

メニュー (7日間)

1 / 1

令和 3年12月12日 ~ 令和 3年12月18日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
12月12日(日)	全粥 ジャム 玉子ロール ミートソースかけ コーンポタージュ ジョア	全粥 鶏肉の煮物 じゃが芋の含め煮 大根の梅和え 味噌汁(小町麴) フルーツ・白桃缶	全粥 サラのムニエル・タルタルソース カリフラワー炒め オニオンサラダ コンソメスープ (キャベツ)	まんじゅう
kcal : 1467.50 水分 : 761.29 蛋白質 : 52.31 脂質 : 37.17 炭水化物 : 228.03 食塩相当 : 8.03	kcal : 503.77 水分 : 346.46 蛋白質 : 21.55 脂質 : 14.03 炭水化物 : 73.61 食塩相当 : 2.79	kcal : 401.93 水分 : 217.40 蛋白質 : 11.22 脂質 : 4.35 炭水化物 : 77.80 食塩相当 : 3.03	kcal : 454.60 水分 : 184.23 蛋白質 : 17.54 脂質 : 18.59 炭水化物 : 52.58 食塩相当 : 2.13	kcal : 107.20 水分 : 13.20 蛋白質 : 2.00 脂質 : 0.20 炭水化物 : 24.04 食塩相当 : 0.08
12月13日(月)	全粥 車麴の煮物 カリフラワーのサタ ふりかけ 味噌汁(にら・玉葱) 牛乳	全粥 鮭の野菜あんかけ 大根の煮物 菜の花のくるみ和え 味噌汁(玉麴・万葱) フルーツ・ミカン缶	全粥 鶏肉の一味焼 煮奴 絞れ草の和え物 すまし汁(トロコフ・水菜)	牛乳かん
kcal : 1372.51 水分 : 726.88 蛋白質 : 55.57 脂質 : 37.78 炭水化物 : 196.92 食塩相当 : 6.97	kcal : 441.00 水分 : 261.95 蛋白質 : 15.09 脂質 : 12.45 炭水化物 : 65.82 食塩相当 : 2.11	kcal : 477.40 水分 : 216.41 蛋白質 : 19.97 脂質 : 14.23 炭水化物 : 65.22 食塩相当 : 3.00	kcal : 393.90 水分 : 210.90 蛋白質 : 19.17 脂質 : 9.72 炭水化物 : 54.90 食塩相当 : 1.81	kcal : 60.21 水分 : 37.62 蛋白質 : 1.34 脂質 : 1.36 炭水化物 : 10.98 食塩相当 : 0.05
12月14日(火)	全粥 豆腐の煮物 かつおの和え物 ふりかけ 味噌汁(花麴・葉大根) 牛乳	ケーパライ ハッシュドチキン イタリアンサラダ コンソメスープ (じゃが芋) いちごフルーチェ	全粥 カイの沢煮 里芋の炒り煮 納豆 すまし汁(ソウメン)	バナナスペシャル
kcal : 1399.33 水分 : 741.43 蛋白質 : 54.90 脂質 : 35.21 炭水化物 : 211.37 食塩相当 : 8.95	kcal : 433.01 水分 : 342.07 蛋白質 : 17.88 脂質 : 12.23 炭水化物 : 61.82 食塩相当 : 2.37	kcal : 454.32 水分 : 216.84 蛋白質 : 12.40 脂質 : 12.16 炭水化物 : 71.92 食塩相当 : 3.88	kcal : 408.77 水分 : 182.52 蛋白質 : 22.42 脂質 : 7.25 炭水化物 : 62.04 食塩相当 : 2.54	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
12月15日(水)	全粥 車麴の煮物 ホトシガラ ふりかけ 味噌汁(かぶ・万葱) 牛乳	スパゲティミートソース サツマ芋サラダ コンソメスープ (冬瓜) フルーツ・バナナ	全粥 サラの胡麻味噌焼 南瓜の含め煮 玉葱のサタ すまし汁(豆腐・万葱)	豆乳葛餅
