

令和 3年11月14日 ~ 令和 3年11月20日

【ソフト】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
11月14日(日)	全粥 ハンパンの煮物 ツ和え ふりかけ 味噌汁(花麴) 牛乳 	全粥 マンチウ 杓の草のソテー 漬物 すまし汁(蒲鉾・万葱) フルーツ・黄桃缶 	全粥 ワラの西京焼 カワラー炒め かぶのサラダ 味噌汁(南瓜・万葱) 	プリン 
kcal : 1348.34 水分 : 652.57 蛋白質 : 52.19 脂質 : 33.27 炭水化物 : 205.33 食塩相当 : 8.48	kcal : 435.27 水分 : 278.68 蛋白質 : 19.23 脂質 : 10.36 炭水化物 : 64.97 食塩相当 : 3.01	kcal : 437.31 水分 : 184.09 蛋白質 : 12.25 脂質 : 11.16 炭水化物 : 70.56 食塩相当 : 2.55	kcal : 405.06 水分 : 180.71 蛋白質 : 18.67 脂質 : 10.93 炭水化物 : 56.02 食塩相当 : 2.83	kcal : 70.70 水分 : 9.09 蛋白質 : 2.04 脂質 : 0.82 炭水化物 : 13.78 食塩相当 : 0.09
11月15日(月)	全粥 肉団子の薄く煮 茄子の香味トッピング ふりかけ 味噌汁(玉葱・ミツバ) 牛乳 	全粥 回鍋肉(鶏肉) 冬瓜のかあんかけ サマサマサラダ 中華スープ(カワラー) フルーツ・マンゴ缶 	全粥 かつのちり鍋 大根の炒り煮 キャベツのピーナツ和え 味噌汁(小町麴) 	まんじゅう 
kcal : 1466.44 水分 : 773.26 蛋白質 : 56.00 脂質 : 35.76 炭水化物 : 223.71 食塩相当 : 8.36	kcal : 468.36 水分 : 285.37 蛋白質 : 17.63 脂質 : 13.23 炭水化物 : 67.89 食塩相当 : 2.53	kcal : 541.12 水分 : 236.98 蛋白質 : 19.19 脂質 : 18.21 炭水化物 : 72.26 食塩相当 : 2.67	kcal : 340.80 水分 : 232.19 蛋白質 : 17.12 脂質 : 4.03 炭水化物 : 57.16 食塩相当 : 3.11	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
11月16日(火)	全粥 車麴の煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(大根・葉) ジョウ 	全粥 赤魚の酒蒸 肉シュマイ キャベツの柚子香和え 味噌汁(ジャガイモ・玉葱) フルーツ・マンゴ缶 	全粥 鶏肉の照焼 里芋の炒り煮 プロコリーのサラダ すまし汁(蒲鉾) 	クリームパン 
kcal : 1375.70 水分 : 598.45 蛋白質 : 55.58 脂質 : 32.66 炭水化物 : 209.34 食塩相当 : 8.50	kcal : 318.62 水分 : 195.34 蛋白質 : 13.05 脂質 : 1.81 炭水化物 : 61.69 食塩相当 : 1.88	kcal : 445.54 水分 : 228.44 蛋白質 : 19.87 脂質 : 7.80 炭水化物 : 71.65 食塩相当 : 3.70	kcal : 483.74 水分 : 174.67 蛋白質 : 19.90 脂質 : 18.45 炭水化物 : 57.08 食塩相当 : 2.72	kcal : 127.80 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.78 脂質 : 4.60 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.20
11月17日(水)	パン粥 ジャム かぶのスープ煮 コーンポタージュ 乳酸菌飲料 	全粥 鶏肉のはちみつ照焼 車麴の煮物 キュウリサラダ すまし汁(花麴・万葱) フルーツ・マンゴ缶 	全粥 千草焼卵 大根の煮物 三色煮豆 味噌汁(白菜) 	イチゴスペシャル 
