

令和 3年10月17日 ~ 令和 3年10月23日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月17日(日)	御飯 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 : 1637.72 水分 : 738.43 蛋白質 : 62.37 脂質 : 40.42 炭水化物 : 248.17 食塩相当 : 8.07	ポークカレーライス 小松菜のお浸し 水菜スープ ヨーグルト・フルーツソース kcal : 598.07 水分 : 236.71 蛋白質 : 21.21 脂質 : 16.31 炭水化物 : 88.31 食塩相当 : 3.15	御飯 ウラの甘酢あんかけ 冬瓜の青煮 杓苳草の辛子和え 味噌汁(白菜) kcal : 432.51 水分 : 199.49 蛋白質 : 19.75 脂質 : 7.32 炭水化物 : 68.96 食塩相当 : 2.73	ビーナツツパン 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)	食パン ジャム ウラのトマト煮 ブロッコリーのフリチカラ コンボータージュ ジュ kcal : 1608.59 水分 : 681.76 蛋白質 : 60.99 脂質 : 28.41 炭水化物 : 274.23 食塩相当 : 8.92	御飯 ウラのチーズ焼 スパイクエントウの炒め 春雨サラダ すまし汁(菜の花) フルーツ・黄桃缶 kcal : 466.61 水分 : 206.21 蛋白質 : 20.44 脂質 : 6.80 炭水化物 : 79.76 食塩相当 : 2.13	御飯 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 : 499.50 水分 : 196.66 蛋白質 : 18.06 脂質 : 11.81 炭水化物 : 77.55 食塩相当 : 3.37	カステラ 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)	御飯 高野豆腐の含め煮 ウラの和え物 味噌汁(大根・万葱) 牛乳 kcal : 1663.57 水分 : 658.03 蛋白質 : 60.56 脂質 : 41.01 炭水化物 : 254.37 食塩相当 : 7.80	御飯 ハンバーグ 南瓜の甘煮 菜の花のくるみと和え 味噌汁(玉葱・万葱) フルーツ・みかん缶 kcal : 522.57 水分 : 209.87 蛋白質 : 17.35 脂質 : 7.39 炭水化物 : 95.15 食塩相当 : 2.96	御飯 ウラの味噌煮 かぶのそぼろ煮 ピーマンの和え物 すまし汁(ハンパ・アサツキ) kcal : 558.03 水分 : 162.60 蛋白質 : 19.38 脂質 : 20.62 炭水化物 : 69.38 食塩相当 : 2.71	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)	御飯 厚焼卵 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜・油揚げ) ヨーグルト kcal : 1598.67 水分 : 536.95 蛋白質 : 59.10 脂質 : 29.99 炭水化物 : 267.84 食塩相当 : 7.35	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 : 541.27 水分 : 176.42 蛋白質 : 20.20 脂質 : 9.01 炭水化物 : 93.31 食塩相当 : 2.81	御飯 赤魚の煮付け コンニャクの炒り煮 三色煮豆 すまし汁(蒲鉾・アサツキ) kcal : 446.38 水分 : 145.52 蛋白質 : 19.61 脂質 : 4.37 炭水化物 : 79.38 食塩相当 : 2.57	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)	御飯 肉団子の甘辛煮 杓苳草のお浸し ふりかけ 味噌汁(小町麦) 乳酸菌飲料 kcal : 1574.64 水分 : 590.50 蛋白質 : 60.87 脂質 : 40.06 炭水化物 : 237.48 食塩相当 : 8.90	焼そば モヤシのナムル 中華スープ(菜の花) フルーツ・バナナ kcal : 496.93 水分 : 275.60 蛋白質 : 22.58 脂質 : 12.94 炭水化物 : 70.70 食塩相当 : 3.10	御飯 カレイのムニエル・タルタルソース 切昆布の煮物 キャベツの柚子香和え 味噌汁(玉葱) kcal : 525.34 水分 : 157.75 蛋白質 : 22.15 脂質 : 16.58 炭水化物 : 71.06 食塩相当 : 2.83	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)	黒糖ロールパン マーガリン 玉子ロール ミートソースかけ コンソメスープ 牛乳 kcal : 1656.81 水分 : 822.77 蛋白質 : 62.07 脂質 : 52.40 炭水化物 : 227.21 食塩相当 : 8.34	御飯 豚肉の生姜焼 菜の花の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(花巻・アサツキ) フルーツ・マンゴー缶 kcal : 688.14 水分 : 224.95 蛋白質 : 21.85 脂質 : 14.98 炭水化物 : 87.35 食塩相当 : 2.64	御飯 中華旨煮 チンゲン菜の塩炒め 水菜の和え物 味噌汁(大根・万葱) kcal : 455.97 水分 : 284.12 蛋白質 : 19.53 脂質 : 10.53 炭水化物 : 67.69 食塩相当 : 3.00	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)	御飯 ウインナーの野菜炒め インゲン豆のゴマ和え ふりかけ 味噌汁(豆腐・長葱) 牛乳 kcal : 1623.85 水分 : 654.21 蛋白質 : 58.98 脂質 : 36.74 炭水化物 : 260.24 食塩相当 : 8.03	御飯 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 : 537.86 水分 : 202.83 蛋白質 : 17.20 脂質 : 13.39 炭水化物 : 86.35 食塩相当 : 2.17	御飯 タンドリー風チキン ビーフ炒め カリフラワーのゆかり和え すまし汁(庄内麦) kcal : 435.46 水分 : 129.98 蛋白質 : 20.84 脂質 : 6.53 炭水化物 : 71.11 食塩相当 : 2.86	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