kcal : 1461.53 水分 : 679.97 蛋白質 : 55.49 脂質 : 37.22 炭水化物 : 219.94 食塩相当 : 6.93	kcal : 418.34 水分 : 256.31 蛋白質 : 14.16 脂質 : 9.84 炭水化物 : 66.15 食塩相当 : 2.32	kcal : 553.55 水分 : 209.80 蛋白質 : 18.72 脂質 : 16.73 炭水化物 : 79.92 食塩相当 : 2.64	kcal : 417.67 水分 : 174.97 蛋白質 : 19.64 脂質 : 8.68 炭水化物 : 62.56 食塩相当 : 1.95	kcal : 71.97 水分 : 38.89 蛋白質 : 2.97 脂質 : 1.97 炭水化物 : 11.31 食塩相当 : 0.02
12月16日(木)	全粥 ジャム チキンロールのキャップ煮 プロコリーのサタ コンソメスープ 乳酸菌飲料	全粥 かつおの西京焼 冬瓜のあんかけ かぶのサラダ すまし汁(水菜) フルーツ・マンゴー缶	全粥 鶏肉野菜炒め 絞れ草のソー マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ)	かつぱえびせん
kcal : 1345.55 水分 : 699.33 蛋白質 : 55.95 脂質 : 33.21 炭水化物 : 203.63 食塩相当 : 8.34	kcal : 453.09 水分 : 265.82 蛋白質 : 17.92 脂質 : 11.79 炭水化物 : 70.11 食塩相当 : 2.56	kcal : 381.73 水分 : 236.66 蛋白質 : 18.72 脂質 : 2.01 炭水化物 : 70.26 食塩相当 : 2.75	kcal : 471.29 水分 : 196.74 蛋白質 : 18.80 脂質 : 17.67 炭水化物 : 57.82 食塩相当 : 2.86	kcal : 39.44 水分 : 0.11 蛋白質 : 0.51 脂質 : 1.74 炭水化物 : 5.44 食塩相当 : 0.17
12月17日(金)	全粥 おしり カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳	全粥 かにクリームコロッケ 五目煮 漬物 コンソメスープ フルーツ・ミカン缶	全粥 鶏のバーベキューソー きんぴら大根 菜の花のサタ すまし汁(パンパン・万葱)	あんパン
kcal : 1381.91 水分 : 699.16 蛋白質 : 53.02 脂質 : 29.33 炭水化物 : 223.15 食塩相当 : 7.65	kcal : 439.17 水分 : 296.58 蛋白質 : 16.02 脂質 : 12.08 炭水化物 : 65.24 食塩相当 : 2.62	kcal : 434.05 水分 : 192.80 蛋白質 : 13.01 脂質 : 8.44 炭水化物 : 75.70 食塩相当 : 1.98	kcal : 373.69 水分 : 209.78 蛋白質 : 20.49 脂質 : 7.66 炭水化物 : 54.46 食塩相当 : 2.91	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
12月18日(土)	全粥 さつま揚げと玉葱の煮物 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(大根・にら) 牛乳	御飯 鶏肉の香味焼 さつま芋のレン煮 きゅうりのサタ すまし汁(庄内麴) フルーツ・マンゴー缶	全粥 カニ玉 茄子の甘辛煮 菜の花のお浸し 中華スープ(かぼ・コ・サ)	ロールケーキ
kcal : 1466.64 水分 : 721.25 蛋白質 : 54.24 脂質 : 36.46 炭水化物 : 224.86 食塩相当 : 7.70	kcal : 426.44 水分 : 302.59 蛋白質 : 15.55 脂質 : 11.37 炭水化物 : 64.10 食塩相当 : 2.37	kcal : 552.03 水分 : 217.71 蛋白質 : 19.36 脂質 : 10.24 炭水化物 : 92.95 食塩相当 : 2.46	kcal : 378.99 水分 : 200.95 蛋白質 : 17.61 脂質 : 10.32 炭水化物 : 52.23 食塩相当 : 2.76	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