kcal : 1424.26 水分 : 623.59 蛋白質 : 58.54 脂質 : 33.58 炭水化物 : 218.49 食塩相当 : 7.57	kcal : 476.91 水分 : 221.57 蛋白質 : 18.44 脂質 : 12.27 炭水化物 : 73.99 食塩相当 : 2.11	kcal : 415.90 水分 : 190.85 蛋白質 : 18.66 脂質 : 7.61 炭水化物 : 65.40 食塩相当 : 2.55	kcal : 428.22 水分 : 211.17 蛋白質 : 19.24 脂質 : 10.13 炭水化物 : 63.51 食塩相当 : 2.75	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
11月18日(木)	全粥 豆腐のあんかけ かつの和え物 ふりかけ 味噌汁(大根・にら) 牛乳 	全粥 とうろ昆布うどん 五目煮 白菜とカニの甘酢和え ストロベリーゼリー 	全粥 かつの塩焼 なすの煮物 人参のナムル 味噌汁(玉麴・万葱) 	シフォンケーキ 
kcal : 1391.90 水分 : 758.27 蛋白質 : 53.09 脂質 : 41.16 炭水化物 : 196.56 食塩相当 : 8.35	kcal : 434.42 水分 : 332.34 蛋白質 : 17.39 脂質 : 12.17 炭水化物 : 62.33 食塩相当 : 2.39	kcal : 411.69 水分 : 253.46 蛋白質 : 17.60 脂質 : 5.49 炭水化物 : 72.28 食塩相当 : 3.17	kcal : 469.43 水分 : 163.29 蛋白質 : 16.51 脂質 : 19.24 炭水化物 : 54.13 食塩相当 : 2.74	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
11月19日(金)	全粥 カニつみれの煮物 ほうれん草の柚子和え ふりかけ 味噌汁(キャベツ) ヨーグルト 	全粥 かいの野菜あんかけ 大根の煮物 菜の花の菜種和え 味噌汁(南瓜・万葱) フルーツ・黄桃缶 	全粥 鶏肉の味噌漬焼 車麴の煮物 かつのゆかり和え すまし汁(庄内麴) 	おしるこ 
kcal : 1339.61 水分 : 619.34 蛋白質 : 55.89 脂質 : 22.32 炭水化物 : 222.79 食塩相当 : 7.71	kcal : 417.55 水分 : 192.28 蛋白質 : 14.71 脂質 : 7.90 炭水化物 : 70.39 食塩相当 : 2.70	kcal : 421.64 水分 : 237.50 蛋白質 : 21.28 脂質 : 6.42 炭水化物 : 67.99 食塩相当 : 2.63	kcal : 388.74 水分 : 163.12 蛋白質 : 17.98 脂質 : 7.78 炭水化物 : 58.38 食塩相当 : 2.34	kcal : 113.68 水分 : 26.44 蛋白質 : 1.92 脂質 : 0.22 炭水化物 : 26.03 食塩相当 : 0.04
11月20日(土)	パン粥 ジャム オムレツ インゲンのサラダ オニオンスープ 牛乳 	全粥 かつの煮付け プロコリーの炒め物 キャベツの生姜和え すまし汁(花麴・アサキ) フルーツ・バナナ 	全粥 豆腐の旨煮 冬瓜のスープ煮 マカロニサラダ 味噌汁(かつ・葉) 	日輪ケーキ 
kcal : 1353.55 水分 : 828.65 蛋白質 : 54.18 脂質 : 34.84 炭水化物 : 203.75 食塩相当 : 8.35	kcal : 509.20 水分 : 409.20 蛋白質 : 20.23 脂質 : 18.07 炭水化物 : 66.92 食塩相当 : 2.80	kcal : 347.97 水分 : 202.20 蛋白質 : 17.34 脂質 : 3.09 炭水化物 : 62.71 食塩相当 : 2.78	kcal : 389.26 水分 : 217.25 蛋白質 : 15.23 脂質 : 8.48 炭水化物 : 60.65 食塩相当 : 2.68	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

