

メニュー(7日間)

1 / 1

令和 3年10月31日 ~ 令和 3年11月 6日

【常食】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
10月31日(日)	御飯 車麴の煮物 杓刈草の和え物 ふりかけ 味噌汁(かぶ) 牛乳 	ロールパン マーガリン 南瓜がらタン コールスーパ コンソメスープ ハロウィンゼリー 	御飯 うらの梅ソース 切昆布の煮物 もやしのだら すまし汁(庄内麴)	パン・キンケキ 
kcal : 1637.94 水分 : 687.50 蛋白質 : 62.90 脂質 : 43.20 炭水化物 : 245.09 食塩相当 : 8.55	kcal : 471.28 水分 : 265.24 蛋白質 : 15.80 脂質 : 9.50 炭水化物 : 78.51 食塩相当 : 1.93	kcal : 624.67 水分 : 244.07 蛋白質 : 22.95 脂質 : 23.41 炭水化物 : 79.78 食塩相当 : 3.37	kcal : 419.79 水分 : 147.12 蛋白質 : 21.42 脂質 : 7.13 炭水化物 : 65.81 食塩相当 : 2.87	kcal : 122.20 水分 : 31.07 蛋白質 : 2.73 脂質 : 3.16 炭水化物 : 20.99 食塩相当 : 0.38
11月 1日(月)	御飯 角あげの煮物 ブロッコリーのサラダ 味付けのり 味噌汁(杓刈草) 乳酸菌飲料	御飯 マスの塩焼 なすの田舎煮 海藻サラダ すまし汁(ワケ・柿) フルーツ・白桃缶 	御飯 豚肉の葱塩焼 煮奴 小松菜のサラダ 味噌汁(玉麴・万葱)	あん巻き 
kcal : 1574.92 水分 : 528.45 蛋白質 : 58.21 脂質 : 36.28 炭水化物 : 244.91 食塩相当 : 8.48	kcal : 462.99 水分 : 111.38 蛋白質 : 15.23 脂質 : 10.44 炭水化物 : 75.47 食塩相当 : 2.61	kcal : 482.55 水分 : 204.82 蛋白質 : 19.58 脂質 : 10.13 炭水化物 : 74.88 食塩相当 : 3.00	kcal : 508.63 水分 : 212.25 蛋白質 : 21.25 脂質 : 12.81 炭水化物 : 73.10 食塩相当 : 2.80	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
11月 2日(火)	食パン ジャム お味噌汁 キャベツのポコ酢和え コンソメスープ ジョウ 	御飯 鶏肉のくわ焼 もやし炒め物 南瓜のサラダ 味噌汁(白菜) フルーツ・ミカン缶	御飯 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) 	バナナスペシャル 
kcal : 1575.98 水分 : 704.26 蛋白質 : 61.14 脂質 : 39.87 炭水化物 : 239.97 食塩相当 : 8.07	kcal : 431.81 水分 : 281.20 蛋白質 : 18.48 脂質 : 6.45 炭水化物 : 75.51 食塩相当 : 3.33	kcal : 536.05 水分 : 223.95 蛋白質 : 19.01 脂質 : 16.07 炭水化物 : 76.80 食塩相当 : 2.44	kcal : 504.89 水分 : 199.11 蛋白質 : 21.45 脂質 : 13.78 炭水化物 : 72.07 食塩相当 : 2.14	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 3日(水)	御飯 がんも野菜の煮物 うらの和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麴・長葱) 牛乳	さんまの蒲焼 吹き寄せ煮 春菊のお浸し すまし汁(ワケ・万葱) フルーツ・柿 	御飯 鶏肉の梅醤油焼 高野豆腐の煮物 杓刈草の和え物 味噌汁(豆腐・長葱)	エクレア 
