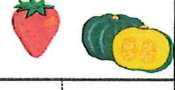


メニュー(7日間)

1 / 1

令和 3年11月28日 ~ 令和 3年12月 4日

【ソフト】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
11月28日(日)	全粥 車麴の煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁(大根・葉) 牛乳 	タンメン かにシューマイ そら豆のサラダ フルーツ・黄桃缶	全粥 カレイのチーズ 焼 南瓜の甘煮 白菜の柚香和え 味噌汁(ネギ・草)	オレンジゼリー 
kcal : 1412.04 水分 : 748.13 蛋白質 : 57.75 脂質 : 32.20 炭水化物 : 216.33 食塩相当 : 8.25	kcal : 432.59 水分 : 282.64 蛋白質 : 15.04 脂質 : 12.44 炭水化物 : 63.68 食塩相当 : 2.12	kcal : 531.52 水分 : 304.14 蛋白質 : 21.77 脂質 : 13.33 炭水化物 : 78.42 食塩相当 : 4.17	kcal : 400.65 水分 : 181.28 蛋白質 : 20.94 脂質 : 6.39 炭水化物 : 62.49 食塩相当 : 1.93	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
11月29日(月)	全粥 豆腐の煮物 ねり草の和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麴・万葱) 乳酸菌飲料	全粥 カブの照焼 かぶの煮物 きゅうりの酢の物 すまし汁(ハクペン・アサギ) フルーツ・マンゴー缶 	全粥 カニ玉 大豆の煮物 キャベツ生姜和え 味噌汁(冬瓜・油揚げ)	ブッセ
kcal : 1399.85 水分 : 556.41 蛋白質 : 55.88 脂質 : 40.61 炭水化物 : 195.84 食塩相当 : 8.21	kcal : 354.25 水分 : 138.14 蛋白質 : 14.03 脂質 : 5.63 炭水化物 : 60.70 食塩相当 : 2.15	kcal : 502.49 水分 : 222.55 蛋白質 : 18.97 脂質 : 17.08 炭水化物 : 64.42 食塩相当 : 2.50	kcal : 430.11 水分 : 195.72 蛋白質 : 21.58 脂質 : 11.70 炭水化物 : 57.72 食塩相当 : 3.53	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
11月30日(火)	パン粥 ジャム 野菜炒め プロコリーサラダ コンソメスープ ジョウ 	バター粥 ホワイトソース 菜の花ソテー マカロニサラダ 乳酸菌飲料	全粥 ナツメの煮付け なすの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁(ジャガイモ・玉葱)	豆乳葛餅
kcal : 1451.51 水分 : 761.42 蛋白質 : 57.28 脂質 : 38.16 炭水化物 : 219.23 食塩相当 : 8.97	kcal : 446.34 水分 : 357.10 蛋白質 : 17.83 脂質 : 14.35 炭水化物 : 63.53 食塩相当 : 2.44	kcal : 562.14 水分 : 206.92 蛋白質 : 17.45 脂質 : 14.59 炭水化物 : 89.33 食塩相当 : 3.60	kcal : 370.90 水分 : 167.51 蛋白質 : 18.75 脂質 : 7.03 炭水化物 : 55.60 食塩相当 : 2.91	kcal : 72.13 水分 : 29.89 蛋白質 : 3.25 脂質 : 2.19 炭水化物 : 10.77 食塩相当 : 0.02
12月 1日(水)	全粥 大豆の煮物 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(大根・万葱) 牛乳 	全粥 カレイのゴマシユ 冬瓜の煮物 キャベツの和え物 すまし汁(花麴・万葱) フルーツ・ミカン缶	全粥 鶏肉のくわ焼 大根の炒め物 ねり草のお浸し 味噌汁(南瓜・万葱)	シフォンケーキ 