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も豊富で、カロテンがほうれん草に匹敵するほど含まれています。



メニュー(7日間)

1 / 1

令和 3年12月19日 ~ 令和 3年12月25日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
12月19日(日)	全粥 けんちん汁の煮物 ほうれん草のサラダ ふりかけ 味噌汁(玉葱・ニラ) 牛乳	けんちんうどん 肉シューマイ フルーツ・白桃缶	全粥 鶏のゴマダレかけ キャベツの炒め物 白菜のサラダ 味噌汁(れん草・油揚げ)	おしるこ
kcal : 1419.31 水分 : 787.37 蛋白質 : 52.93 脂質 : 35.22 炭水化物 : 217.19 食塩相当 : 8.96	kcal : 484.70 水分 : 279.43 蛋白質 : 19.16 脂質 : 15.16 炭水化物 : 66.94 食塩相当 : 2.25	kcal : 417.42 水分 : 285.00 蛋白質 : 13.64 脂質 : 5.89 炭水化物 : 74.60 食塩相当 : 3.98	kcal : 410.21 水分 : 199.78 蛋白質 : 18.27 脂質 : 13.95 炭水化物 : 51.21 食塩相当 : 2.69	kcal : 106.98 水分 : 23.16 蛋白質 : 1.86 脂質 : 0.21 炭水化物 : 24.44 食塩相当 : 0.04
12月20日(月)	全粥 車麩の煮物 カブ・アスパラガスのサラダ ふりかけ 味噌汁(麩・キャベツ) 牛乳	全粥 鶏肉のはちみつ照焼 里芋の柚子煮 ほうれん草のお浸し すまし汁(ハンペン・キャベツ) フルーツ・ミカン缶	全粥 豆腐のチリメン味噌汁 カブの炒め物 豆サラダ すまし汁(大根・キャベツ)	おせんべい
kcal : 1340.60 水分 : 698.75 蛋白質 : 52.92 脂質 : 33.52 炭水化物 : 200.97 食塩相当 : 8.12	kcal : 428.04 水分 : 243.62 蛋白質 : 16.14 脂質 : 11.14 炭水化物 : 63.88 食塩相当 : 2.59	kcal : 450.49 水分 : 217.19 蛋白質 : 18.89 脂質 : 10.50 炭水化物 : 68.11 食塩相当 : 2.70	kcal : 441.24 水分 : 237.94 蛋白質 : 17.54 脂質 : 11.83 炭水化物 : 64.23 食塩相当 : 2.68	kcal : 20.83 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.35 脂質 : 0.05 炭水化物 : 4.75 食塩相当 : 0.15
12月21日(火)	パン粥 ジャム 野菜炒め ボートサラダ オニオン・ブロッコリー ヨーグルト	全粥 カブの塩焼 アロカリアの中華煮 白菜の和え物 味噌汁(サツマ芋・玉葱) フルーツ・バナナ	全粥 青肉肉絲(鶏) 冬瓜のあんかけ キャベツのサラダ 中華スープ(カブ・アスパラ)	パームクーヘン
kcal : 1447.38 水分 : 775.64 蛋白質 : 56.28 脂質 : 40.39 炭水化物 : 212.47 食塩相当 : 7.50	kcal : 474.18 水分 : 320.85 蛋白質 : 16.90 脂質 : 12.98 炭水化物 : 74.08 食塩相当 : 2.06	kcal : 403.02 水分 : 226.30 蛋白質 : 19.22 脂質 : 7.24 炭水化物 : 64.23 食塩相当 : 2.58	kcal : 431.94 水分 : 228.49 蛋白質 : 18.21 脂質 : 13.64 炭水化物 : 56.21 食塩相当 : 2.67	kcal : 138.24 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.95 脂質 : 6.53 炭水化物 : 17.95 食塩相当 : 0.22
12月22日(水)	全粥 厚焼卵 サラダ ふりかけ 味噌汁(玉葱・葉大根) 牛乳	五目粥 天ぷら 南瓜の甘煮 ほうれん草の白和え すまし汁(ハンペン・万葱) 柚子ゼリー	全粥 赤魚の梅肉焼 じゃが芋の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(菜の花・油揚げ)	チョコ蒸しケーキ
