

令和 3年12月26日 ~ 令和 4年 1月 1日

【 常食 】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
12月26日(日)	御飯 がんめの煮物 わらの和え物 ふりかけ 味噌汁(納豆・草) ヨーグルト  kcal : 1561.73 水分 : 556.31 蛋白質 : 59.57 脂質 : 34.62 炭水化物 : 246.69 食塩相当 : 8.39 kcal : 475.49 水分 : 176.11 蛋白質 : 15.10 脂質 : 9.28 炭水化物 : 80.95 食塩相当 : 2.56	御飯 鶏肉のバター醤油焼き 白菜の煮浸し ツナ和え 味噌汁(南瓜・万能葱) フルーツ・バナナ  kcal : 488.02 水分 : 226.92 蛋白質 : 21.86 脂質 : 9.10 炭水化物 : 79.30 食塩相当 : 3.27	御飯 サラダのハーブ・グリン マカロニソー チンゲン菜のサラダ 水菜スープ kcal : 462.72 水分 : 153.26 蛋白質 : 18.83 脂質 : 10.57 炭水化物 : 69.32 食塩相当 : 2.56	ピーナツパン  kcal : 135.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.78 脂質 : 5.67 炭水化物 : 17.22 食塩相当 : 0.00
12月27日(月)	食パン ジャム オムツ キャベツのサラダ コンソメスープ 牛乳 kcal : 1613.70 水分 : 718.57 蛋白質 : 59.11 脂質 : 43.76 炭水化物 : 242.74 食塩相当 : 8.57 kcal : 505.96 水分 : 329.70 蛋白質 : 19.29 脂質 : 15.30 炭水化物 : 73.27 食塩相当 : 2.76	五目チャーハン きのこのしぐれ煮 ポテトサラダ 中華スープ(カマボコ) フルーツ・マンゴー缶  kcal : 562.85 水分 : 211.55 蛋白質 : 15.08 脂質 : 16.95 炭水化物 : 86.26 食塩相当 : 3.49	御飯 鶏肉のソース照焼 納豆草のソー もやし和え物 味噌汁(玉葱) kcal : 437.77 水分 : 177.32 蛋白質 : 23.36 脂質 : 6.31 炭水化物 : 69.74 食塩相当 : 2.23	ローケーキ  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
12月28日(火)	御飯 車麩の煮物 ブロッコリー・サラダ 味噌汁(かぶ) 牛乳 kcal : 1589.47 水分 : 655.90 蛋白質 : 60.59 脂質 : 36.32 炭水化物 : 248.69 食塩相当 : 8.87 kcal : 475.04 水分 : 262.93 蛋白質 : 17.33 脂質 : 9.85 炭水化物 : 76.91 食塩相当 : 2.51	御飯 和風ハンバーグ レンコンの煮物 わかめ春雨の酢の物 すまし汁(花麩・アサツキ) フルーツ・パイン缶  kcal : 535.50 水分 : 189.11 蛋白質 : 17.43 脂質 : 8.74 炭水化物 : 95.11 食塩相当 : 3.24	御飯 かひの煮付け ベーコンと小松菜のソー 豆腐の胡麻だれ 味噌汁(サツマ芋・柿) kcal : 487.73 水分 : 189.31 蛋白質 : 23.58 脂質 : 11.37 炭水化物 : 70.16 食塩相当 : 3.03	エクレア kcal : 91.20 水分 : 14.55 蛋白質 : 2.25 脂質 : 6.36 炭水化物 : 6.51 食塩相当 : 0.09
