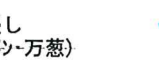
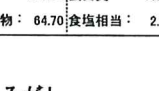


令和 3年10月31日 ~ 令和 3年11月 6日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月31日(日) kcal : 1408.53 水分 : 803.43 蛋白質 : 56.47 脂質 : 29.51 炭水化物 : 226.89 食塩相当 : 8.39	全粥 車麴の煮物 納豆の和え物 ふりかけ 味噌汁(カブ) 牛乳 	パン粥 ジャム 南瓜グラタン コルローサラダ コンソメスープ ハロウィンゼリー 	全粥 卵の梅ソース 菜の花の炒め物 白菜の和え物 すまし汁(庄内麴) 	パンケーキ 
11月 1日(月) kcal : 1357.00 水分 : 716.52 蛋白質 : 56.41 脂質 : 31.83 炭水化物 : 204.88 食塩相当 : 8.72	全粥 パン粥の煮物 ブロッコリーのサラダ ふりかけ 味噌汁(納豆) 牛乳 	全粥 鶏肉の塩焼 なすの田舎煮 キュウリサラダ すまし汁(ウイン・柿) フルーツ・白桃缶 	全粥 鶏肉の葱塩焼 煮奴 菜の花のサラダ 味噌汁(玉麴・万葱) 	あん巻き 
11月 2日(火) kcal : 1419.90 水分 : 801.50 蛋白質 : 57.58 脂質 : 37.53 炭水化物 : 209.89 食塩相当 : 8.24	パン粥 ジャム オムレツ キャベツのポテト酢和え コンソメスープ ジョウ 	全粥 鶏肉のくわ焼 冬瓜の煮物 南瓜のサラダ 味噌汁(白菜) フルーツ・ミカン缶 	全粥 五目卵焼 里芋の炒り煮 菜の花の和え物 すまし汁(パン・水菜) 	パナナスペシャル 
11月 3日(水) kcal : 1399.60 水分 : 492.22 蛋白質 : 55.23 脂質 : 43.31 炭水化物 : 190.44 食塩相当 : 8.35	全粥 豚骨汁の煮物 わらの和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麴・長葱) 乳酸菌飲料 	さんまの蒲焼 吹き寄せ煮 菜の花のお浸し すまし汁(ウイン・万葱) フルーツ・柿 	全粥 鶏肉の梅醤油焼 車麴の煮物 納豆の和え物 味噌汁(豆腐・長葱) 	エクレア 
11月 4日(木) kcal : 1366.38 水分 : 762.21 蛋白質 : 56.93 脂質 : 36.81 炭水化物 : 196.69 食塩相当 : 8.43	全粥 温泉卵 インゲンの柚子和え ふりかけ 味噌汁(庄内麴・万葱) 牛乳 	全粥 鶏肉の生姜焼 冬瓜のスープ煮 白菜のサラダ 味噌汁(カブ・万葱) フルーツ・マンゴー缶 	全粥 卵のあんかけ 五目煮豆 ブロッコリーの和風マヨネーズ すまし汁(トロコフ・万葱) 	プッ 
11月 5日(金) kcal : 1455.75 水分 : 693.21 蛋白質 : 56.15 脂質 : 36.92 炭水化物 : 220.30 食塩相当 : 8.97	パン粥 ジャム 豚骨汁のキャベツ煮 コルローサラダ 乳酸菌飲料 	全粥 麻婆豆腐 里芋の煮ころがし 大根サラダ 中華スープ(カボ・柿) フルーツ・ミカン缶 	全粥 卵のバター醤油焼 なすの煮物 ほうれん草のサラダ 味噌汁(玉麴・万葱) 	苺ミルクゼリー 
11月 6日(土) kcal : 1468.01 水分 : 728.03 蛋白質 : 57.63 脂質 : 30.73 炭水化物 : 235.43 食塩相当 : 7.80	全粥 豆腐の煮物 キャベツの和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) ヨーグルト 	たぬきそば そら豆の炒め物 キュウリの酢の物 フルーツ・黄桃缶 	全粥 鶏肉の一味焼 大根の炒り煮 菜の花のお浸し すまし汁(花麴・アサギ) 	あんパン 

旬の食材
【MEMO】

さつまい

さつまいはビタミン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。



メニュー (7日間)