kcal : 1430.04 水分 : 682.25 蛋白質 : 56.97 脂質 : 33.17 炭水化物 : 221.42 食塩相当 : 8.27	kcal : 457.55 水分 : 288.20 蛋白質 : 21.80 脂質 : 12.68 炭水化物 : 62.65 食塩相当 : 2.53	kcal : 443.96 水分 : 206.76 蛋白質 : 14.46 脂質 : 7.98 炭水化物 : 77.83 食塩相当 : 2.84	kcal : 413.87 水分 : 171.92 蛋白質 : 18.25 脂質 : 8.18 炭水化物 : 64.44 食塩相当 : 2.74	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
12月23日(木)	全粥 豆腐のあんかけ インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(カブ・万葱) 牛乳	全粥 親子煮 茄子の味噌炒め 漬物 すまし汁(庄内麩) フルーツ・ミカン缶	茶粥 おでん 五目煮豆 サツマ芋サラダ 味噌汁(豆腐・長葱)	まんじゅう
kcal : 1439.45 水分 : 775.03 蛋白質 : 53.22 脂質 : 33.31 炭水化物 : 226.90 食塩相当 : 8.91	kcal : 449.35 水分 : 346.52 蛋白質 : 17.70 脂質 : 13.19 炭水化物 : 63.38 食塩相当 : 2.39	kcal : 435.99 水分 : 217.31 蛋白質 : 14.02 脂質 : 9.10 炭水化物 : 72.37 食塩相当 : 3.18	kcal : 483.97 水分 : 202.13 蛋白質 : 20.45 脂質 : 10.88 炭水化物 : 74.65 食塩相当 : 3.29	kcal : 70.20 水分 : 9.07 蛋白質 : 1.05 脂質 : 0.16 炭水化物 : 16.50 食塩相当 : 0.05
12月24日(金)	パン粥 ジャム ボート パン・キン・ブ 乳酸菌飲料	全粥 カイロのムニエル モヤシの炒め物 豆サラダ キャベツのスープ フルーツ・マンゴ・缶	全粥 けんちん汁・キャベツ 冬瓜のくず煮 ほうれん草のナムル すまし汁(蒲鉾・万葱)	コーヒゼリー
kcal : 1458.03 水分 : 710.19 蛋白質 : 57.78 脂質 : 37.61 炭水化物 : 218.09 食塩相当 : 7.65	kcal : 529.36 水分 : 280.74 蛋白質 : 19.68 脂質 : 12.77 炭水化物 : 84.44 食塩相当 : 2.53	kcal : 442.12 水分 : 218.59 蛋白質 : 19.91 脂質 : 10.44 炭水化物 : 64.88 食塩相当 : 2.08	kcal : 420.52 水分 : 208.55 蛋白質 : 17.91 脂質 : 12.79 炭水化物 : 56.22 食塩相当 : 3.01	kcal : 66.03 水分 : 2.31 蛋白質 : 0.30 脂質 : 1.61 炭水化物 : 12.55 食塩相当 : 0.03
12月25日(土)	全粥 豆腐の煮物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩・万葱) 乳酸菌飲料	バター粥 盛合せ シン・ササゲ じゃが芋のポタージュ いちごゼリー	全粥 しょうゆの粕漬焼 里芋の炒り煮 菜の花のお浸し 味噌汁(大根・葉)	クリスマスケーキ
kcal : 1427.12 水分 : 617.02 蛋白質 : 55.21 脂質 : 31.83 炭水化物 : 224.98 食塩相当 : 7.58	kcal : 345.01 水分 : 220.65 蛋白質 : 11.28 脂質 : 4.58 炭水化物 : 63.20 食塩相当 : 1.93	kcal : 629.01 水分 : 214.19 蛋白質 : 22.62 脂質 : 20.49 炭水化物 : 85.76 食塩相当 : 2.76	kcal : 322.30 水分 : 168.18 蛋白質 : 18.47 脂質 : 1.24 炭水化物 : 58.58 食塩相当 : 2.81	kcal : 130.86 水分 : 14.00 蛋白質 : 2.84 脂質 : 5.52 炭水化物 : 17.44 食塩相当 : 0.08

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。