12月29日(水)	御飯 角あげの煮物 わらお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・柿) 牛乳  kcal : 1566.42 水分 : 673.63 蛋白質 : 60.73 脂質 : 40.18 炭水化物 : 234.64 食塩相当 : 8.57 kcal : 556.42 水分 : 272.88 蛋白質 : 19.64 脂質 : 18.10 炭水化物 : 76.75 食塩相当 : 2.66	御飯 鶏肉のチーズ焼 ひじきの煮物 ほうれん草の磯和え すまし汁(ハンペン・万葱) フルーツ・マン缶 kcal : 486.00 水分 : 186.69 蛋白質 : 23.20 脂質 : 9.53 炭水化物 : 76.24 食塩相当 : 2.75	御飯 干草焼卵 かぶのあんかけ 白菜の和え物 すまし汁(蒲鉾・万葱)  kcal : 476.60 水分 : 214.01 蛋白質 : 17.89 脂質 : 12.54 炭水化物 : 69.82 食塩相当 : 3.14	ピーチゼリー  kcal : 47.40 水分 : 0.05 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.01 炭水化物 : 11.83 食塩相当 : 0.02
12月30日(木)	食パン ジャム 野菜ソー インゲン豆のサラダ コンボータージュ ジョア kcal : 1625.79 水分 : 646.79 蛋白質 : 60.42 脂質 : 49.14 炭水化物 : 230.38 食塩相当 : 8.71 kcal : 489.63 水分 : 286.50 蛋白質 : 18.15 脂質 : 12.89 炭水化物 : 76.81 食塩相当 : 3.45	御飯 かひの幽庵焼 切干大根の煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁(玉葱・長葱) フルーツ・黄桃缶 kcal : 578.00 水分 : 162.57 蛋白質 : 19.39 脂質 : 19.13 炭水化物 : 78.44 食塩相当 : 2.87	御飯 豚肉のガーリックソー もやしの和風炒め 菜の花のお浸し 中華スープ(ハンペン) kcal : 481.80 水分 : 188.54 蛋白質 : 21.29 脂質 : 12.86 炭水化物 : 67.31 食塩相当 : 2.34	シフォンケーキ  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31日(金)	御飯 豆腐の煮物 白菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩・万葱) 牛乳 kcal : 1598.30 水分 : 804.07 蛋白質 : 62.87 脂質 : 37.52 炭水化物 : 247.00 食塩相当 : 7.54 kcal : 496.27 水分 : 329.59 蛋白質 : 18.44 脂質 : 12.40 炭水化物 : 75.54 食塩相当 : 2.48	年越しそば ふきの田舎煮 かぶのサラダ 抹茶ゼリー・黒みつかけ  kcal : 598.73 水分 : 288.97 蛋白質 : 24.84 脂質 : 17.21 炭水化物 : 84.24 食塩相当 : 2.41	御飯 かひのゆず味噌焼 きんぴらごぼう 春菊の香味ドレッシング すまし汁(トロコノ・万葱)  kcal : 395.03 水分 : 178.57 蛋白質 : 17.81 脂質 : 2.16 炭水化物 : 74.84 食塩相当 : 2.60	ブッセ  kcal : 108.27 水分 : 6.94 蛋白質 : 1.78 脂質 : 5.75 炭水化物 : 12.58 食塩相当 : 0.05
1月 1日(土)	御飯 アパイの煮付け 紅白なます 鯛味噌 雑煮風汁 ジョア  kcal : 1546.60 水分 : 634.67 蛋白質 : 62.44 脂質 : 18.98 炭水化物 : 275.81 食塩相当 : 8.50 kcal : 410.73 水分 : 231.62 蛋白質 : 12.43 脂質 : 3.80 炭水化物 : 80.15 食塩相当 : 2.31	赤飯 刺身(鮭) 煮しめ おせち盛合せ すまし汁(行事食) フルーツ  kcal : 558.62 水分 : 226.15 蛋白質 : 27.43 脂質 : 5.87 炭水化物 : 97.61 食塩相当 : 3.19	御飯 鶏肉のマーマレード・照焼 なすの煮物 煮豆(白豆・ソ) kcal : 493.82 水分 : 152.03 蛋白質 : 18.86 脂質 : 9.07 炭水化物 : 81.70 食塩相当 : 2.99	水羊かん  kcal : 83.43 水分 : 24.87 蛋白質 : 3.92 脂質 : 0.24 炭水化物 : 16.35 食塩相当 : 0.01

