

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

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月28日(日)	御飯 車麴の煮物 かりふりのサラダ ふりかけ 味噌汁(大根・葉) 牛乳 	タンメン かにシューマイ スナックエンドウのサラダ フルーツ・黄桃缶	御飯 かしのチーズ焼 南瓜の甘煮 白菜の柚香和え 味噌汁(ホリ草)	オレンジゼリー 
kcal : 1620.74 水分 : 761.37 蛋白質 : 62.18 脂質 : 37.38 炭水化物 : 249.84 食塩相当 : 7.95	kcal : 497.03 水分 : 265.32 蛋白質 : 16.14 脂質 : 12.60 炭水化物 : 77.65 食塩相当 : 2.12	kcal : 609.44 水分 : 312.40 蛋白質 : 23.71 脂質 : 18.08 炭水化物 : 84.08 食塩相当 : 3.86	kcal : 466.99 水分 : 183.58 蛋白質 : 22.33 脂質 : 6.66 炭水化物 : 76.37 食塩相当 : 1.94	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)	御飯 豆腐の煮物 ホリ草の和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麴・万葱) 乳酸菌飲料	御飯 かしの照焼 かぶの煮物 わかめと春雨の酢の物 すまし汁(ハッペン・アサキ) フルーツ・マンゴー缶 	御飯 カニ玉 切昆布と大豆の煮物 キャベツ生姜和え 味噌汁(冬瓜・油揚げ)	ブッセ
kcal : 1613.60 水分 : 514.57 蛋白質 : 58.21 脂質 : 43.09 炭水化物 : 240.69 食塩相当 : 8.36	kcal : 418.69 水分 : 140.82 蛋白質 : 15.13 脂質 : 5.79 炭水化物 : 74.67 食塩相当 : 2.15	kcal : 576.56 水分 : 193.53 蛋白質 : 18.98 脂質 : 17.23 炭水化物 : 81.82 食塩相当 : 2.59	kcal : 505.35 水分 : 180.22 蛋白質 : 22.82 脂質 : 13.87 炭水化物 : 71.20 食塩相当 : 3.59	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)	食パン ジャム 野菜炒め ブロッコリーサラダ コンソメスープ ショウ 	バターライス おひたし きのこ炒め マカロニサラダ 乳酸菌飲料	御飯 ササミの煮付け なすの煮物 小松菜のお浸し 味噌汁(ジャガイモ・玉葱) 	豆乳葛餅
kcal : 1603.05 水分 : 698.08 蛋白質 : 61.77 脂質 : 40.44 炭水化物 : 245.25 食塩相当 : 8.87	kcal : 448.31 水分 : 276.90 蛋白質 : 16.61 脂質 : 11.66 炭水化物 : 71.13 食塩相当 : 2.91	kcal : 615.77 水分 : 233.67 蛋白質 : 22.82 脂質 : 15.22 炭水化物 : 94.55 食塩相当 : 3.03	kcal : 471.84 水分 : 166.69 蛋白質 : 19.55 脂質 : 11.67 炭水化物 : 68.92 食塩相当 : 2.91	kcal : 67.13 水分 : 20.82 蛋白質 : 2.79 脂質 : 1.89 炭水化物 : 10.65 食塩相当 : 0.02
12月 1日(水)	御飯 大豆の煮物 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(大根・万葱) 牛乳 	御飯 かしのゴマダレ漬 レンコンと竹輪の炒め煮 わかめサラダ すまし汁(花麴・万葱) フルーツ・ミカン缶	御飯 鶏肉のくわ焼 もやし炒め物 ホリ草のお浸し 味噌汁(南瓜・万葱) 	シフォンケーキ 
kcal : 1566.39 水分 : 704.90 蛋白質 : 62.75 脂質 : 37.87 炭水化物 : 238.39 食塩相当 : 8.52	kcal : 525.40 水分 : 301.83 蛋白質 : 17.87 脂質 : 14.75 炭水化物 : 78.46 食塩相当 : 2.74	kcal : 514.43 水分 : 199.80 蛋白質 : 22.64 脂質 : 9.73 炭水化物 : 82.19 食塩相当 : 2.78	kcal : 450.20 水分 : 194.09 蛋白質 : 20.65 脂質 : 9.13 炭水化物 : 69.92 食塩相当 : 2.95	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)	ロールパン ジャム ポトフ コンボータージュ 牛乳	御飯 ホーケチャップ マカロニソー かしの梅和え 味噌汁(ホリ草) 青りんごゼリー	御飯 豆腐の中華うま煮 里芋の味噌煮 春菊の錦糸和え 中華スープ(カマコ・ネギ) 	ロールケーキ
