物 : 78.53 食塩相当 : 2.84	kcal : 127.00 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
10月 5日(火)	御飯 がんも煮物 オクラの和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麴・万葱) 牛乳	牛すき風うどん カリフラワー キャベツの甘酢和え フルーツ・パン	御飯 カニ玉 五目煮豆 チンゲン菜の中華和え 中華スープ(菜の花)	まんじゅう
kcal : 1656.33 水分 : 810.89 蛋白質 : 59.06 脂質 : 46.07 炭水化物 : 241.99 食塩相当 : 7.70	kcal : 522.74 水分 : 255.78 蛋白質 : 17.57 脂質 : 15.36 炭水化物 : 75.93 食塩相当 : 2.46	kcal : 542.44 水分 : 342.41 蛋白質 : 17.83 脂質 : 18.41 炭水化物 : 72.15 食塩相当 : 2.16	kcal : 483.95 水分 : 199.50 蛋白質 : 21.86 脂質 : 12.10 炭水化物 : 69.87 食塩相当 : 3.00	kcal : 107.20 水分 : 13.20 蛋白質 : 2.00 脂質 : 0.20 炭水化物 : 24.04 食塩相当 : 0.08
10月 6日(水)	食パン ジャム ウインナーの野菜炒め ポテトサラダ コンポート ジュース	御飯 鶏のバーベキュー さつま芋の煮物 小松菜のビーフン炒め すまし汁(蒲鉾・水菜) フルーツ・バナナ	御飯 かひの野菜旨煮 レタスのきんぴら 菜の花の辛子和え 味噌汁(玉葱・長葱)	エクレア
kcal : 1600.16 水分 : 724.38 蛋白質 : 61.09 脂質 : 31.03 炭水化物 : 267.62 食塩相当 : 8.96	kcal : 524.63 水分 : 319.87 蛋白質 : 18.40 脂質 : 13.10 炭水化物 : 84.53 食塩相当 : 3.40	kcal : 556.33 水分 : 198.42 蛋白質 : 19.53 脂質 : 6.94 炭水化物 : 102.90 食塩相当 : 2.55	kcal : 428.00 水分 : 191.54 蛋白質 : 20.91 脂質 : 4.63 炭水化物 : 73.60 食塩相当 : 2.92	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
10月 7日(木)	御飯 車麴の煮物 キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(ホウレン草) 牛乳	きのこご飯 天麴羅 里芋の味噌煮 春菊の白和え すまし汁(手羽麴・ミソ) リンゴのコンポート	御飯 豚肉のかー風味 ひじきの煮物 ホウレン草のお浸し 中華スープ(カリフラワー)	ケーキ
kcal : 1672.52 水分 : 693.78 蛋白質 : 57.15 脂質 : 40.41 炭水化物 : 262.22 食塩相当 : 8.11	kcal : 481.02 水分 : 264.43 蛋白質 : 17.80 脂質 : 10.31 炭水化物 : 76.98 食塩相当 : 2.09	kcal : 533.89 水分 : 241.30 蛋白質 : 15.23 脂質 : 6.42 炭水化物 : 100.51 食塩相当 : 3.20	kcal : 518.62 水分 : 161.69 蛋白質 : 22.71 脂質 : 15.19 炭水化物 : 70.38 食塩相当 : 2.74	kcal : 138.99 水分 : 26.36 蛋白質 : 1.41 脂質 : 8.49 炭水化物 : 14.35 食塩相当 : 0.08
10月 8日(金)	御飯 豆腐の煮物 畑菜の和風和え 味噌汁(油揚げ・万能葱) 乳酸菌飲料	御飯 タラのトマトソース 大根のそぼろ煮 マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ・ミカン缶	御飯 鶏の照焼 南瓜の甘煮 金時煮豆 すまし汁(パセリ)	豆乳葛餅
kcal : 1624.64 水分 : 627.99 蛋白質 : 61.35 脂質 : 34.95 炭水化物 : 259.50 食塩相当 : 7.88	kcal : 506.99 水分 : 195.66 蛋白質 : 16.15 脂質 : 15.14 炭水化物 : 74.16 食塩相当 : 2.07	kcal : 560.77 水分 : 255.40 蛋白質 : 21.13 脂質 : 13.95 炭水化物 : 85.09 食塩相当 : 3.24	kcal : 489.75 水分 : 156.11 蛋白質 : 21.28 脂質 : 3.97 炭水化物 : 89.60 食塩相当 : 2.55	kcal : 67.13 水分 : 20.82 蛋白質 : 2.79 脂質 : 1.89 炭水化物 : 10.65 食塩相当 : 0.02
10月 9日(土)	ロールパン ジャム オムレツ 水菜スープ 牛乳	御飯 豚肉の味噌漬焼 冬瓜のくず煮 茄子の和え物 すまし汁(花麴・万葱) フルーツ・黄桃缶	御飯 タラの香味焼 もやしの三色炒め 菜の花の炒め 味噌汁(白菜)	チーズ蒸しケーキ
kcal : 1578.87 水分 : 735.87 蛋白質 : 60.00 脂質 : 45.15 炭水化物 : 227.65 食塩相当 : 7.94	kcal : 435.95 水分 : 291.52 蛋白質 : 16.93 脂質 : 16.06 炭水化物 : 56.32 食塩相当 : 2.65	kcal : 562.36 水分 : 244.30 蛋白質 : 19.53 脂質 : 14.05 炭水化物 : 85.37 食塩相当 : 2.64	kcal : 458.96 水分 : 187.51 蛋白質 : 21.26 脂質 : 10.86 炭水化物 : 67.04 食塩相当 : 2.57	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