旬の食材

【MEMO】

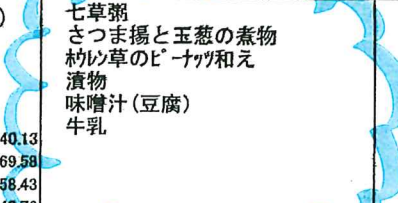
せり(旬は12~4月)

春の七草のひとつです。β-カロテンやビタミンCが多く含まれ、
免疫機能を高める働きがあり、寒い季節の風邪等の予防が期待されます。



令和 4年 1月 2日 ~ 令和 4年 1月 8日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月 2日(日)	御飯 海老しんじょうの炊き合せ 杓の草のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・水菜) 牛乳 	五目ちらし寿司 コンニャクのピリ辛煮 竹フランクのみぞれ和え 京風雑煮 フルーツ・バナナ	御飯 ササの西京焼 炒めなます ふきの菜種和え すまし汁(蒲鉾)	カスラ 
kcal : 1563.10 水分 : 678.78 蛋白質 : 58.17 脂質 : 32.59 炭水化物 : 254.46 食塩相当 : 8.87	kcal : 484.19 水分 : 293.88 蛋白質 : 18.96 脂質 : 10.88 炭水化物 : 75.74 食塩相当 : 2.80	kcal : 502.75 水分 : 209.33 蛋白質 : 14.32 脂質 : 10.66 炭水化物 : 88.22 食塩相当 : 3.28	kcal : 489.16 水分 : 175.57 蛋白質 : 22.97 脂質 : 10.00 炭水化物 : 73.04 食塩相当 : 2.75	kcal : 87.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.92 脂質 : 1.05 炭水化物 : 17.40 食塩相当 : 0.04
1月 3日(月)	御飯 厚焼卵 菜の花の和え物 味付けのり 味噌汁(小町麴) ヨーグルト	ビーフカレー 海藻サラダ コンソメスープ(カブ) フルーツ・フルーツカテル缶 	御飯 赤魚のさらさ蒸し 小松菜の炒め物 大根の柚香和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	白あんぱん 
kcal : 1606.19 水分 : 593.94 蛋白質 : 57.14 脂質 : 37.04 炭水化物 : 253.81 食塩相当 : 8.81	kcal : 468.33 水分 : 199.59 蛋白質 : 18.21 脂質 : 6.92 炭水化物 : 81.81 食塩相当 : 2.47	kcal : 564.64 水分 : 191.97 蛋白質 : 14.13 脂質 : 17.71 炭水化物 : 83.54 食塩相当 : 2.91	kcal : 455.74 水分 : 202.38 蛋白質 : 21.28 脂質 : 11.22 炭水化物 : 65.10 食塩相当 : 3.32	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
1月 4日(火)	食パン ジャム わかめ カリフラワーのサラダ オニオンスープ 牛乳	御飯 カレイの煮付け もやしの和風炒め スタックエントウのサラダ 味噌汁(庄内麴) フルーツ・ミン缶 	御飯 豚肉の胡麻だれ 豆腐の野菜あんかけ 杓の草の和え物 すまし汁(水菜)	コーヒージェリー
kcal : 1627.62 水分 : 770.70 蛋白質 : 63.00 脂質 : 45.68 炭水化物 : 235.70 食塩相当 : 8.50	kcal : 509.09 水分 : 332.36 蛋白質 : 19.50 脂質 : 15.26 炭水化物 : 73.92 食塩相当 : 3.12	kcal : 509.09 水分 : 212.15 蛋白質 : 20.51 脂質 : 12.14 炭水化物 : 77.86 食塩相当 : 2.66	kcal : 544.29 水分 : 223.71 蛋白質 : 22.68 脂質 : 16.67 炭水化物 : 71.52 食塩相当 : 2.69	kcal : 65.18 水分 : 2.48 蛋白質 : 0.31 脂質 : 1.61 炭水化物 : 12.40 食塩相当 : 0.03
1月 5日(水)	御飯 ガンの煮物 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(油揚げ・玉葱) 牛乳 	御飯 ササの韓国風照焼 里芋の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁(小町麴) フルーツ・白桃缶	御飯 鶏肉のマネズミ焼 さつま芋の甘辛煮 かぶのサラダ すまし汁(蒲鉾) 	あん巻き 