kcal : 1334.64 水分 : 731.64 蛋白質 : 54.91 脂質 : 35.66 炭水化物 : 193.45 食塩相当 : 7.82	kcal : 441.58 水分 : 299.57 蛋白質 : 16.99 脂質 : 11.52 炭水化物 : 66.52 食塩相当 : 2.67	kcal : 400.08 水分 : 220.08 蛋白質 : 17.62 脂質 : 7.83 炭水化物 : 62.97 食塩相当 : 2.43	kcal : 416.82 水分 : 202.81 蛋白質 : 18.71 脂質 : 12.05 炭水化物 : 56.14 食塩相当 : 2.67	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
12月 2日(木)	パン粥 ジャム ホトフ コーンポタージュ 乳酸菌飲料	全粥 豚シチュー マカロニソテー カブの梅和え 味噌汁(ねり草) 青りんごゼリー	全粥 豆腐の中華うま煮 里芋の味噌煮 ほうれん草の錦糸和え 中華スープ(カボチャ・ネギ)	ロールケーキ
kcal : 1458.89 水分 : 721.39 蛋白質 : 56.37 脂質 : 33.05 炭水化物 : 230.74 食塩相当 : 8.15	kcal : 547.60 水分 : 292.20 蛋白質 : 21.99 脂質 : 13.87 炭水化物 : 84.42 食塩相当 : 2.54	kcal : 424.12 水分 : 186.14 蛋白質 : 17.04 脂質 : 7.80 炭水化物 : 69.49 食塩相当 : 2.47	kcal : 377.99 水分 : 243.05 蛋白質 : 15.62 脂質 : 6.85 炭水化物 : 61.25 食塩相当 : 3.03	kcal : 109.18 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.72 脂質 : 4.53 炭水化物 : 15.58 食塩相当 : 0.11
12月 3日(金)	全粥 温泉卵 プロコリーサラダ ふりかけ 味噌汁(白菜) ヨーグルト	全粥 鶏肉のパン粉焼 なすの煮物 漬物 味噌汁(豆腐) フルーツ・バナナ	全粥 赤魚の煮付け 五目煮豆 大根サラダ すまし汁(花麴・万葱)	あん巻き 
kcal : 1380.98 水分 : 589.86 蛋白質 : 57.25 脂質 : 30.36 炭水化物 : 214.67 食塩相当 : 7.25	kcal : 424.26 水分 : 215.06 蛋白質 : 16.73 脂質 : 10.39 炭水化物 : 64.59 食塩相当 : 2.37	kcal : 442.47 水分 : 205.87 蛋白質 : 18.53 脂質 : 9.70 炭水化物 : 69.11 食塩相当 : 2.48	kcal : 393.50 水分 : 168.93 蛋白質 : 19.82 脂質 : 7.37 炭水化物 : 59.51 食塩相当 : 2.33	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
12月 4日(土)	全粥 車麴の煮物 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麴・玉葱) 牛乳 	にゅうめん カリフラワーソテー 金時煮豆 フルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏肉のコンソメ煮 南瓜のグラッセ きゅうりのサラダ 水菜スープ 	クリームパン 
kcal : 1469.47 水分 : 747.06 蛋白質 : 52.45 脂質 : 34.99 炭水化物 : 232.36 食塩相当 : 7.20	kcal : 398.29 水分 : 243.90 蛋白質 : 14.46 脂質 : 9.23 炭水化物 : 62.59 食塩相当 : 1.76	kcal : 542.34 水分 : 301.58 蛋白質 : 18.97 脂質 : 12.68 炭水化物 : 87.34 食塩相当 : 3.13	kcal : 401.04 水分 : 201.52 蛋白質 : 16.26 脂質 : 8.48 炭水化物 : 63.51 食塩相当 : 2.11	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