kcal : 1628.99 水分 : 651.86 蛋白質 : 62.39 脂質 : 50.64 炭水化物 : 222.54 食塩相当 : 8.68	kcal : 510.67 水分 : 253.91 蛋白質 : 17.75 脂質 : 14.67 炭水化物 : 74.15 食塩相当 : 2.51	kcal : 591.25 水分 : 221.44 蛋白質 : 21.41 脂質 : 20.60 炭水化物 : 76.52 食塩相当 : 3.80	kcal : 435.87 水分 : 161.96 蛋白質 : 20.98 脂質 : 9.01 炭水化物 : 65.36 食塩相当 : 2.28	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
11月 4日(木)	御飯 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 	御飯 豚肉の生姜焼 冬瓜のスーパ煮 白菜のサラダ 味噌汁(かぶ・万葱) フルーツ・マンゴー缶 	御飯 うらのきのこあんかけ 五目煮豆 ブロッコリーの和風マヨネーズ すまし汁(トロコロン・万葱)	プザ 
kcal : 1596.59 水分 : 762.58 蛋白質 : 61.86 脂質 : 41.33 炭水化物 : 236.57 食塩相当 : 8.25	kcal : 525.28 水分 : 299.63 蛋白質 : 19.73 脂質 : 15.88 炭水化物 : 73.38 食塩相当 : 2.63	kcal : 514.20 水分 : 269.71 蛋白質 : 18.67 脂質 : 11.12 炭水化物 : 81.04 食塩相当 : 2.80	kcal : 455.11 水分 : 193.24 蛋白質 : 21.76 脂質 : 9.45 炭水化物 : 69.80 食塩相当 : 2.79	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
11月 5日(金)	ロールパン ジャム チキンボールのケチャップ煮 コーンポタージュ 牛乳	御飯 麻婆豆腐 スパクエントウの炒め 春雨サラダ 中華スープ(かまぼこ・柿) フルーツ・パイ	御飯 うらのバター醤油焼 コンヤクのピリ辛煮 畑菜の和え物 味噌汁(玉麴・万葱) 	苺ミルキー 
kcal : 1645.27 水分 : 765.79 蛋白質 : 62.91 脂質 : 46.62 炭水化物 : 238.30 食塩相当 : 8.92	kcal : 562.16 水分 : 301.11 蛋白質 : 21.21 脂質 : 19.12 炭水化物 : 76.87 食塩相当 : 2.65	kcal : 544.51 水分 : 283.58 蛋白質 : 20.08 脂質 : 14.30 炭水化物 : 81.79 食塩相当 : 3.35	kcal : 472.60 水分 : 174.65 蛋白質 : 20.63 脂質 : 12.16 炭水化物 : 66.40 食塩相当 : 2.87	kcal : 66.00 水分 : 26.45 蛋白質 : 0.99 脂質 : 1.02 炭水化物 : 13.24 食塩相当 : 0.05
11月 6日(土)	御飯 高野豆腐の炊き合せ 水菜の和え物 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 キャウリの酢物 フルーツ・黄桃缶 	御飯 鶏肉の一味焼 ひじきの煮物 菜の花のお浸し すまし汁(花麴・アサツキ) 	あんパン 
kcal : 1548.20 水分 : 595.68 蛋白質 : 59.06 脂質 : 28.47 炭水化物 : 260.49 食塩相当 : 8.77	kcal : 456.19 水分 : 165.78 蛋白質 : 15.74 脂質 : 7.04 炭水化物 : 79.24 食塩相当 : 2.00	kcal : 532.95 水分 : 298.91 蛋白質 : 20.43 脂質 : 11.20 炭水化物 : 86.10 食塩相当 : 3.37	kcal : 424.06 水分 : 130.99 蛋白質 : 19.39 脂質 : 8.42 炭水化物 : 67.43 食塩相当 : 2.87	kcal : 135.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.50 脂質 : 1.15 炭水化物 : 27.75 食塩相当 : 0.14

