

令和 3年12月12日 ~ 令和 3年12月18日

【 常食 】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
12月12日(日)	黒糖ロールパン マーガリン 玉子ロール ミートソースかけ コッホ・タージュ 牛乳 	御飯 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	御飯 サラのムニエル・タルタルソース きのこ炒め 海藻サラダ コッホスーフ (キャベツ)	まんじゅう 
kcal : 1662.35 水分 : 745.48 蛋白質 : 60.75 脂質 : 49.93 炭水化物 : 238.27 食塩相当 : 8.03	kcal : 551.10 水分 : 305.34 蛋白質 : 20.02 脂質 : 26.55 炭水化物 : 58.33 食塩相当 : 2.70	kcal : 485.12 水分 : 250.13 蛋白質 : 19.52 脂質 : 4.26 炭水化物 : 89.25 食塩相当 : 2.74	kcal : 518.93 水分 : 176.81 蛋白質 : 19.21 脂質 : 18.92 炭水化物 : 66.65 食塩相当 : 2.51	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)	御飯 角あげの煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁(う・玉葱) 乳酸菌飲料	御飯 マスのきのこあんかけ 切干大根の煮物 春菊のくるみ和え 味噌汁(玉麴・万葱) フルーツ・オレンジ 	御飯 豚肉の七味焼 煮奴 約レ草の和え物 すまし汁(トロコソフ・水菜)	牛乳かん
kcal : 1538.13 水分 : 592.68 蛋白質 : 58.36 脂質 : 36.80 炭水化物 : 236.45 食塩相当 : 7.27	kcal : 496.66 水分 : 162.95 蛋白質 : 14.08 脂質 : 13.62 炭水化物 : 77.59 食塩相当 : 2.41	kcal : 496.85 水分 : 196.10 蛋白質 : 22.74 脂質 : 9.88 炭水化物 : 78.12 食塩相当 : 3.11	kcal : 484.41 水分 : 196.01 蛋白質 : 20.20 脂質 : 11.94 炭水化物 : 69.76 食塩相当 : 1.70	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)	御飯 豆腐の煮物 わらの和え物 味付けのり 味噌汁(花麴・葉大根) ヨーグルト 	ターメリックライス ハッシュドビーフ イタリアンサラダ コッホスーフ (じゃが芋) いちごフルーチェ 	御飯 カイの沢煮 里芋の炒り煮 納豆 すまし汁(ワウ) 	パナナスペシャル
kcal : 1666.43 水分 : 648.61 蛋白質 : 59.63 脂質 : 42.34 炭水化物 : 255.35 食塩相当 : 8.37	kcal : 450.84 水分 : 248.85 蛋白質 : 16.15 脂質 : 6.47 炭水化物 : 80.45 食塩相当 : 2.20	kcal : 636.16 水分 : 226.21 蛋白質 : 17.74 脂質 : 24.89 炭水化物 : 82.48 食塩相当 : 3.64	kcal : 476.20 水分 : 173.55 蛋白質 : 23.54 脂質 : 7.41 炭水化物 : 76.83 食塩相当 : 2.37	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)	御飯 車麴の煮物 ホ・トサラダ ふりかけ 味噌汁(か・万葱) ジョウ 	スパゲティ・ミートソース サツマ芋サラダ コッホスーフ (冬瓜) フルーツ・バナナ	御飯 サラの胡麻味噌焼 南瓜の含め煮 玉葱のサラダ すまし汁(豆腐・万葱) 	豆乳葛餅 
kcal : 1633.00 水分 : 618.18 蛋白質 : 58.71 脂質 : 32.08 炭水化物 : 268.52 食塩相当 : 7.19	kcal : 419.97 水分 : 196.29 蛋白質 : 12.84 脂質 : 4.00 炭水化物 : 80.44 食塩相当 : 2.58	kcal : 667.25 水分 : 213.16 蛋白質 : 22.38 脂質 : 17.30 炭水化物 : 102.09 食塩相当 : 2.64	kcal : 473.81 水分 : 169.84 蛋白質 : 20.52 脂質 : 8.81 炭水化物 : 74.68 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)	食パン ジャム チキンボールのケチャップ煮 スナックエンドウのサラダ コッホスーフ 牛乳	御飯 わらの西京焼 筍の炒め煮 かぶのサラダ すまし汁(水菜) フルーツ・パイン缶	御飯 肉野菜炒め 約レ草のソテー マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ) 	かつぱえびせん