旬の食材
【MEMO】

にんじん

カロテンは、キャロットが語源といわれており、β-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られています。体内でビタミンAに変換され、髪・目の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系を守る働きがあるといわれています。



令和 3年10月10日 ~ 令和 3年10月16日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月10日(日)	御飯 納豆 ウインナーの野菜炒め 味噌汁(庄内麩・万葱) ヨーグルト kcal : 1604.58 水分 : 563.80 蛋白質 : 62.25 脂質 : 36.38 炭水化物 : 250.10 食塩相当 : 8.37	御飯 竹の塩焼 車麩の煮物 枝豆とわかめの和え物 すまし汁(ウインナー・長葱) フルーツ・マンゴー缶 kcal : 511.65 水分 : 168.70 蛋白質 : 25.13 脂質 : 8.03 炭水化物 : 80.93 食塩相当 : 2.88	御飯 ポークチャップ ひじきの煮物 胡瓜の和え物 味噌汁(納豆・草) kcal : 528.03 水分 : 189.86 蛋白質 : 20.86 脂質 : 14.98 炭水化物 : 75.28 食塩相当 : 3.05	コーヒゼリー  kcal : 68.88 水分 : 2.94 蛋白質 : 0.34 脂質 : 1.92 炭水化物 : 12.59 食塩相当 : 0.03
10月11日(月)	御飯 豆腐のあんかけ 菜の花のお浸し ふりかけ すまし汁(花麩・アサツキ) 牛乳 kcal : 1651.86 水分 : 723.40 蛋白質 : 58.12 脂質 : 37.15 炭水化物 : 265.62 食塩相当 : 8.49	御飯 肉じゃがコロッケ 五目煮豆 漬物 味噌汁(白菜) フルーツ・ミカン缶  kcal : 559.48 水分 : 189.00 蛋白質 : 16.41 脂質 : 13.29 炭水化物 : 92.12 食塩相当 : 2.77	御飯 五目卵焼 リンゴの煮物 春雨の酢の物 すまし汁(白菜) kcal : 495.47 水分 : 196.41 蛋白質 : 19.58 脂質 : 10.30 炭水化物 : 78.82 食塩相当 : 3.53	蒸しパン  kcal : 110.05 水分 : 22.24 蛋白質 : 2.90 脂質 : 1.51 炭水化物 : 21.39 食塩相当 : 0.40
10月12日(火)	食パン ジャム ポトフ 大根サラダ パン・キヌープ ヨーグルト  kcal : 1628.75 水分 : 646.20 蛋白質 : 60.82 脂質 : 43.96 炭水化物 : 245.70 食塩相当 : 7.89	御飯 たらこの粕漬焼 刻み昆布の煮物 わかめのお浸し すまし汁(水菜) フルーツ・バナナ kcal : 471.20 水分 : 182.01 蛋白質 : 20.59 脂質 : 8.73 炭水化物 : 78.95 食塩相当 : 2.85	御飯 豚肉のスタミナ炒め ぜんまいの炒り煮 マカロニサラダ 中華スープ(キャベツ)  kcal : 601.39 水分 : 202.84 蛋白質 : 19.80 脂質 : 21.16 炭水化物 : 79.24 食塩相当 : 2.17	シフォンケーキ kcal : 78.38 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
10月13日(水)	御飯 車麩の煮物 インゲン豆の和え物 ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳 kcal : 1668.25 水分 : 719.31 蛋白質 : 61.10 脂質 : 42.25 炭水化物 : 255.39 食塩相当 : 8.43	御飯 麻婆豆腐 小松菜の煮浸し ツナサラダ 中華スープ(大根) ピーチゼリー kcal : 602.09 水分 : 254.43 蛋白質 : 24.21 脂質 : 18.46 炭水化物 : 81.59 食塩相当 : 2.89	御飯 和風ハンバーグ(キノコソース) 菜の花サラダ サマ芋サラダ すまし汁(蒲鉾・万葱)  kcal : 481.48 水分 : 199.22 蛋白質 : 18.81 脂質 : 8.87 炭水化物 : 81.42 食塩相当 : 3.15	ロールケーキ  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
