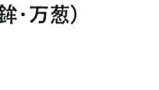
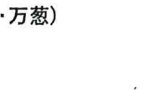
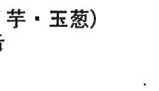
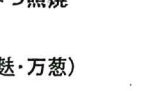
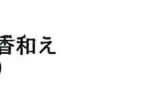
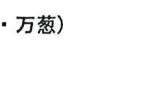
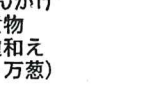
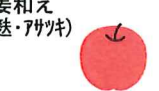


令和 3年11月14日 ~ 令和 3年11月20日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月14日(日)	御飯 角あげの煮物 汁和え ふりかけ 味噌汁(花麴) 牛乳 	御飯 黒毛和牛のステーキ 納豆草のソテー 漬物 すまし汁(蒲鉾・万葱) フルーツ・パン缶 	御飯 ササの西京焼 ピーマン炒め かぶのサラダ 味噌汁(南瓜・万葱) 	プリン 
kcal : 1655.36 水分 : 629.08 蛋白質 : 57.20 脂質 : 41.06 炭水化物 : 255.89 食塩相当 : 8.38	kcal : 564.46 水分 : 266.76 蛋白質 : 21.21 脂質 : 18.68 炭水化物 : 75.40 食塩相当 : 2.58	kcal : 547.85 水分 : 196.17 蛋白質 : 14.16 脂質 : 13.35 炭水化物 : 90.32 食塩相当 : 2.89	kcal : 472.35 水分 : 157.06 蛋白質 : 19.79 脂質 : 8.21 炭水化物 : 76.39 食塩相当 : 2.82	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)	御飯 肉団子の薄く煮 茄子の香味トッピング 味噌汁(玉葱・ミツナ) 牛乳 	御飯 回鍋肉(豚肉) 冬瓜のあんかけ 海藻サラダ 中華スープ(カキフライ) フルーツ・パン缶 	御飯 鶏のちり鍋 ふきと生揚げの煮物 畑菜のピーマンと和え 味噌汁(小町麴) 	まんじゅう 
kcal : 1650.07 水分 : 816.36 蛋白質 : 62.72 脂質 : 35.40 炭水化物 : 262.00 食塩相当 : 8.38	kcal : 557.59 水分 : 284.81 蛋白質 : 18.96 脂質 : 16.11 炭水化物 : 81.56 食塩相当 : 2.46	kcal : 562.38 水分 : 283.56 蛋白質 : 20.72 脂質 : 14.01 炭水化物 : 85.41 食塩相当 : 2.94	kcal : 413.94 水分 : 229.27 蛋白質 : 20.98 脂質 : 4.99 炭水化物 : 68.63 食塩相当 : 2.93	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)	御飯 カンパネと野菜の煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(大根・葉) 乳酸菌飲料 	御飯 赤魚の酒蒸 肉シュマイ 三色煮豆 味噌汁(ジャガイモ・芋・玉葱) フルーツ・マンゴー缶 	御飯 鶏肉の照焼 もやしの三色炒め ブロッコリーのサラダ すまし汁(蒲鉾) 	クリームパン 
kcal : 1610.10 水分 : 488.18 蛋白質 : 58.71 脂質 : 36.29 炭水化物 : 255.99 食塩相当 : 8.80	kcal : 421.84 水分 : 101.60 蛋白質 : 13.09 脂質 : 7.15 炭水化物 : 74.28 食塩相当 : 2.25	kcal : 559.33 水分 : 200.81 蛋白質 : 22.80 脂質 : 6.75 炭水化物 : 99.19 食塩相当 : 3.52	kcal : 501.13 水分 : 185.77 蛋白質 : 20.06 脂質 : 17.79 炭水化物 : 63.60 食塩相当 : 2.83	kcal : 127.80 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.76 脂質 : 4.60 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.20