kcal : 1677.54 水分 : 840.97 蛋白質 : 60.11 脂質 : 41.54 炭水化物 : 257.08 食塩相当 : 7.36	kcal : 523.18 水分 : 272.21 蛋白質 : 18.11 脂質 : 15.77 炭水化物 : 74.61 食塩相当 : 2.05	kcal : 509.95 水分 : 201.87 蛋白質 : 22.10 脂質 : 7.95 炭水化物 : 82.98 食塩相当 : 2.74	kcal : 526.66 水分 : 166.89 蛋白質 : 17.73 脂質 : 14.92 炭水化物 : 78.03 食塩相当 : 2.50	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
1月 6日(木)	御飯 豆腐の煮物 ブロッコリーサラダ 味付けのり 味噌汁(小町麴) 乳酸菌飲料	御飯 豚肉のしぐれ煮 ビシキ入り煮豆 春雨サラダ 味噌汁(冬瓜) フルーツ・マンゴー缶	御飯 マスのちゃんちゃん焼き 筍の炒め物 菜の花の和え物 すまし汁(ハッパン)	牛乳かん  
kcal : 1529.86 水分 : 636.17 蛋白質 : 61.88 脂質 : 32.40 炭水化物 : 239.68 食塩相当 : 8.58	kcal : 448.00 水分 : 194.14 蛋白質 : 14.69 脂質 : 8.55 炭水化物 : 75.99 食塩相当 : 2.12	kcal : 582.62 水分 : 203.23 蛋白質 : 22.53 脂質 : 13.83 炭水化物 : 88.65 食塩相当 : 3.30	kcal : 439.03 水分 : 201.18 蛋白質 : 23.32 脂質 : 8.66 炭水化物 : 64.06 食塩相当 : 3.11	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
1月 7日(金)	七草粥 さつま揚げと玉葱の煮物 杓の草のピーナツ和え 漬物 味噌汁(豆腐) 牛乳 	御飯 かにクリームコロッケ きのこのソテー 三色煮豆 コンソメスープ フルーツ・パイ 	御飯 肉野菜炒め そら豆の炒め物 海藻サラダ すまし汁(花麴) 	ワッフル 
kcal : 1640.13 水分 : 769.58 蛋白質 : 58.43 脂質 : 40.76 炭水化物 : 256.42 食塩相当 : 8.78	kcal : 461.49 水分 : 349.71 蛋白質 : 18.25 脂質 : 11.70 炭水化物 : 69.44 食塩相当 : 3.38	kcal : 565.37 水分 : 200.79 蛋白質 : 15.24 脂質 : 11.73 炭水化物 : 99.73 食塩相当 : 2.47	kcal : 491.83 水分 : 200.29 蛋白質 : 22.04 脂質 : 12.36 炭水化物 : 70.31 食塩相当 : 2.79	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
1月 8日(土)	ロールパン ジャム 肉団子のスープ煮 コンソメスープ ジュワ 	五目にゆうめん さつま芋のきんぴら 春菊のサラダ フルーツ・黄桃缶	御飯 タラのムニエル・バター醤油 じゃが芋のケチャップ煮 マカロニサラダ 味噌汁(玉麴) 	クリームパン 
kcal : 1593.47 水分 : 713.89 蛋白質 : 61.44 脂質 : 34.30 炭水化物 : 255.75 食塩相当 : 8.64	kcal : 478.91 水分 : 246.46 蛋白質 : 19.02 脂質 : 11.88 炭水化物 : 75.54 食塩相当 : 2.43	kcal : 469.21 水分 : 315.67 蛋白質 : 20.28 脂質 : 5.19 炭水化物 : 83.07 食塩相当 : 3.07	kcal : 516.55 水分 : 151.76 蛋白質 : 19.38 脂質 : 12.63 炭水化物 : 78.22 食塩相当 : 2.94	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

せり(旬は12~4月)

春の七草のひとつです。β-カロテンやビタミンCが多く含まれ、
免疫機能を高める働きがあり、寒い季節の風邪等の予防が期待されます。

【MEMO】

