

令和 3年10月17日 ~ 令和 3年10月23日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月17日(日)	全粥 大豆の煮物 白菜の和風和え ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳 kcal : 1445.74 水分 : 716.99 蛋白質 : 55.26 脂質 : 34.49 炭水化物 : 224.20 食塩相当 : 8.89	カレーライス キャベツのお浸し 水菜スープ ヨーグルト・フルーツ kcal : 524.18 水分 : 223.64 蛋白質 : 14.53 脂質 : 11.14 炭水化物 : 90.21 食塩相当 : 3.73	全粥 ササの甘酢あんかけ 冬瓜の青煮 ゆかりの辛子和え 味噌汁(白菜) kcal : 364.37 水分 : 187.84 蛋白質 : 18.55 脂質 : 7.15 炭水化物 : 54.11 食塩相当 : 2.73	ピーナツパン 読書の秋 kcal : 111.11 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.10 脂質 : 4.65 炭水化物 : 14.12 食塩相当 : 0.00
10月18日(月)	パン粥 ジャム ツナのトマト煮 ブロッコリーのフリット コーンポタージュ 乳酸菌飲料 kcal : 1469.07 水分 : 699.17 蛋白質 : 53.81 脂質 : 28.39 炭水化物 : 246.66 食塩相当 : 7.64	全粥 タラのチーズ焼 さつま芋の甘煮 大根サラダ すまし汁(菜の花) フルーツ・黄桃缶 kcal : 395.97 水分 : 204.22 蛋白質 : 17.42 脂質 : 3.16 炭水化物 : 73.13 食塩相当 : 1.84	全粥 鶏肉のソース照焼 なすの煮物 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ) kcal : 437.04 水分 : 193.81 蛋白質 : 15.84 脂質 : 12.80 炭水化物 : 62.30 食塩相当 : 2.98	カスラ 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
10月19日(火)	全粥 豆腐の煮物 ササの和え物 ふりかけ 味噌汁(大根・万葱) ヨーグルト kcal : 1437.86 水分 : 642.36 蛋白質 : 56.31 脂質 : 35.58 炭水化物 : 216.59 食塩相当 : 7.30	全粥 ハンバーグ 南瓜の甘煮 菜の花のくるみめし 味噌汁(玉葱・万葱) フルーツ・ミカン缶 kcal : 485.38 水分 : 224.02 蛋白質 : 20.75 脂質 : 9.32 炭水化物 : 77.59 食塩相当 : 2.64	全粥 カブの味噌煮 かぶの煮物 ブロッコリーの和え物 すまし汁(ハンパン・アサツキ) kcal : 475.34 水分 : 166.26 蛋白質 : 17.28 脂質 : 19.53 炭水化物 : 54.11 食塩相当 : 2.76	水羊かん kcal : 87.34 水分 : 27.96 蛋白質 : 4.41 脂質 : 0.27 炭水化物 : 16.72 食塩相当 : 0.01
10月20日(水)	全粥 厚焼卵 カワラワのサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜・油揚げ) 乳酸菌飲料 kcal : 1453.26 水分 : 516.59 蛋白質 : 54.28 脂質 : 29.71 炭水化物 : 236.52 食塩相当 : 7.36	いりめし 鶏肉と茄子のでこまわし風 栗きんとん 郷土汁 kcal : 570.52 水分 : 182.95 蛋白質 : 20.89 脂質 : 10.95 炭水化物 : 93.94 食塩相当 : 2.82	全粥 赤魚の煮付け 冬瓜の煮物 三色煮豆 すまし汁(蒲鉾・アサツキ) kcal : 380.36 水分 : 146.78 蛋白質 : 17.98 脂質 : 4.24 炭水化物 : 65.54 食塩相当 : 2.67	ブッセ 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
10月21日(木)	全粥 肉団子の甘煮煮 ゆかり草のお浸し ふりかけ 味噌汁(小町麴) 牛乳 kcal : 1443.74 水分 : 702.10 蛋白質 : 53.09 脂質 : 42.26 炭水化物 : 210.02 食塩相当 : 8.73	焼そば キャベツのナムル 中華スープ(菜の花) フルーツ・バナナ kcal : 406.05 水分 : 236.71 蛋白質 : 13.23 脂質 : 8.39 炭水化物 : 69.79 食塩相当 : 3.01	全粥 カブのムニエル・タルタルソース じゃが芋の炒め物 キャベツの柚子香和え 味噌汁(玉ねぎ) kcal : 462.56 水分 : 189.55 蛋白質 : 18.94 脂質 : 15.96 炭水化物 : 59.54 食塩相当 : 2.55	チョコ蒸しケーキ kcal : 114.66 水分 : 15.37 蛋白質 : 2.46 脂質 : 4.33 炭水化物 : 16.50 食塩相当 : 0.16