11月17日(水)	ロールパン ジャム かぶのスープ煮 コンボータージュ ジュア 	御飯 豚肉のはちみつ照焼 車麴の煮物 サツマ芋サラダ すまし汁(花麴・万葱) フルーツ・オレンジ 	御飯 干草焼卵 レンコンの煮物 キャベツの柚子香和え 味噌汁(白菜) 	イチゴスペシャル 
kcal : 1625.79 水分 : 641.18 蛋白質 : 60.59 脂質 : 41.95 炭水化物 : 245.64 食塩相当 : 8.00	kcal : 441.16 水分 : 236.97 蛋白質 : 18.01 脂質 : 11.15 炭水化物 : 68.04 食塩相当 : 2.23	kcal : 584.74 水分 : 171.37 蛋白質 : 20.00 脂質 : 15.83 炭水化物 : 86.39 食塩相当 : 2.37	kcal : 496.64 水分 : 232.84 蛋白質 : 20.38 脂質 : 11.40 炭水化物 : 75.82 食塩相当 : 3.24	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)	御飯 豆腐のあんかけ ササの和え物 ふりかけ 味噌汁(大根・にら) 牛乳 	とろろ昆布うどん 五目煮 白菜とかの甘酢和え ストロベリーゼリー 	御飯 かぶの塩焼 なすの煮物 人参のナムル 味噌汁(玉葱・万葱) 	シフォンケーキ 
kcal : 1618.44 水分 : 774.78 蛋白質 : 57.10 脂質 : 48.44 炭水化物 : 230.55 食塩相当 : 8.36	kcal : 498.86 水分 : 335.02 蛋白質 : 18.49 脂質 : 12.33 炭水化物 : 76.30 食塩相当 : 2.39	kcal : 469.85 水分 : 268.86 蛋白質 : 19.41 脂質 : 7.85 炭水化物 : 78.68 食塩相当 : 3.18	kcal : 573.37 水分 : 161.72 蛋白質 : 17.61 脂質 : 24.00 炭水化物 : 67.75 食塩相当 : 2.74	kcal : 76.36 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.59 脂質 : 4.28 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.05
11月19日(金)	御飯 カニつみれの煮物 ほうれん草の柚子和え 味噌汁(キャベツ) ヨーグルト 	御飯 カブの野菜あんかけ 切干大根の煮物 菜の花の菜種和え 味噌汁(南瓜・万葱) フルーツ・黄桃缶 	御飯 豚肉の味噌漬焼 揚げ餅の煮物 かぶのゆかり和え すまし汁(庄内麴) 	おしるこ 
kcal : 1607.08 水分 : 586.99 蛋白質 : 62.62 脂質 : 27.51 炭水化物 : 268.61 食塩相当 : 7.99	kcal : 478.38 水分 : 194.96 蛋白質 : 16.08 脂質 : 7.74 炭水化物 : 83.82 食塩相当 : 2.63	kcal : 523.25 水分 : 199.58 蛋白質 : 24.32 脂質 : 8.80 炭水化物 : 84.58 食塩相当 : 2.51	kcal : 491.77 水分 : 166.01 蛋白質 : 20.30 脂質 : 10.75 炭水化物 : 74.18 食塩相当 : 2.81	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)	食パン ジャム オムレツ インゲン豆のサラダ オニオンスープ 牛乳 	御飯 鶏の煮付け ピーマン炒め チンゲン菜の生和え すまし汁(花麴・アサゲ) フルーツ・バナナ 	御飯 豆腐の旨煮 冬瓜のスープ煮 マカロニサラダ 味噌汁(かぶ・葉) 	ロールケーキ 
kcal : 1597.23 水分 : 749.32 蛋白質 : 58.55 脂質 : 36.87 炭水化物 : 251.31 食塩相当 : 8.95	kcal : 515.01 水分 : 329.00 蛋白質 : 19.01 脂質 : 15.38 炭水化物 : 75.52 食塩相当 : 3.27	kcal : 487.20 水分 : 175.82 蛋白質 : 18.26 脂質 : 5.30 炭水化物 : 89.57 食塩相当 : 2.73	kcal : 487.90 水分 : 244.50 蛋白質 : 19.90 脂質 : 10.99 炭水化物 : 72.75 食塩相当 : 2.86	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】