kcal : 1642.42 水分 : 746.79 蛋白質 : 62.75 脂質 : 46.95 炭水化物 : 237.05 食塩相当 : 8.79	kcal : 548.66 水分 : 305.11 蛋白質 : 22.34 脂質 : 16.51 炭水化物 : 78.89 食塩相当 : 3.23	kcal : 470.17 水分 : 232.45 蛋白質 : 19.67 脂質 : 7.16 炭水化物 : 78.79 食塩相当 : 2.61	kcal : 584.15 水分 : 209.12 蛋白質 : 20.23 脂質 : 21.54 炭水化物 : 73.93 食塩相当 : 2.78	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)	御飯 仏味噌 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳	御飯 かにクリームコロッケ 五目煮 漬物 コッホスーフ フルーツ・ミカン缶 	御飯 鶏のバーベキュー きんぴらごぼう 菜の花のサラダ すまし汁(パイン・万葱)	あんパン 
kcal : 1591.70 水分 : 689.94 蛋白質 : 58.00 脂質 : 31.19 炭水化物 : 265.81 食塩相当 : 7.87	kcal : 505.46 水分 : 298.74 蛋白質 : 17.24 脂質 : 12.33 炭水化物 : 79.28 食塩相当 : 2.72	kcal : 540.29 水分 : 192.51 蛋白質 : 16.22 脂質 : 13.66 炭水化物 : 86.55 食塩相当 : 2.10	kcal : 410.95 水分 : 198.69 蛋白質 : 21.04 脂質 : 4.05 炭水化物 : 72.23 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)	御飯 ガンモの煮物 インゲンのお浸し 味付けのり 味噌汁(大根・にら) 牛乳 	御飯 豚肉の香味焼 さつま芋のレン煮 春雨サラダ すまし汁(庄内麴) フルーツ・マンゴー缶 	御飯 カニ玉 マヨの炒め物 小松菜のお浸し 中華スーフ(カボ・コ・ネギ) 	ロークー 
kcal : 1642.23 水分 : 648.03 蛋白質 : 58.21 脂質 : 44.05 炭水化物 : 245.37 食塩相当 : 8.00	kcal : 505.65 水分 : 269.98 蛋白質 : 17.68 脂質 : 14.46 炭水化物 : 73.46 食塩相当 : 2.22	kcal : 587.88 水分 : 181.08 蛋白質 : 19.71 脂質 : 13.36 炭水化物 : 94.07 食塩相当 : 2.52	kcal : 439.52 水分 : 196.97 蛋白質 : 19.10 脂質 : 11.70 炭水化物 : 62.26 食塩相当 : 3.15	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19日 ~ 令和 3年12月25日

【 常食 】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
12月19日(日)	御飯 大豆の煮物 チンゲン菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(玉葱・ニラ) ヨーグルト	けんちんうどん 肉汁・マイ 水菜のサラダ フルーツ・白桃缶	御飯 鶏のゴマダレかけ ピーマンの干しエビ炒め 白菜のサラダ 味噌汁(朴葉・油揚げ)	おしるこ 
kcal : 1558.25 水分 : 734.31 蛋白質 : 58.90 脂質 : 32.75 炭水化物 : 249.38 食塩相当 : 8.32	kcal : 476.58 水分 : 203.83 蛋白質 : 16.07 脂質 : 8.26 炭水化物 : 82.83 食塩相当 : 2.08	kcal : 540.87 水分 : 311.75 蛋白質 : 22.28 脂質 : 13.96 炭水化物 : 77.29 食塩相当 : 3.52	kcal : 433.82 水分 : 195.57 蛋白質 : 18.69 脂質 : 10.32 炭水化物 : 64.82 食塩相当 : 2.68	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)	御飯 車麩の煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁(麩・ササギ) シリアル	御飯 豚肉のはちみつ照焼 里芋の柚子煮 小松菜のお浸し すまし汁(ハパ・ン・ササギ) フルーツ・ミカン缶	御飯 豆腐のステーキ肉味噌アツ ひじきの煮物 豆ササギ すまし汁(大根)	おせんべい
kcal : 1543.62 水分 : 596.25 蛋白質 : 57.81 脂質 : 33.18 炭水化物 : 245.65 食塩相当 : 8.10	kcal : 409.73 水分 : 182.88 蛋白質 : 14.52 脂質 : 3.88 炭水化物 : 77.00 食塩相当 : 2.52	kcal : 545.07 水分 : 207.52 蛋白質 : 19.70 脂質 : 12.75 炭水化物 : 83.93 食塩相当 : 2.59	kcal : 567.99 水分 : 205.85 蛋白質 : 23.24 脂質 : 16.55 炭水化物 : 79.97 食塩相当 : 2.84	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)	食パン ジャム 野菜炒め ポテトサラダ オニオン・ブ 牛乳	御飯 サラの塩焼 山菜の炒り煮 白菜の和え物 味噌汁(ササギ・玉葱) フルーツ・バナナ	御飯 青椒肉絲(豚) 冬瓜のあんかけ キャベツのサラダ 中華スープ(カリフラワー)	バームクーヘン