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月24日(日)	ロールパン ジャム ホット パン・キヌープ シリアル kcal : 1663.59 水分 : 741.92 蛋白質 : 61.90 脂質 : 46.30 炭水化物 : 245.28 食塩相当 : 8.40	御飯 かひの野菜蒸 きんぴらごぼう 小松菜の和え物 味噌汁(にら・玉葱) フルーツ・ミカン缶 kcal : 431.23 水分 : 259.58 蛋白質 : 20.01 脂質 : 3.34 炭水化物 : 78.31 食塩相当 : 3.33	御飯 家常豆腐 なすの利休煮 大根サラダ 中華スープ(白菜) kcal : 647.06 水分 : 235.77 蛋白質 : 21.65 脂質 : 27.72 炭水化物 : 74.10 食塩相当 : 2.78	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)	御飯 パンの煮物 かひの野菜と和え ふりかけ 味噌汁(か・万葱) 牛乳 kcal : 1570.21 水分 : 667.80 蛋白質 : 59.20 脂質 : 34.00 炭水化物 : 247.71 食塩相当 : 7.58	御飯 豚肉のくわ焼 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 : 530.22 水分 : 234.81 蛋白質 : 19.17 脂質 : 13.79 炭水化物 : 77.97 食塩相当 : 2.73	御飯 たけのこ・味噌焼 マカロニ おひたし草のお浸し すまし汁(花魁・万葱) kcal : 434.40 水分 : 139.87 蛋白質 : 19.44 脂質 : 6.97 炭水化物 : 70.27 食塩相当 : 2.56	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)	御飯 かひの煮物 かぶのサラダ 味噌汁(白玉麴) 牛乳  kcal : 1667.83 水分 : 708.46 蛋白質 : 57.93 脂質 : 48.63 炭水化物 : 242.81 食塩相当 : 7.72	御飯 黒毛和牛のステーキ きのこ炒め 漬物 かき玉汁(万葱) フルーツ・バナナ kcal : 604.37 水分 : 191.92 蛋白質 : 16.13 脂質 : 18.91 炭水化物 : 91.39 食塩相当 : 2.54	御飯 竹のちゃんちゃん焼き 青菜のソテー 大根の和え物 すまし汁(白菜)  kcal : 459.18 水分 : 211.18 蛋白質 : 21.75 脂質 : 12.01 炭水化物 : 62.99 食塩相当 : 2.83	マロン・バナナ 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)	御飯 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 : 1620.59 水分 : 723.53 蛋白質 : 60.37 脂質 : 43.86 炭水化物 : 239.60 食塩相当 : 7.75	醤油ラーメン 肉・玉子 かぶのサラダ フルーツ・黄桃缶 kcal : 499.89 水分 : 271.54 蛋白質 : 16.75 脂質 : 12.53 炭水化物 : 77.85 食塩相当 : 3.16	御飯 干草焼卵 キャベツのコンソメ煮 なすのポン酢和え 味噌汁(花魁・アサゲ)  kcal : 549.05 水分 : 212.11 蛋白質 : 24.34 脂質 : 19.75 炭水化物 : 65.30 食塩相当 : 2.33	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)	御飯 車麴の煮物 かひの和え物 味噌汁(豆腐・長葱) 牛乳  kcal : 1568.86 水分 : 723.22 蛋白質 : 58.40 脂質 : 23.34 炭水化物 : 275.09 食塩相当 : 7.56	御飯 かひの煮付け さつま芋の蜂蜜煮 かひの野菜のお浸し すまし汁(大根) フルーツ・パイ  kcal : 449.09 水分 : 225.86 蛋白質 : 19.35 脂質 : 1.88 炭水化物 : 87.22 食塩相当 : 2.28	御飯 鶏肉と里芋の旨煮 ピーマンの甘辛炒め 春雨サラダ 味噌汁(キャベツ・葉大根) kcal : 508.27 水分 : 219.23 蛋白質 : 19.66 脂質 : 11.44 炭水化物 : 79.65 食塩相当 : 3.08	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)	食パン ジャム ジャーマン・トート スパゲッティのサラダ 水菜スープ 牛乳 kcal : 1615.80 水分 : 735.45 蛋白質 : 62.99 脂質 : 41.19 炭水化物 : 244.90 食塩相当 : 8.63	御飯 鶏肉のマレー・照焼 おひたし・炒め物 海藻サラダ すまし汁(ハルヒ・万葱) フルーツ・マンゴ缶  kcal : 475.80 水分 : 215.81 蛋白質 : 20.75 脂質 : 7.99 炭水化物 : 78.96 食塩相当 : 2.95	御飯 赤魚の酒蒸 煮奴 マカロニサラダ 味噌汁(南瓜・万葱)  kcal : 488.64 水分 : 178.86 蛋白質 : 20.78 脂質 : 10.99 炭水化物 : 72.98 食塩相当 : 2.68	プリン 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)	御飯 肉団子の薄く煮 ブロッコリーの胡麻和え ふりかけ 味噌汁(庄内麴) 乳酸菌飲料  kcal : 1548.77 水分 : 536.21 蛋白質 : 58.91 脂質 : 32.27 炭水化物 : 246.87 食塩相当 : 7.97	御飯 青ピーマン(豚) なすの煮物 おひたし 中華スープ(カマコ・キ) フルーツ・ミカン缶  kcal : 542.54 水分 : 260.52 蛋白質 : 21.67 脂質 : 12.37 炭水化物 : 81.94 食塩相当 : 2.98	御飯 かひの生蒸焼 切干大根煮 納豆 すまし汁(トコロナン・長葱)  kcal : 493.86 水分 : 131.70 蛋白質 : 23.89 脂質 : 11.06 炭水化物 : 72.12 食塩相当 : 2.48	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-カロテンは抗がん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。