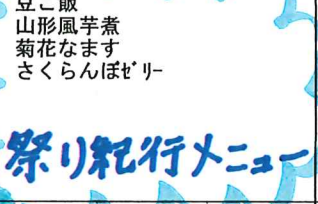
さつま芋

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

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月21日(日)	御飯 車麩の煮物 大根のサラダ ふりかけ 味噌汁(玉葱) 牛乳 	御飯 サウのクリーム コウとモヤの塩炒め 南瓜のサラダ カリフラワーのスープ フルーツ・マンゴ-缶	御飯 鶏肉の塩麹焼 里芋の煮物 ツツサラダ 味噌汁(サツマ芋・玉葱)	たこ焼き 
kcal : 1614.89 水分 : 688.41 蛋白質 : 61.05 脂質 : 36.55 炭水化物 : 251.58 食塩相当 : 7.89	kcal : 484.40 水分 : 261.02 蛋白質 : 15.89 脂質 : 9.96 炭水化物 : 80.29 食塩相当 : 2.23	kcal : 546.22 水分 : 208.17 蛋白質 : 20.81 脂質 : 14.71 炭水化物 : 79.57 食塩相当 : 1.86	kcal : 496.30 水分 : 175.16 蛋白質 : 20.01 脂質 : 10.19 炭水化物 : 78.61 食塩相当 : 3.09	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)	御飯 高野豆腐の炊き合せ インゲンと和え物 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 ブロッコリーサラダ コンソメスープ(冬瓜) フルーツ・オレンジ 	御飯 赤魚の煮付け レンコンのおかか煮 チンゲン菜のサラダ 味噌汁(白菜・万能葱)	ぶどうゼリー 
kcal : 1540.48 水分 : 571.26 蛋白質 : 58.01 脂質 : 30.36 炭水化物 : 250.39 食塩相当 : 7.82	kcal : 450.42 水分 : 164.50 蛋白質 : 14.79 脂質 : 7.31 炭水化物 : 79.27 食塩相当 : 2.45	kcal : 584.51 水分 : 222.62 蛋白質 : 23.96 脂質 : 14.65 炭水化物 : 85.95 食塩相当 : 2.49	kcal : 458.27 水分 : 184.08 蛋白質 : 19.26 脂質 : 8.38 炭水化物 : 73.41 食塩相当 : 2.85	kcal : 47.28 水分 : 0.08 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)	御飯 インゲンの野菜炒め 納豆 味噌汁(ニラ・玉葱) 牛乳 	豆ご飯 山形風芋煮 菊花なます さくらんぼゼリー 	御飯 カブの味噌味噌焼 さつま芋の煮物 春菊のサラダ すまし汁(玉葱・葉大根)	かつばえびせん 
kcal : 1610.94 水分 : 718.54 蛋白質 : 57.02 脂質 : 37.63 炭水化物 : 253.45 食塩相当 : 8.38	kcal : 538.59 水分 : 313.95 蛋白質 : 20.13 脂質 : 16.33 炭水化物 : 76.64 食塩相当 : 2.62	kcal : 565.88 水分 : 251.91 蛋白質 : 16.43 脂質 : 15.61 炭水化物 : 86.23 食塩相当 : 3.26	kcal : 466.47 水分 : 152.68 蛋白質 : 19.96 脂質 : 3.89 炭水化物 : 85.18 食塩相当 : 2.30	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)	御飯 角あげの煮物 オクラの和え物 ふりかけ 味噌汁(菜の花) ヨーグルト	御飯 サウの塩焼 竹輪と大根の煮物 ブロッコリーサラダ すまし汁(トロコブ・ワケギ) フルーツ・マンゴ缶	御飯 鶏の味噌マヨかけ ステーキ・ウの炒め マカロニサラダ 味噌汁(冬瓜)	プリン 