kcal : 1628.44 水分 : 777.79 蛋白質 : 59.32 脂質 : 42.54 炭水化物 : 247.06 食塩相当 : 8.52	kcal : 535.15 水分 : 334.38 蛋白質 : 18.97 脂質 : 17.47 炭水化物 : 76.52 食塩相当 : 3.00	kcal : 480.10 水分 : 210.34 蛋白質 : 19.57 脂質 : 8.25 炭水化物 : 79.86 食塩相当 : 2.75	kcal : 474.95 水分 : 233.07 蛋白質 : 18.83 脂質 : 10.29 炭水化物 : 72.73 食塩相当 : 2.55	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)	御飯 厚焼卵 ツサダ 味噌汁(玉葱・葉大根) 乳酸菌飲料	五目御飯 天麩羅 南瓜のいとし煮 ほうれん草の白和え すまし汁(ハパ・ン・万葱) 柚子ゼリー	御飯 赤魚の梅肉焼 レタスのきんぴら 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 : 1597.52 水分 : 563.53 蛋白質 : 58.11 脂質 : 27.39 炭水化物 : 273.27 食塩相当 : 8.51	kcal : 430.93 水分 : 169.29 蛋白質 : 17.50 脂質 : 4.99 炭水化物 : 77.04 食塩相当 : 2.27	kcal : 557.35 水分 : 211.34 蛋白質 : 17.07 脂質 : 9.25 炭水化物 : 100.07 食塩相当 : 2.99	kcal : 494.58 水分 : 167.53 蛋白質 : 21.08 脂質 : 8.82 炭水化物 : 79.66 食塩相当 : 3.09	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)	御飯 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	御飯 鶏肉の親子煮 ごぼうの炒り煮 漬物 すまし汁(庄内麩) フルーツ・パイ	茶飯 おでん 五目煮豆 ササギ・サラダ 味噌汁(豆腐・長葱)	まんじゅう
kcal : 1622.40 水分 : 796.97 蛋白質 : 61.52 脂質 : 35.57 炭水化物 : 257.76 食塩相当 : 8.54	kcal : 513.79 水分 : 349.20 蛋白質 : 18.80 脂質 : 13.35 炭水化物 : 77.35 食塩相当 : 2.39	kcal : 481.95 水分 : 232.97 蛋白質 : 19.89 脂質 : 8.31 炭水化物 : 79.93 食塩相当 : 2.81	kcal : 556.46 水分 : 205.73 蛋白質 : 21.78 脂質 : 13.75 炭水化物 : 83.98 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)	ロールパン ジャム ポテト パン・キヌア シリアル	御飯 カレーのムニエル モヤシの炒め物 豆サラダ キャベツのスープ フルーツ・マンゴー缶	御飯 ポーク・ベーク・ステーキ 冬瓜のくず煮 納豆・ササギ すまし汁(蒲鉾・万葱)	ユーヒーゼリー 
kcal : 1586.97 水分 : 659.40 蛋白質 : 61.95 脂質 : 39.29 炭水化物 : 240.76 食塩相当 : 7.66	kcal : 487.78 水分 : 242.71 蛋白質 : 19.29 脂質 : 11.58 炭水化物 : 77.26 食塩相当 : 2.68	kcal : 532.06 水分 : 216.50 蛋白質 : 23.24 脂質 : 12.90 炭水化物 : 78.51 食塩相当 : 2.05	kcal : 501.10 水分 : 197.88 蛋白質 : 19.12 脂質 : 13.20 炭水化物 : 72.44 食塩相当 : 2.90	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)	御飯 高野豆腐の含め煮 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩・万葱) 牛乳	バターライス 盛合せ シーザーサラダ じゃが芋のポタージュ いちごゼリー	御飯 うろの粕漬焼 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 : 1646.26 水分 : 644.51 蛋白質 : 60.13 脂質 : 33.30 炭水化物 : 269.93 食塩相当 : 8.09	kcal : 480.57 水分 : 250.92 蛋白質 : 16.94 脂質 : 11.73 炭水化物 : 73.81 食塩相当 : 2.09	kcal : 648.15 水分 : 208.73 蛋白質 : 20.78 脂質 : 14.65 炭水化物 : 106.13 食塩相当 : 3.11	kcal : 386.74 水分 : 170.86 蛋白質 : 19.57 脂質 : 1.40 炭水化物 : 72.55 食塩相当 : 2.81	kcal : 130.80 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。