旬の食材
【MEMO】

かぼちゃ(旬は7~12月)

かぼちゃにはカロテン・ビタミン B 群が多く含まれており、特に西洋かぼちゃはビタミン C も豊富な上、カロテンがほうれん草に匹敵するほど含まれています。



令和 3年12月 5日 ~ 令和 3年12月11日

【ソフト】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
12月 5日(日)	パン粥 ジャム ホーヒーンス コーンポタージュ ショア 	全粥 麻婆豆腐 かぶの含め煮 ほうれん草のサラダ 中華スープ (キャベツ) フルーツ・マンゴージュ 	全粥 ほうの野菜旨煮 菜の花の炒め なすのおろし和え すまし汁 (トロコン・万葱) 	蒸しパン 
kcal : 1396.49 水分 : 849.74 蛋白質 : 54.81 脂質 : 32.42 炭水化物 : 220.27 食塩相当 : 8.55	kcal : 499.64 水分 : 353.30 蛋白質 : 22.11 脂質 : 12.72 炭水化物 : 76.05 食塩相当 : 2.71	kcal : 429.47 水分 : 280.30 蛋白質 : 13.24 脂質 : 10.39 炭水化物 : 68.85 食塩相当 : 2.92	kcal : 340.33 水分 : 185.97 蛋白質 : 16.96 脂質 : 6.76 炭水化物 : 51.72 食塩相当 : 2.55	kcal : 127.05 水分 : 30.17 蛋白質 : 2.50 脂質 : 2.55 炭水化物 : 23.65 食塩相当 : 0.37
12月 6日(月)	全粥 豆腐の煮物 豆サラダ ふりかけ 味噌汁 (玉葱・万葱) ヨーグルト 	全粥 かぶの塩焼 冬瓜の青煮 菜の花の柚子和え 味噌汁 (ジャガイモ・芋) フルーツ・白桃缶 	全粥 鶏肉のピリ辛炒め 大根の煮物 白菜のぬた 中華スープ (カキフライ) 	イチゴスペシャル 
kcal : 1419.94 水分 : 660.95 蛋白質 : 53.07 脂質 : 37.11 炭水化物 : 210.83 食塩相当 : 8.51	kcal : 411.36 水分 : 211.19 蛋白質 : 16.45 脂質 : 7.13 炭水化物 : 68.83 食塩相当 : 1.91	kcal : 506.36 水分 : 222.80 蛋白質 : 17.27 脂質 : 18.45 炭水化物 : 64.21 食塩相当 : 3.09	kcal : 395.58 水分 : 226.96 蛋白質 : 17.83 脂質 : 7.75 炭水化物 : 61.17 食塩相当 : 3.42	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
12月 7日(火)	全粥 野菜炒め かぶの和風和え ふりかけ 味噌汁 (玉葱・水菜) 牛乳 	全粥 鶏肉の塩焼 さつま芋のきんぴら プロキリーのサラダ すまし汁 (庄内麴・長葱) フルーツ・マンゴージュ 	全粥 五目卵焼 なすの煮物 キャベツのサラダ 味噌汁 (冬瓜・万能葱) 	豆乳プリン 
kcal : 1403.44 水分 : 801.22 蛋白質 : 52.52 脂質 : 40.06 炭水化物 : 204.32 食塩相当 : 8.55	kcal : 486.98 水分 : 311.38 蛋白質 : 15.21 脂質 : 19.88 炭水化物 : 60.96 食塩相当 : 2.83	kcal : 444.98 水分 : 208.22 蛋白質 : 18.20 脂質 : 8.52 炭水化物 : 72.24 食塩相当 : 2.32	kcal : 400.76 水分 : 228.14 蛋白質 : 16.59 脂質 : 9.78 炭水化物 : 59.81 食塩相当 : 3.36	kcal : 70.72 水分 : 55.48 蛋白質 : 2.52 脂質 : 1.88 炭水化物 : 11.31 食塩相当 : 0.04
12月 8日(水)	全粥 ほうれん草のピラッパ和え ふりかけ 味噌汁 (ニラ・油揚げ) ショア 	全粥 赤魚の煮付け かぶの煮物 白菜とごぼうの甘酢和え 味噌汁 (花麴・アサギ) フルーツ・マンゴージュ 	全粥 鶏の照焼 こんにゃくの炒め物 ホトササギ すまし汁 (かぼ・コ・ササギ) 	まんじゅう 