10月14日(木)	ロールパン ジャム 玉子ロール ミートソースかけ コンソメスープ 牛乳  kcal : 1603.44 水分 : 726.22 蛋白質 : 58.82 脂質 : 43.77 炭水化物 : 240.04 食塩相当 : 8.93	御飯 鶏肉のオーロラソース焼 きのこのソテー ブロッコリーサラダ すまし汁(冬瓜) フルーツ・マンゴー缶  kcal : 515.85 水分 : 231.75 蛋白質 : 18.98 脂質 : 14.34 炭水化物 : 77.19 食塩相当 : 2.56	茶飯 おでん じゃが芋のガーリックソテー 蒸し鶏のサラダ 味噌汁(麩) kcal : 467.49 水分 : 190.00 蛋白質 : 18.59 脂質 : 8.25 炭水化物 : 76.58 食塩相当 : 3.76	あん巻き kcal : 120.75 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.17 脂質 : 2.90 炭水化物 : 21.48 食塩相当 : 0.07
10月15日(金)	御飯 がんめの煮物 わかめのお浸し ふりかけ 味噌汁(ニラ・玉葱) 牛乳 kcal : 1643.60 水分 : 571.75 蛋白質 : 58.72 脂質 : 39.44 炭水化物 : 256.14 食塩相当 : 8.10	五目チャーハン 餃子 スタックエントウのサラダ 中華スープ(カボチャ・ネギ)  kcal : 612.35 水分 : 183.66 蛋白質 : 19.75 脂質 : 22.75 炭水化物 : 80.89 食塩相当 : 3.61	御飯 かひの煮付け 里芋の煮ころがし 三色煮豆 すまし汁(玉麩)  kcal : 485.95 水分 : 137.71 蛋白質 : 20.82 脂質 : 1.70 炭水化物 : 93.31 食塩相当 : 2.03	おせんべい kcal : 20.65 水分 : 0.21 蛋白質 : 0.33 脂質 : 0.08 炭水化物 : 4.68 食塩相当 : 0.16
10月16日(土)	御飯 温泉卵のあんかけ 水菜のサラダ 味噌汁(小町麩・葉大根) 乳酸菌飲料  kcal : 1596.40 水分 : 770.18 蛋白質 : 60.20 脂質 : 35.63 炭水化物 : 251.97 食塩相当 : 8.31	鶏きこのそば(温) かき揚げの炒め マヨネーズのサラダ フルーツ・バナナ  kcal : 453.79 水分 : 349.91 蛋白質 : 20.97 脂質 : 9.80 炭水化物 : 71.13 食塩相当 : 2.97	御飯 豚肉のくわ焼 煮奴 チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁(キャベツ)  kcal : 534.02 水分 : 221.02 蛋白質 : 22.08 脂質 : 12.81 炭水化物 : 78.30 食塩相当 : 2.97	まんじゅう  kcal : 116.16 水分 : 18.72 蛋白質 : 2.08 脂質 : 0.29 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.05

旬の食材
【MEMO】

にんじん

カロテンは、キャロットが語源といわれており、β-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られています。体内でビタミンAに変換され、髪・目の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