kcal : 1664.11 水分 : 738.83 蛋白質 : 62.60 脂質 : 41.94 炭水化物 : 253.51 食塩相当 : 8.49	kcal : 588.77 水分 : 317.59 蛋白質 : 24.34 脂質 : 20.19 炭水化物 : 78.09 食塩相当 : 2.76	kcal : 531.24 水分 : 179.03 蛋白質 : 19.19 脂質 : 10.71 炭水化物 : 85.70 食塩相当 : 2.57	kcal : 434.92 水分 : 242.21 蛋白質 : 17.35 脂質 : 6.55 炭水化物 : 74.14 食塩相当 : 3.05	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)	御飯 温泉卵 スナックエンドウとコンのサラダ 味付けのり 味噌汁(白菜) ヨーグルト	御飯 チンカツ きんぴらごぼう 漬物 味噌汁(豆腐・ネギ) フルーツ・バナナ 	御飯 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 : 1610.98 水分 : 574.18 蛋白質 : 60.08 脂質 : 33.07 炭水化物 : 262.00 食塩相当 : 7.50	kcal : 494.29 水分 : 215.31 蛋白質 : 17.87 脂質 : 10.19 炭水化物 : 80.74 食塩相当 : 2.30	kcal : 538.30 水分 : 186.01 蛋白質 : 17.50 脂質 : 10.49 炭水化物 : 92.50 食塩相当 : 2.85	kcal : 457.64 水分 : 172.86 蛋白質 : 22.54 脂質 : 9.49 炭水化物 : 67.30 食塩相当 : 2.28	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)	御飯 角あげの煮物 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 きのこのソー 金時煮豆 フルーツ・りんご 	御飯 鶏肉のマスタード焼 南瓜のグラッセ 海藻サラダ 水菜スープ 	クリームパン 
kcal : 1669.04 水分 : 757.77 蛋白質 : 60.43 脂質 : 41.72 炭水化物 : 259.74 食塩相当 : 8.01	kcal : 543.07 水分 : 266.34 蛋白質 : 19.33 脂質 : 17.93 炭水化物 : 73.79 食塩相当 : 2.28	kcal : 563.80 水分 : 320.36 蛋白質 : 20.22 脂質 : 12.76 炭水化物 : 92.16 食塩相当 : 3.36	kcal : 434.37 水分 : 171.07 蛋白質 : 18.12 脂質 : 6.43 炭水化物 : 74.87 食塩相当 : 2.19	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

【 常食 】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
12月 5日(日)	ロールパン ジャム ホーケーンズ ユンボータージュ ジョブ 	御飯 麻婆豆腐 ひじきの煮物 ほうれん草のサラダ 中華スープ (キャベツ) フルーツ・パン缶	御飯 夕の野菜旨煮 スナックエンドウの炒め なすのおろし和え すまし汁 (トロコソフ・万葱)	蒸しパン 
kcal : 1577.54 水分 : 727.69 蛋白質 : 62.09 脂質 : 38.18 炭水化物 : 244.42 食塩相当 : 8.89	kcal : 472.06 水分 : 255.30 蛋白質 : 19.88 脂質 : 13.66 炭水化物 : 68.99 食塩相当 : 2.66	kcal : 556.81 水分 : 253.96 蛋白質 : 21.76 脂質 : 14.37 炭水化物 : 83.30 食塩相当 : 3.16	kcal : 421.62 水分 : 188.26 蛋白質 : 17.95 脂質 : 7.60 炭水化物 : 68.48 食塩相当 : 2.70	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)	御飯 高野豆腐の煮物 豆サラダ ふりかけ 味噌汁 (玉葱・万葱) ヨーグルト	御飯 カブの塩焼 コニャクの炒り煮 菜の花の柚子和え 味噌汁 (ジャガ芋) フルーツ・白桃缶	御飯 豚肉のピリ辛炒め ぜんまいと竹輪の煮物 白菜のぬた 中華スープ (カワラワ)	イチゴスペシャル 
kcal : 1658.59 水分 : 583.94 蛋白質 : 59.36 脂質 : 41.09 炭水化物 : 253.31 食塩相当 : 8.77	kcal : 467.65 水分 : 146.57 蛋白質 : 16.64 脂質 : 6.80 炭水化物 : 82.21 食塩相当 : 2.11	kcal : 562.45 水分 : 225.02 蛋白質 : 18.62 脂質 : 19.59 炭水化物 : 74.48 食塩相当 : 2.84	kcal : 521.85 水分 : 212.35 蛋白質 : 22.58 脂質 : 10.92 炭水化物 : 80.00 食塩相当 : 3.73	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)	御飯 野菜炒め かぶの和風和え 味付けのり 味噌汁 (玉葱・水菜) 牛乳	御飯 鶏肉の塩焼 さつま芋のきんぴら ブロッコリーのサラダ すまし汁 (庄内葱・長葱) フルーツ・マンゴ缶	御飯 五目卵焼 切干大根煮 春雨サラダ 味噌汁 (冬瓜・万葱)	豆乳プリン 