kcal : 1344.16 水分 : 621.65 蛋白質 : 54.87 脂質 : 24.81 炭水化物 : 220.78 食塩相当 : 8.42	kcal : 405.66 水分 : 208.49 蛋白質 : 16.96 脂質 : 8.13 炭水化物 : 65.65 食塩相当 : 2.50	kcal : 391.95 水分 : 216.16 蛋白質 : 17.58 脂質 : 3.49 炭水化物 : 70.86 食塩相当 : 3.55	kcal : 432.15 水分 : 197.00 蛋白質 : 18.57 脂質 : 13.19 炭水化物 : 57.87 食塩相当 : 2.19	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 : 0.18
12月 9日(木)	全粥 さつま芋と玉葱の煮物 ほうの和え物 ふりかけ 味噌汁 (大根・青菜) 牛乳 	醤油ラーメン 大根のあんかけ キャベツの胡麻和え フルーツ・バナナ 	全粥 かいの煮付け 車麴の煮物 茄子の香味ドレッシング 味噌汁 (白菜) 	ワッフル 
kcal : 1336.39 水分 : 752.53 蛋白質 : 52.34 脂質 : 30.85 炭水化物 : 208.77 食塩相当 : 8.66	kcal : 431.29 水分 : 304.15 蛋白質 : 15.85 脂質 : 11.40 炭水化物 : 65.13 食塩相当 : 2.56	kcal : 433.96 水分 : 283.04 蛋白質 : 14.46 脂質 : 12.31 炭水化物 : 65.92 食塩相当 : 3.23	kcal : 349.70 水分 : 146.55 蛋白質 : 19.13 脂質 : 2.17 炭水化物 : 60.78 食塩相当 : 2.73	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
12月10日(金)	パン粥 ジャム オムレツ 大根サラダ ホンソープ 牛乳 	全粥 鶏肉の生姜焼 里芋の煮物 うぐいす煮豆 味噌汁 (小町麴) フルーツ・マンゴージュ 	全粥 中華風炒り豆腐 白菜の炒め煮 ほうれん草サラダ 中華スープ (冬瓜) 	ロールケーキ 
kcal : 1462.04 水分 : 883.07 蛋白質 : 57.07 脂質 : 39.84 炭水化物 : 215.37 食塩相当 : 7.68	kcal : 508.94 水分 : 410.59 蛋白質 : 19.81 脂質 : 18.03 炭水化物 : 67.05 食塩相当 : 2.58	kcal : 473.40 水分 : 198.88 蛋白質 : 19.58 脂質 : 7.87 炭水化物 : 78.53 食塩相当 : 2.43	kcal : 370.52 水分 : 273.60 蛋白質 : 15.96 脂質 : 9.41 炭水化物 : 54.21 食塩相当 : 2.56	kcal : 109.18 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.72 脂質 : 4.53 炭水化物 : 15.58 食塩相当 : 0.11
12月11日(土)	全粥 パン粥の煮物 キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁 (玉葱・万葱) 牛乳 	全粥 ほうのムニエル 白菜の炒め物 サマサラダ コシメス (菜の花) フルーツ・黄桃缶 	全粥 肉じゃが (鶏肉) そら豆の炒め物 菜の花の和風ドレッシング 味噌汁 (かぶ) 	フォテ 
kcal : 1427.00 水分 : 699.76 蛋白質 : 54.15 脂質 : 33.48 炭水化物 : 223.33 食塩相当 : 7.45	kcal : 428.07 水分 : 276.63 蛋白質 : 17.49 脂質 : 10.80 炭水化物 : 64.02 食塩相当 : 2.45	kcal : 452.32 水分 : 209.40 蛋白質 : 18.20 脂質 : 10.84 炭水化物 : 70.86 食塩相当 : 2.08	kcal : 444.61 水分 : 213.73 蛋白質 : 18.76 脂質 : 6.76 炭水化物 : 76.10 食塩相当 : 2.89	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

旬の食材
【MEMO】

かぼちゃ(旬は7~12月)

かぼちゃにはカロテン・ビタミンB群が多く含まれており、特に西洋かぼちゃはビタミンCも豊富な上、カロテンがほうれん草に匹敵するほど含まれています。