旬の食材
【MEMO】

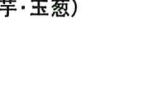
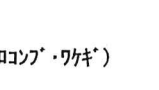
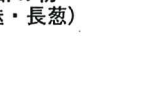
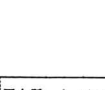
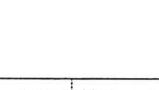
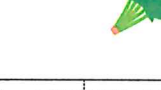
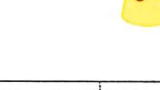
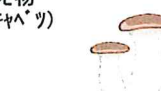
さつま芋

さつま芋はビタミンCが豊富に含まれています。通常ビタミンCは過熱すると失われやすいのですが、さつまいもの場合、じやがいもと同様、でんぷんに守られているため、加熱してもビタミンCは壊れにくいのです。



令和 3年11月21日 ~ 令和 3年11月27日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月21日(日)	全粥 車麩の煮物 大根のサラダ ふりかけ 味噌汁(玉葱) 牛乳 	全粥 サラのカルムニル なすの煮物 南瓜のサラダ カリフラワーのスープ フルーツ・マンゴー缶 	全粥 鶏肉の塩麹焼 里芋の煮物 サラダ 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 	たこ焼き 
kcal : 1459.70 水分 : 696.19 蛋白質 : 57.95 脂質 : 37.96 炭水化物 : 213.62 食塩相当 : 7.72	kcal : 413.66 水分 : 259.43 蛋白質 : 14.26 脂質 : 9.41 炭水化物 : 68.22 食塩相当 : 2.09	kcal : 482.95 水分 : 212.48 蛋白質 : 19.49 脂質 : 13.02 炭水化物 : 69.10 食塩相当 : 1.98	kcal : 475.12 水分 : 180.22 蛋白質 : 19.86 脂質 : 13.84 炭水化物 : 65.19 食塩相当 : 2.94	kcal : 87.97 水分 : 44.06 蛋白質 : 4.34 脂質 : 1.69 炭水化物 : 13.11 食塩相当 : 0.71
11月22日(月)	全粥 豆腐の煮物 インゲン豆の和え物 ふりかけ 味噌汁(大根・油揚げ) ヨーグルト 	スパゲティミートソース フロッキーサラダ コンソメスープ(冬瓜) フルーツ・ミカン缶 	全粥 赤魚の煮付け かぶの煮物 ほうれん草のサラダ 味噌汁(白菜・万能葱) 	ぶどうゼリー 
kcal : 1361.17 水分 : 634.27 蛋白質 : 52.13 脂質 : 26.85 炭水化物 : 221.64 食塩相当 : 8.38	kcal : 394.91 水分 : 229.48 蛋白質 : 14.64 脂質 : 7.65 炭水化物 : 65.79 食塩相当 : 2.35	kcal : 586.20 水分 : 209.70 蛋白質 : 20.50 脂質 : 15.15 炭水化物 : 69.15 食塩相当 : 3.01	kcal : 332.78 水分 : 195.03 蛋白質 : 16.99 脂質 : 4.03 炭水化物 : 54.94 食塩相当 : 2.99	kcal : 47.28 水分 : 0.06 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.02 炭水化物 : 11.76 食塩相当 : 0.03
11月23日(火)	全粥 インゲンの野菜炒め 納豆 味噌汁(ニラ・玉葱) 牛乳 	豆粥 山形風芋煮 菊花なます さくらんぼゼリー 	全粥 カイの胡麻味噌焼 さつま芋の煮物 カリフラワーのサラダ すまし汁(玉葱・葉大根) 	かつぱえびせん 
kcal : 1410.11 水分 : 710.50 蛋白質 : 54.75 脂質 : 28.12 炭水化物 : 229.42 食塩相当 : 8.24	kcal : 474.15 水分 : 311.27 蛋白質 : 19.03 脂質 : 16.17 炭水化物 : 62.67 食塩相当 : 2.62	kcal : 494.33 水分 : 249.07 蛋白質 : 16.36 脂質 : 6.58 炭水化物 : 89.90 食塩相当 : 3.16	kcal : 401.63 水分 : 150.16 蛋白質 : 18.86 脂質 : 3.57 炭水化物 : 71.45 食塩相当 : 2.26	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