kcal : 1622.30 水分 : 746.47 蛋白質 : 61.24 脂質 : 40.45 炭水化物 : 247.61 食塩相当 : 8.81	kcal : 547.81 水分 : 314.06 蛋白質 : 16.58 脂質 : 19.72 炭水化物 : 74.39 食塩相当 : 2.76	kcal : 466.16 水分 : 201.16 蛋白質 : 18.35 脂質 : 4.87 炭水化物 : 85.66 食塩相当 : 2.47	kcal : 537.61 水分 : 175.77 蛋白質 : 23.79 脂質 : 13.98 炭水化物 : 76.25 食塩相当 : 3.54	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)	御飯 チンボールの煮物 畑菜のピナツ和え ふりかけ 味噌汁 (ニラ・油揚) 乳酸菌飲料	御飯 赤魚と切昆布の煮付け ヒジキ入り煮豆 白菜とかの甘酢和え 味噌汁 (花菜・アサギ) フルーツ・マンゴ缶	御飯 鶏の照焼 もやしの三色炒め ポテトサラダ すまし汁 (カボチ・コ・サ) 	まんじゅう 
kcal : 1543.68 水分 : 524.07 蛋白質 : 58.85 脂質 : 26.01 炭水化物 : 262.86 食塩相当 : 8.91	kcal : 462.05 水分 : 154.38 蛋白質 : 14.54 脂質 : 8.11 炭水化物 : 81.09 食塩相当 : 2.37	kcal : 496.73 水分 : 183.99 蛋白質 : 22.94 脂質 : 6.52 炭水化物 : 85.55 食塩相当 : 3.39	kcal : 470.50 水分 : 185.70 蛋白質 : 19.61 脂質 : 11.38 炭水化物 : 69.82 食塩相当 : 2.97	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)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 カラの和え物 ふりかけ 味噌汁 (大根・青菜) 牛乳	醤油ラーメン 高野豆腐の含め煮 キャベツの胡麻和え フルーツ・バナナ	御飯 カイの煮付け 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 : 1563.40 水分 : 734.19 蛋白質 : 58.08 脂質 : 36.78 炭水化物 : 244.47 食塩相当 : 8.99	kcal : 508.50 水分 : 306.91 蛋白質 : 17.03 脂質 : 13.08 炭水化物 : 78.79 食塩相当 : 2.76	kcal : 490.92 水分 : 262.50 蛋白質 : 17.96 脂質 : 13.36 炭水化物 : 73.75 食塩相当 : 3.36	kcal : 442.54 水分 : 145.99 蛋白質 : 20.19 脂質 : 5.37 炭水化物 : 74.99 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)	食パン ジャム オムレツ 大根サラダ ねおスプ 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼 里芋の煮物 うぐいす煮豆 味噌汁 (小町葱) フルーツ・バナナ	御飯 中華風炒り豆腐 白菜の炒め煮 ユンボータージュ 中華スープ (冬瓜)	ロケース 
kcal : 1636.63 水分 : 810.59 蛋白質 : 59.09 脂質 : 40.00 炭水化物 : 253.74 食塩相当 : 8.08	kcal : 510.91 水分 : 330.39 蛋白質 : 18.59 脂質 : 15.34 炭水化物 : 74.69 食塩相当 : 3.05	kcal : 579.28 水分 : 204.39 蛋白質 : 21.25 脂質 : 10.63 炭水化物 : 95.33 食塩相当 : 2.32	kcal : 437.26 水分 : 275.81 蛋白質 : 17.53 脂質 : 9.50 炭水化物 : 68.18 食塩相当 : 2.60	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)	御飯 ハンパンの煮物 キャベツのサラダ 味付けのり 味噌汁 (玉葱・万葱) 牛乳	御飯 夕のムニエル スナックエンドウの炒め物 サツマ芋サラダ コソマス (菜の花) フルーツ・黄桃缶	御飯 肉じゃが (豚肉) ひじきの煮物 小松菜の和風ドレッシング 味噌汁 (カブ・カブの葉)	プリン 
kcal : 1666.24 水分 : 696.02 蛋白質 : 61.76 脂質 : 39.87 炭水化物 : 258.27 食塩相当 : 7.87	kcal : 486.98 水分 : 279.31 蛋白質 : 18.86 脂質 : 10.64 炭水化物 : 76.95 食塩相当 : 2.38	kcal : 544.31 水分 : 209.01 蛋白質 : 20.56 脂質 : 11.55 炭水化物 : 87.74 食塩相当 : 2.65	kcal : 532.95 水分 : 208.30 蛋白質 : 20.64 脂質 : 12.60 炭水化物 : 81.23 食塩相当 : 2.81	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。