10月22日(金)	パン粥 ジャム 玉子ロール ミートソースかけ コンソメスープ ヨーグルト kcal : 1431.63 水分 : 836.87 蛋白質 : 57.61 脂質 : 38.29 炭水化物 : 210.93 食塩相当 : 8.36	全粥 鶏肉の生姜焼 菜の花の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(花麴・アサツキ) フルーツ・マンゴー缶 kcal : 482.10 水分 : 227.62 蛋白質 : 20.35 脂質 : 12.49 炭水化物 : 69.58 食塩相当 : 2.76	全粥 中華旨煮 ほうれん草の塩炒め 水菜の和え物 味噌汁(大根・万葱) kcal : 398.33 水分 : 271.07 蛋白質 : 16.54 脂質 : 10.76 炭水化物 : 57.53 食塩相当 : 2.94	抹茶ミルクゼリー kcal : 65.28 水分 : 26.66 蛋白質 : 1.09 脂質 : 1.06 炭水化物 : 12.88 食塩相当 : 0.04
10月23日(土)	全粥 ウインナーの野菜炒め インゲン豆の和え ふりかけ 味噌汁(豆腐・長葱) 牛乳 kcal : 1414.05 水分 : 685.50 蛋白質 : 52.16 脂質 : 35.33 炭水化物 : 219.00 食塩相当 : 7.27	全粥 かにクリームコロッケ 五目煮豆 漬物 すまし汁(菜の花) フルーツ・オレンジ kcal : 482.31 水分 : 197.83 蛋白質 : 15.14 脂質 : 11.72 炭水化物 : 78.44 食塩相当 : 2.22	全粥 タンドリー風チキン 白菜の煮浸し カワラワのゆかり和え すまし汁(庄内麴) kcal : 345.65 水分 : 168.95 蛋白質 : 17.18 脂質 : 6.95 炭水化物 : 51.75 食塩相当 : 2.05	あんパン kcal : 129.60 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.36 脂質 : 1.10 炭水化物 : 26.64 食塩相当 : 0.13

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24日 ~ 令和 3年10月30日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月24日(日)	パン粥 ジャム ボトフ パン粉・コンスプ ジョウ kcal : 1420.87 水分 : 829.07 蛋白質 : 56.65 脂質 : 32.56 炭水化物 : 223.66 食塩相当 : 8.18	全粥 カイの野菜煮 里芋の炒り煮 菜の花の和え物 味噌汁(とう・玉葱) フルーツ・ミカン缶 kcal : 368.16 水分 : 220.10 蛋白質 : 19.88 脂質 : 2.75 炭水化物 : 64.55 食塩相当 : 3.08	全粥 家常豆腐 なすの利休煮 大根サラダ 中華スープ(白菜) kcal : 421.38 水分 : 266.42 蛋白質 : 13.00 脂質 : 13.32 炭水化物 : 60.97 食塩相当 : 2.83	イチゴスペシャル 読書の秋 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
10月25日(月)	全粥 ハンパンの煮物 カラアワのドレッシング和え ふりかけ 味噌汁(かぶ・万葱) 牛乳 kcal : 1332.93 水分 : 678.37 蛋白質 : 55.44 脂質 : 28.93 炭水化物 : 206.95 食塩相当 : 7.57	全粥 鶏肉のくわ焼 冬瓜のくず煮 白菜の和え物 すまし汁(菜の花) フルーツ・白桃缶 kcal : 422.64 水分 : 245.48 蛋白質 : 17.96 脂質 : 9.38 炭水化物 : 64.00 食塩相当 : 2.84	全粥 かつお・ナツ味噌焼 マカロニソー 納豆草のお浸し すまし汁(花麴・万葱) kcal : 369.14 水分 : 142.45 蛋白質 : 17.99 脂質 : 8.47 炭水化物 : 57.45 食塩相当 : 2.44	あん巻き kcal : 120.75 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.17 脂質 : 2.90 炭水化物 : 21.46 食塩相当 : 0.07