11月24日(水)	全粥 カニつみれの煮物 大根の和え物 ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳 	全粥 サラの塩焼 大根の煮物 フロッキーサラダ すまし汁(トロコング・ワケギ) フルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏の味噌マヨかけ なすの炒め マカロニサラダ 味噌汁(冬瓜) 	プッ 
kcal : 1396.47 水分 : 658.16 蛋白質 : 53.81 脂質 : 42.35 炭水化物 : 192.73 食塩相当 : 8.50	kcal : 426.73 水分 : 278.67 蛋白質 : 16.06 脂質 : 11.61 炭水化物 : 62.79 食塩相当 : 3.10	kcal : 387.84 水分 : 205.39 蛋白質 : 17.73 脂質 : 7.31 炭水化物 : 60.24 食塩相当 : 2.36	kcal : 482.90 水分 : 174.10 蛋白質 : 18.64 脂質 : 18.88 炭水化物 : 56.62 食塩相当 : 3.01	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
11月25日(木)	パン粥 ジェム ジャーマンポト 大根のサラダ コンソメスープ 牛乳 	全粥 和風あんかけハンバーグ かぶの煮物 キャベツのサラダ すまし汁(ハンペン・万葱) フルーツ・白桃缶 	全粥 鮭の焼き浸し そら豆の炒め物 きゅうりの酢の物 味噌汁(玉葱・長葱) 	ロールケーキ 
kcal : 1457.04 水分 : 820.54 蛋白質 : 57.74 脂質 : 41.66 炭水化物 : 208.19 食塩相当 : 6.60	kcal : 520.66 水分 : 418.64 蛋白質 : 19.17 脂質 : 18.21 炭水化物 : 70.87 食塩相当 : 2.22	kcal : 420.95 水分 : 246.63 蛋白質 : 16.62 脂質 : 7.62 炭水化物 : 69.31 食塩相当 : 1.97	kcal : 409.43 水分 : 155.27 蛋白質 : 20.73 脂質 : 10.40 炭水化物 : 54.89 食塩相当 : 2.33	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
11月26日(金)	全粥 卵焼き 材料草のお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麩・万葱) ジョウ 	全粥 コロカ 南瓜の甘煮 漬物 すまし汁(蒲鉾・万葱) フルーツ・バナナ 	全粥 鶏肉の水炊き鍋風 さつまあげ炒め きゅうりの和え物 味噌汁(小町麩・長葱) 	フコ蒸しケーキ 
kcal : 1396.70 水分 : 621.91 蛋白質 : 52.17 脂質 : 30.94 炭水化物 : 224.36 食塩相当 : 8.97	kcal : 359.57 水分 : 210.86 蛋白質 : 14.37 脂質 : 4.61 炭水化物 : 64.53 食塩相当 : 2.30	kcal : 469.32 水分 : 187.73 蛋白質 : 10.05 脂質 : 8.77 炭水化物 : 87.85 食塩相当 : 2.68	kcal : 453.15 水分 : 207.95 蛋白質 : 25.29 脂質 : 13.23 炭水化物 : 55.48 食塩相当 : 3.83	kcal : 114.66 水分 : 15.37 蛋白質 : 2.48 脂質 : 4.33 炭水化物 : 16.50 食塩相当 : 0.16
11月27日(土)	パン粥 ジェム ボト パン・キススープ 乳酸菌飲料 	全粥 鶏肉のヒリ辛炒め 冬瓜の煮物 ほうれん草のゴマ和え 味噌汁(かぶ・葉) 青りんごゼリー 	全粥 中華風炒り豆腐 茄子の味噌炒め 菜の花の和え物 中華スープ(キャベツ) 	白あんぱん 
kcal : 1454.25 水分 : 728.50 蛋白質 : 57.76 脂質 : 32.18 炭水化物 : 231.62 食塩相当 : 8.97	kcal : 518.14 水分 : 238.34 蛋白質 : 19.33 脂質 : 12.76 炭水化物 : 82.53 食塩相当 : 2.66	kcal : 444.04 水分 : 222.92 蛋白質 : 17.96 脂質 : 9.07 炭水化物 : 71.30 食塩相当 : 3.31	kcal : 374.59 水分 : 267.24 蛋白質 : 16.95 脂質 : 9.16 炭水化物 : 54.51 食塩相当 : 2.89	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

旬の食材
【MEMO】

さつま芋

さつま芋はビタミンCが豊富に含まれています。通常ビタミンCは過熱すると失われやすいのですが、さつまいもの場合、じやがいもと同様、でんぷんに守られているため、加熱してもビタミンCは壊れにくいのです。

