

令和 4年 1月 9日 ~ 令和 4年 1月15日

【 常 食 】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
1月 9日(日) kcal : 1606.01 水分 : 763.50 蛋白質 : 62.36 脂質 : 39.98 炭水化物 : 241.92 食塩相当 : 8.88	御飯 温泉卵のあんかけ フロッキーサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜・葉大根) 牛乳 	御飯 煮込みハンバーグ インゲン豆の炒め煮 大根サラダ 味噌汁(シヤブ・芋・玉葱) フルーツ・マンゴー缶	御飯 サラの照焼 コとモツの塩炒め 納豆 すまし汁(庄内麩)	いちごパティ 
	kcal : 554.12 水分 : 320.01 蛋白質 : 20.24 脂質 : 17.62 炭水化物 : 75.86 食塩相当 : 2.63	kcal : 502.84 水分 : 248.20 蛋白質 : 15.58 脂質 : 8.40 炭水化物 : 89.70 食塩相当 : 3.33	kcal : 471.00 水分 : 157.18 蛋白質 : 24.41 脂質 : 11.49 炭水化物 : 64.53 食塩相当 : 2.85	kcal : 78.05 水分 : 38.11 蛋白質 : 2.13 脂質 : 2.47 炭水化物 : 11.83 食塩相当 : 0.07
1月10日(月) kcal : 1634.98 水分 : 578.57 蛋白質 : 62.24 脂質 : 40.69 炭水化物 : 247.44 食塩相当 : 8.80	御飯 角あげの煮物 畑菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(玉葱・水菜) 乳酸菌飲料	御飯 マスのキノコソテー きんぴらごぼう 春雨サラダ すまし汁(蒲鉾) フルーツ・パイン缶 	御飯 中華風卵焼 揚げポールの煮物 ゆかり和え(白菜) 味噌汁(菜の花)	ロースケーキ 
	kcal : 479.37 水分 : 162.31 蛋白質 : 15.81 脂質 : 11.29 炭水化物 : 76.51 食塩相当 : 2.66	kcal : 526.86 水分 : 202.33 蛋白質 : 21.39 脂質 : 10.08 炭水化物 : 85.38 食塩相当 : 2.94	kcal : 522.75 水分 : 213.93 蛋白質 : 23.82 脂質 : 13.89 炭水化物 : 72.43 食塩相当 : 3.42	kcal : 106.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.22 脂質 : 5.43 炭水化物 : 13.12 食塩相当 : 0.08
1月11日(火) kcal : 1670.81 水分 : 725.07 蛋白質 : 57.55 脂質 : 41.08 炭水化物 : 259.90 食塩相当 : 8.40	御飯 豆腐の煮物 キャベツのサラダ 味付けのり 味噌汁(か) ヨーグルト	赤飯 天ぷら ふろふき大根 納豆草のくるみ和え すまし汁(手まり麩) フルーツ・みかん 	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 南瓜の甘煮 小松菜の和え物 味噌汁(ニラ・油揚げ)	ケーキ
	kcal : 495.03 水分 : 247.32 蛋白質 : 16.21 脂質 : 9.78 炭水化物 : 83.59 食塩相当 : 2.36	kcal : 495.79 水分 : 242.84 蛋白質 : 14.84 脂質 : 8.86 炭水化物 : 87.73 食塩相当 : 3.67	kcal : 541.00 水分 : 208.55 蛋白質 : 25.09 脂質 : 13.95 炭水化物 : 74.23 食塩相当 : 2.29	kcal : 138.99 水分 : 26.36 蛋白質 : 1.41 脂質 : 8.49 炭水化物 : 14.35 食塩相当 : 0.08
1月12日(水) kcal : 1641.10 水分 : 728.57 蛋白質 : 62.00 脂質 : 42.01 炭水化物 : 248.79 食塩相当 : 7.88	黒糖ロールパン マーガリン ポーク・ハンバーグ コーンポタージュ 牛乳 	御飯 カレイの梅肉焼 山菜の炒り煮 豆サラダ 味噌汁(南瓜・玉葱) フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉の中華旨煮 里芋の炒り煮 人参・菜の生姜和え 中華スープ(カリフラワー)	まんじゅう 
	kcal : 559.37 水分 : 309.49 蛋白質 : 18.85 脂質 : 24.61 炭水化物 : 68.77 食塩相当 : 2.33	kcal : 507.67 水分 : 200.56 蛋白質 : 22.16 脂質 : 8.34 炭水化物 : 83.56 食塩相当 : 3.07	kcal : 466.86 水分 : 205.32 蛋白質 : 18.99 脂質 : 8.86 炭水化物 : 74.42 食塩相当 : 2.40	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
1月13日(木) kcal : 1665.16 水分 : 788.87 蛋白質 : 58.92 脂質 : 42.95 炭水化物 : 252.60 食塩相当 : 8.89	御飯 薩摩揚げの炒り煮 サラのお浸し 味付けのり 味噌汁(庄内麩) 牛乳	味噌ラーメン かにシュマイ キウリの酢の物 フルーツ・マンゴー缶	菜飯 おでん レソンのきんぴら エッグサラダ すまし汁(か)	チーズ蒸しケーキ 
	kcal : 489.81 水分 : 286.51 蛋白質 : 17.39 脂質 : 11.26 炭水化物 : 77.67 食塩相当 : 2.59	kcal : 590.83 水分 : 295.61 蛋白質 : 25.46 脂質 : 16.91 炭水化物 : 80.04 食塩相当 : 3.23	kcal : 462.92 水分 : 194.21 蛋白質 : 13.79 脂質 : 10.60 炭水化物 : 75.97 食塩相当 : 2.89	kcal : 121.60 水分 : 12.54 蛋白質 : 2.28 脂質 : 4.16 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.08
1月14日(金) kcal : 1583.52 水分 : 714.16 蛋白質 : 62.22 脂質 : 28.77 炭水化物 : 264.78 食塩相当 : 7.42	御飯 車麩の煮物 水菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(納豆・草) 牛乳	御飯 鶏のバーベキューステーキ スティックの炒め煮 パン・キンサラダ 味噌汁(麩) フルーツ・バナナ 	御飯 豆腐のステーキ肉味噌汁 切干大根の煮物 菜の花の胡麻和え すまし汁(大根) 	おしるこ 
	kcal : 489.84 水分 : 264.61 蛋白質 : 16.88 脂質 : 10.92 炭水化物 : 78.99 食塩相当 : 2.55	kcal : 474.97 水分 : 214.71 蛋白質 : 19.40 脂質 : 6.04 炭水化物 : 86.13 食塩相当 : 2.58	kcal : 510.04 水分 : 209.86 蛋白質 : 24.02 脂質 : 11.59 炭水化物 : 74.86 食塩相当 : 2.25	kcal : 108.67 水分 : 24.98 蛋白質 : 1.92 脂質 : 0.22 炭水化物 : 24.80 食塩相当 : 0.04
1月15日(土) kcal : 1651.73 水分 : 659.31 蛋白質 : 57.48 脂質 : 48.43 炭水化物 : 243.09 食塩相当 : 8.69	食パン ジョム 野菜炒め フロッキーサラダ コンソメスープ ジョ 	御飯 豚肉のさけ炒め ひじきと竹輪の煮物 茄子の香味ドレッシング 味噌汁(白菜) フルーツ・ミカン缶	御飯 赤魚の粕漬焼 マカニチー サマササラダ すまし汁(ワケ・葉大根)	エクレア 
	kcal : 489.33 水分 : 274.54 蛋白質 : 17.67 脂質 : 14.14 炭水化物 : 69.96 食塩相当 : 3.02	kcal : 591.11 水分 : 241.65 蛋白質 : 19.89 脂質 : 18.67 炭水化物 : 83.33 食塩相当 : 2.92	kcal : 500.09 水分 : 128.57 蛋白質 : 17.87 脂質 : 9.26 炭水化物 : 83.29 食塩相当 : 2.66	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