kcal : 1555.30 水分 : 585.54 蛋白質 : 59.68 脂質 : 38.69 炭水化物 : 235.80 食塩相当 : 8.56	kcal : 471.88 水分 : 212.74 蛋白質 : 17.67 脂質 : 10.65 炭水化物 : 74.93 食塩相当 : 2.57	kcal : 466.23 水分 : 204.95 蛋白質 : 20.44 脂質 : 7.81 炭水化物 : 75.21 食塩相当 : 2.55	kcal : 518.19 水分 : 167.85 蛋白質 : 20.19 脂質 : 15.68 炭水化物 : 72.58 食塩相当 : 3.41	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)	食パン ジャム ジャーマンポテト 大根のサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 和風あんかけハンバーグ ごぼうと枝豆の煮物 モヤのサラダ すまし汁(ハクサイ・万葱) フルーツ・白桃缶 	御飯 マスの焼き浸し ひじきの煮物 春雨の酢の物 味噌汁(玉葱・長葱)	ロールケーキ 
kcal : 1624.11 水分 : 655.55 蛋白質 : 59.25 脂質 : 40.37 炭水化物 : 253.27 食塩相当 : 7.73	kcal : 522.63 水分 : 338.44 蛋白質 : 17.95 脂質 : 15.52 炭水化物 : 78.47 食塩相当 : 2.69	kcal : 525.27 水分 : 219.36 蛋白質 : 16.60 脂質 : 10.40 炭水化物 : 89.46 食塩相当 : 1.98	kcal : 470.21 水分 : 97.75 蛋白質 : 23.48 脂質 : 9.02 炭水化物 : 72.22 食塩相当 : 2.98	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)	御飯 卵焼き 納豆草のお浸し 味噌汁(庄内麩・万葱) 乳酸菌飲料	御飯 コロッケ 南瓜のそぼろ煮 漬物 すまし汁(蒲鉾・万葱) フルーツ・バナナ	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 ピーマン炒め 枝豆とワケギの和え物 味噌汁(小町麩・長葱)	チョコ蒸しケーキ 
kcal : 1593.83 水分 : 476.64 蛋白質 : 57.50 脂質 : 30.16 炭水化物 : 267.66 食塩相当 : 8.99	kcal : 410.10 水分 : 102.16 蛋白質 : 12.64 脂質 : 4.32 炭水化物 : 78.64 食塩相当 : 2.13	kcal : 558.79 水分 : 199.70 蛋白質 : 15.69 脂質 : 10.44 炭水化物 : 99.83 食塩相当 : 2.82	kcal : 510.28 水分 : 159.41 蛋白質 : 26.71 脂質 : 11.07 炭水化物 : 72.69 食塩相当 : 3.88	kcal : 114.86 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
11月27日(土)	ロールパン ジャム ポトフ パン・キノコスープ 牛乳 	御飯 豚肉のピリ辛炒め 筍の炒め煮 小松菜のゴマ和え 味噌汁(カブ・葉) 青りんごゼリー 	御飯 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 : 1663.17 水分 : 796.52 蛋白質 : 61.40 脂質 : 42.93 炭水化物 : 253.91 食塩相当 : 8.77	kcal : 565.16 水分 : 317.16 蛋白質 : 21.62 脂質 : 19.11 炭水化物 : 77.43 食塩相当 : 2.85	kcal : 545.47 水分 : 238.78 蛋白質 : 20.29 脂質 : 12.00 炭水化物 : 86.35 食塩相当 : 2.95	kcal : 435.06 水分 : 240.58 蛋白質 : 15.97 脂質 : 10.63 炭水化物 : 68.85 食塩相当 : 2.86	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。