令和 3年11月 7日 ~ 令和 3年11月13日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月 7日(日)	パン粥 ジャム ジャマボネト キャベツのサラダ オニオンスープ 牛乳  kcal : 1466.99 水分 : 907.22 蛋白質 : 57.50 脂質 : 40.72 炭水化物 : 215.30 食塩相当 : 7.93	全粥 鶏肉のしぐれ煮 南瓜の甘煮 ほうれん草のくるみ和え 中華スープ (ハバネロ) フルーツ・マンゴー缶 kcal : 471.69 水分 : 239.88 蛋白質 : 20.02 脂質 : 8.60 炭水化物 : 76.82 食塩相当 : 2.52	全粥 豆腐のステーキカニ味噌汁 ブロッコリーのソテー かぶのサラダ すまし汁 (かぼ・コ・ネ) kcal : 406.68 水分 : 234.58 蛋白質 : 16.62 脂質 : 9.83 炭水化物 : 61.63 食塩相当 : 3.12	シフォンケーキ  kcal : 76.36 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.51 脂質 : 4.26 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.01
11月 8日(月)	全粥 野菜炒め おろし ふりかけ 味噌汁 (豆腐・万能葱) 牛乳 kcal : 1433.45 水分 : 702.95 蛋白質 : 55.06 脂質 : 42.16 炭水化物 : 204.66 食塩相当 : 8.88	チンカレー ツナサラダ かき揚げのスープ フルーツ・黄桃缶  kcal : 501.97 水分 : 201.65 蛋白質 : 15.06 脂質 : 16.83 炭水化物 : 71.98 食塩相当 : 3.29	全粥 かひの酒蒸 そら豆の炒め物 大根のサラダ 味噌汁 (サマ芋・玉葱) kcal : 397.17 水分 : 188.50 蛋白質 : 23.45 脂質 : 6.01 炭水化物 : 59.49 食塩相当 : 3.10	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 : 0.01
11月 9日(火)	全粥 豆腐の煮物 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) 乳酸菌飲料  kcal : 1456.39 水分 : 540.07 蛋白質 : 56.97 脂質 : 35.66 炭水化物 : 221.49 食塩相当 : 7.73	全粥 ツナ胡麻だれ焼 五目煮豆 ほうれん草の磯和え すまし汁 (花魁・ネギ) フルーツ・バナナ kcal : 456.47 水分 : 194.92 蛋白質 : 22.07 脂質 : 10.01 炭水化物 : 68.23 食塩相当 : 2.51	全粥 チンカツ おろし マカロニサラダ マカロニサラダ 味噌汁 (冬瓜)  kcal : 509.21 水分 : 192.08 蛋白質 : 19.29 脂質 : 16.92 炭水化物 : 67.04 食塩相当 : 3.07	まんじゅう 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 : 0.16
11月10日(水)	パン粥 ジャム 玉子ロール パン・オニオン ジャム kcal : 1462.51 水分 : 732.25 蛋白質 : 53.67 脂質 : 42.12 炭水化物 : 213.95 食塩相当 : 7.89	全粥 鶏肉のマヨネーズ焼 マカロニ 大根サラダ コンソメスープ フルーツ・マンゴー缶 kcal : 479.51 水分 : 208.34 蛋白質 : 17.87 脂質 : 16.18 炭水化物 : 62.99 食塩相当 : 2.23	茶粥 おでん なすの炒め物 菜の花のサラダ すまし汁 (ネギ・万能葱) kcal : 324.32 水分 : 169.98 蛋白質 : 10.72 脂質 : 5.92 炭水化物 : 55.94 食塩相当 : 2.77	ピーナツパン  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 : 0.06
11月11日(木)	全粥 チンボールの煮物 おろし草の和え物 ふりかけ 味噌汁 (玉葱・水菜) 牛乳  kcal : 1431.96 水分 : 712.42 蛋白質 : 55.48 脂質 : 39.92 炭水化物 : 209.85 食塩相当 : 8.18	五目粥 天麩羅 菜の花の煮浸し 白菜の甘酢和え すまし汁 (手羽・ネギ・ミョウ) ほうじ茶プリン  kcal : 446.79 水分 : 222.72 蛋白質 : 15.75 脂質 : 9.02 炭水化物 : 75.32 食塩相当 : 2.80	全粥 鶏肉のコンソメ煮 大根の煮物 納豆 味噌汁 (キャベツ) kcal : 407.86 水分 : 186.54 蛋白質 : 20.65 脂質 : 10.17 炭水化物 : 56.57 食塩相当 : 3.04	ケーキ kcal : 111.45 水分 : 20.50 蛋白質 : 1.08 脂質 : 6.89 炭水化物 : 11.39 食塩相当 : 0.06
11月12日(金)	全粥 さつま揚げと玉葱の煮物 かぶの和え物 ふりかけ 味噌汁 (菜の花) 牛乳 kcal : 1468.76 水分 : 798.00 蛋白質 : 54.60 脂質 : 40.04 炭水化物 : 217.72 食塩相当 : 8.88	味噌汁 里芋の煮物 菜の花の白和え フルーツ・マンゴー缶 kcal : 432.43 水分 : 317.73 蛋白質 : 17.58 脂質 : 5.34 炭水化物 : 76.59 食塩相当 : 3.04	全粥 ツナマヨネーズ焼 南瓜の含め煮 かき揚げのお浸し すまし汁 (花魁・万能葱)  kcal : 491.66 水分 : 174.72 蛋白質 : 18.66 脂質 : 17.40 炭水化物 : 63.27 食塩相当 : 2.97	ロールケーキ  kcal : 108.00 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13日(土)	全粥 車麩の煮物 インゲンゴロの和え ふりかけ 味噌汁 (水菜) 牛乳  kcal : 1334.04 水分 : 713.45 蛋白質 : 55.79 脂質 : 27.15 炭水化物 : 211.63 食塩相当 : 8.21	全粥 赤魚の煮付け 茄子の甘辛煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 (白菜) フルーツ・白桃缶  kcal : 385.17 水分 : 225.62 蛋白質 : 17.62 脂質 : 5.81 炭水化物 : 64.45 食塩相当 : 2.89	全粥 鶏肉の野菜ソース じゃが芋とツナの煮物 ほうれん草のサラダ コンソメスープ (菜の花)  kcal : 399.52 水分 : 198.23 蛋白質 : 20.36 脂質 : 7.54 炭水化物 : 60.47 食塩相当 : 2.69	蒸しパン  kcal : 128.37 水分 : 30.15 蛋白質 : 2.50 脂質 : 3.55 炭水化物 : 21.67 食塩相当 : 0.37

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。