10月26日(火)	全粥 さつま揚げの煮物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(白玉麴) 牛乳 kcal : 1396.51 水分 : 703.75 蛋白質 : 52.84 脂質 : 38.68 炭水化物 : 202.59 食塩相当 : 8.08	全粥 ミチガ そら豆の炒め物 漬物 かき玉汁(万葱) フルーツ・マンゴ缶 kcal : 493.91 水分 : 181.48 蛋白質 : 15.30 脂質 : 13.11 炭水化物 : 76.25 食塩相当 : 2.63	全粥 かつおのちゃんちゃん焼き 納豆草の炒め物 大根の和え物 すまし汁(白菜) kcal : 387.05 水分 : 186.64 蛋白質 : 18.28 脂質 : 12.12 炭水化物 : 48.48 食塩相当 : 2.41	マロンパティ kcal : 81.05 水分 : 35.20 蛋白質 : 2.15 脂質 : 2.49 炭水化物 : 12.64 食塩相当 : 0.07
10月27日(水)	全粥 豆腐のあんかけ 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麴・万葱) ヨーグルト kcal : 1376.98 水分 : 710.77 蛋白質 : 54.33 脂質 : 35.21 炭水化物 : 206.44 食塩相当 : 8.20	醤油ラーメン 肉シューマイ かぶのサラダ フルーツ・黄桃缶 kcal : 471.36 水分 : 258.04 蛋白質 : 16.03 脂質 : 13.40 炭水化物 : 69.86 食塩相当 : 3.25	全粥 干草焼卵 キャベツのコンソメ煮 なすのあんかけ 味噌汁(花麴・アサゲ) kcal : 398.41 水分 : 215.53 蛋白質 : 20.12 脂質 : 10.39 炭水化物 : 54.10 食塩相当 : 2.69	ワッフル 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
10月28日(木)	全粥 車麴の煮物 かつおの和え物 ふりかけ 味噌汁(豆腐・長葱) 牛乳 kcal : 1376.80 水分 : 694.42 蛋白質 : 52.77 脂質 : 21.26 炭水化物 : 241.65 食塩相当 : 8.07	全粥 カイの煮付け さつま芋の蜂蜜煮 ほうれん草のお浸し すまし汁(大根) フルーツ・バナナ kcal : 407.35 水分 : 216.61 蛋白質 : 19.18 脂質 : 1.93 炭水化物 : 78.44 食塩相当 : 2.22	全粥 鶏肉と里芋の旨煮 フロッキーの炒め物 白菜のサラダ 味噌汁(キャベツ・葉大根) kcal : 418.78 水分 : 202.36 蛋白質 : 15.57 脂質 : 9.15 炭水化物 : 68.42 食塩相当 : 3.54	まんじゅう kcal : 128.64 水分 : 15.84 蛋白質 : 2.40 脂質 : 0.24 炭水化物 : 28.85 食塩相当 : 0.10
10月29日(金)	パン粥 ジャム ジャーモンボット カラアワのサラダ 水菜スープ 乳酸菌飲料 kcal : 1414.49 水分 : 707.17 蛋白質 : 55.39 脂質 : 38.75 炭水化物 : 207.74 食塩相当 : 7.46	全粥 鶏肉のマーマレード照焼 納豆草の炒め物 白菜のサラダ すまし汁(ハンパ・万葱) フルーツ・マンゴ缶 kcal : 438.35 水分 : 233.40 蛋白質 : 19.24 脂質 : 10.72 炭水化物 : 64.68 食塩相当 : 2.46	全粥 赤魚の酒蒸 煮奴 マカロニサラダ 味噌汁(南瓜・万葱) kcal : 423.10 水分 : 171.71 蛋白質 : 19.53 脂質 : 10.73 炭水化物 : 58.86 食塩相当 : 2.66	フォ kcal : 102.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.70 脂質 : 5.08 炭水化物 : 12.35 食塩相当 : 0.03
10月30日(土)	全粥 肉団子の薄くず煮 フロッキーの胡麻和え ふりかけ 味噌汁(庄内麴) 牛乳 kcal : 1382.02 水分 : 673.75 蛋白質 : 57.15 脂質 : 38.33 炭水化物 : 196.14 食塩相当 : 7.96	全粥 青肉肉絲(鶏) なすの煮物 納豆サラダ 中華スープ(カマコ・ネギ) フルーツ・ミカン缶 kcal : 458.35 水分 : 255.82 蛋白質 : 18.06 脂質 : 12.98 炭水化物 : 65.03 食塩相当 : 2.83	全粥 かつおの生姜焼 大根煮 納豆 すまし汁(トコロ・長葱) kcal : 388.56 水分 : 155.25 蛋白質 : 20.96 脂質 : 9.14 炭水化物 : 53.33 食塩相当 : 2.42	オレンジゼリー kcal : 47.28 水分 : 0.07 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.04 炭水化物 : 11.74 食塩相当 : 0.03

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。