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、じゃがいもと同様、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 7日 ~ 令和 3年11月13日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月 7日(日)	食パン ジャム ジャーモンポテ キャベツのサラダ オーススーフ 牛乳 	御飯 豚肉のしぐれ煮 南瓜の甘煮 春菊のくるみ和え 中華スーフ (ハンパ・シ・サ) フルーツ・マンゴースト 	御飯 豆腐のチキ味味噌ア きのこのソテー かぶのサラダ すまし汁 (かぼ・コ・サ) 	シフォンケーキ 
kcal : 1677.77 水分 : 825.27 蛋白質 : 61.81 脂質 : 45.62 炭水化物 : 250.36 食塩相当 : 7.88	kcal : 514.23 水分 : 343.38 蛋白質 : 18.05 脂質 : 15.34 炭水化物 : 76.83 食塩相当 : 2.71	kcal : 568.11 水分 : 244.51 蛋白質 : 21.66 脂質 : 11.07 炭水化物 : 92.61 食塩相当 : 2.39	kcal : 519.07 水分 : 228.20 蛋白質 : 20.51 脂質 : 14.95 炭水化物 : 73.10 食塩相当 : 2.73	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 8日(月)	御飯 野菜炒め わらお浸し 味噌汁(豆腐・万能葱) 牛乳 	チキンカレー サラダ カリフラワーのスーフ フルーツ・黄桃缶 	御飯 カイの酒蒸 レンコンのおかか煮 大根のサラダ 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 	コーヒーゼリー 
kcal : 1526.92 水分 : 722.35 蛋白質 : 57.53 脂質 : 32.32 炭水化物 : 245.52 食塩相当 : 8.04	kcal : 526.26 水分 : 312.54 蛋白質 : 17.58 脂質 : 17.24 炭水化物 : 74.03 食塩相当 : 2.39	kcal : 490.91 水分 : 215.88 蛋白質 : 19.06 脂質 : 7.74 炭水化物 : 84.30 食塩相当 : 2.54	kcal : 440.87 水分 : 190.99 蛋白質 : 20.55 脂質 : 5.42 炭水化物 : 74.60 食塩相当 : 3.08	kcal : 68.89 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
11月 9日(火)	御飯 豆腐の煮物 畑菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 乳酸菌飲料 	御飯 サラの胡麻だれ焼 五目煮豆 小松菜の磯和え すまし汁(花魁) フルーツ・バナナ 	御飯 ホ・チキアツ ホ・チキアツ マカロニサラダ 味噌汁(冬瓜) 	まんじゅう 
kcal : 1658.68 水分 : 547.95 蛋白質 : 61.69 脂質 : 37.39 炭水化物 : 260.73 食塩相当 : 7.60	kcal : 441.55 水分 : 155.43 蛋白質 : 14.71 脂質 : 8.93 炭水化物 : 73.67 食塩相当 : 1.97	kcal : 502.30 水分 : 206.79 蛋白質 : 23.03 脂質 : 10.52 炭水化物 : 77.25 食塩相当 : 2.43	kcal : 600.43 水分 : 185.73 蛋白質 : 22.19 脂質 : 17.94 炭水化物 : 83.41 食塩相当 : 3.02	kcal : 114.40 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.78 脂質 : 0.00 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.18
11月10日(水)	黒糖ロールパン マカリン 玉子ロール パン・キン・スーフ ジョア 	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼 マカロニソテー 春雨サラダ コンソメスーフ フルーツ・ミカン缶 	茶飯 おでん ふきの煮物 菜の花のサラダ すまし汁(麩・万能葱) 	ビーナッツパン 
kcal : 1640.48 水分 : 618.72 蛋白質 : 58.40 脂質 : 48.36 炭水化物 : 237.95 食塩相当 : 8.49	kcal : 558.42 水分 : 240.59 蛋白質 : 18.86 脂質 : 21.64 炭水化物 : 72.46 食塩相当 : 2.83	kcal : 519.60 水分 : 184.36 蛋白質 : 18.53 脂質 : 13.13 炭水化物 : 79.20 食塩相当 : 2.39	kcal : 451.35 水分 : 193.77 蛋白質 : 17.91 脂質 : 8.94 炭水化物 : 72.17 食塩相当 : 3.27	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
11月11日(木)	御飯 チンポールの煮物 炒め草の和え物 味噌汁(玉葱・水菜) 牛乳 	五目御飯 天麩羅 フキの煮浸し 白菜の甘酢和え すまし汁(手羽・ミツバ) ほうじ茶プリン 	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼 切干大根の煮物 納豆 味噌汁(キャベツ) 	ケーキ 
kcal : 1672.43 水分 : 694.73 蛋白質 : 60.77 脂質 : 41.48 炭水化物 : 259.28 食塩相当 : 8.46	kcal : 526.69 水分 : 285.34 蛋白質 : 19.37 脂質 : 13.68 炭水化物 : 80.00 食塩相当 : 2.21	kcal : 518.52 水分 : 237.29 蛋白質 : 15.64 脂質 : 10.55 炭水化物 : 88.30 食塩相当 : 2.92	kcal : 515.77 水分 : 151.60 蛋白質 : 24.68 脂質 : 10.36 炭水化物 : 79.59 食塩相当 : 3.27	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)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(菜の花) ヨーグルト 	味噌ラーメン 筍の煮物 畑菜の白和え フルーツ・パイ 	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼 南瓜の含め煮 春菊のお浸し すまし汁(花魁・万葱) 	ロールケーキ 
kcal : 1630.82 水分 : 725.93 蛋白質 : 59.59 脂質 : 41.92 炭水化物 : 246.54 食塩相当 : 8.69	kcal : 466.11 水分 : 210.56 蛋白質 : 16.01 脂質 : 6.98 炭水化物 : 83.49 食塩相当 : 2.84	kcal : 508.61 水分 : 346.32 蛋白質 : 22.53 脂質 : 11.63 炭水化物 : 74.87 食塩相当 : 2.75	kcal : 550.10 水分 : 169.05 蛋白質 : 19.83 脂質 : 17.88 炭水化物 : 75.06 食塩相当 : 3.02	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13日(土)	御飯 車麩の煮物 インゲンゴロの和え 味噌汁(水菜) 牛乳 	御飯 赤魚の昆布煮 笹がきごぼうの炒め煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁(白菜) フルーツ・白桃缶 	御飯 鶏肉きのこソース じゃが芋とツナの煮物 もやしのサラダ コンソメスーフ (菜の花) 	蒸しパン 
kcal : 1566.87 水分 : 727.53 蛋白質 : 60.39 脂質 : 32.25 炭水化物 : 253.74 食塩相当 : 8.77	kcal : 481.81 水分 : 262.13 蛋白質 : 16.68 脂質 : 10.29 炭水化物 : 78.47 食塩相当 : 2.19	kcal : 505.23 水分 : 233.47 蛋白質 : 20.38 脂質 : 10.66 炭水化物 : 79.97 食塩相当 : 3.21	kcal : 451.46 水分 : 201.78 蛋白質 : 20.83 脂質 : 7.75 炭水化物 : 73.63 食塩相当 : 3.00	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。