旬の食材

【MEMO】

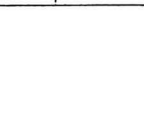
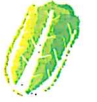
せり(旬は12~4月)

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16日 ~ 令和 4年 1月22日

【 常食 】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
1月16日(日)	御飯 角あげの煮物 モツのササ ふりかけ 味噌汁(カブ・葉) 牛乳 	御飯 回鍋肉 ごぼうの炒り煮 春雨ササ 中華スープ(カボ・コ) フルーツ・パン 	御飯 かしの煮付け 南瓜の煮物 三色煮豆 すまし汁(白玉麩)	蒸しパン 
kcal : 1662.64 水分 : 679.02 蛋白質 : 61.81 脂質 : 34.14 炭水化物 : 268.92 食塩相当 : 8.02	kcal : 553.02 水分 : 286.00 蛋白質 : 19.29 脂質 : 18.73 炭水化物 : 74.59 食塩相当 : 2.47	kcal : 536.65 水分 : 240.36 蛋白質 : 19.93 脂質 : 12.12 炭水化物 : 84.00 食塩相当 : 3.13	kcal : 462.60 水分 : 122.51 蛋白質 : 20.09 脂質 : 1.74 炭水化物 : 88.68 食塩相当 : 2.05	kcal : 110.37 水分 : 30.15 蛋白質 : 2.50 脂質 : 1.55 炭水化物 : 21.87 食塩相当 : 0.37
1月17日(月)	御飯 パンの煮物 納豆の和え物 味噌汁(白菜) 乳酸菌飲料	スパゲティ・ミートソース 大根ササ コンソメスープ(冬瓜) フルーツ・マンゴー缶 	御飯 中華風炒り豆腐 いんげんの煮物 菜の花のササ 味噌汁(油揚げ・玉葱)	まんじゅう 
kcal : 1638.19 水分 : 662.20 蛋白質 : 57.02 脂質 : 38.19 炭水化物 : 263.19 食塩相当 : 8.51	kcal : 461.17 水分 : 174.34 蛋白質 : 13.93 脂質 : 8.26 炭水化物 : 81.12 食塩相当 : 2.59	kcal : 596.72 水分 : 219.56 蛋白質 : 20.30 脂質 : 14.73 炭水化物 : 91.44 食塩相当 : 2.92	kcal : 508.10 水分 : 259.23 蛋白質 : 21.74 脂質 : 13.04 炭水化物 : 74.13 食塩相当 : 3.25	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
1月18日(火)	食パン ジャム 玉子ロール 水菜のササ オムライス 牛乳	御飯 ササの幽庵焼 ひじきと竹輪の煮物 キャベツの和風ササ 味噌汁(小町麩) フルーツ・白桃缶 	御飯 鶏肉のソース照焼 春雨炒め 畑菜のわさび和え すまし汁(蒲鉾)	ブッセ 
kcal : 1606.13 水分 : 691.43 蛋白質 : 62.12 脂質 : 42.16 炭水化物 : 239.88 食塩相当 : 8.60	kcal : 535.21 水分 : 348.37 蛋白質 : 21.15 脂質 : 16.67 炭水化物 : 75.59 食塩相当 : 3.27	kcal : 503.05 水分 : 180.43 蛋白質 : 20.04 脂質 : 10.19 炭水化物 : 80.39 食塩相当 : 2.84	kcal : 454.87 水分 : 164.83 蛋白質 : 19.83 脂質 : 9.10 炭水化物 : 70.90 食塩相当 : 2.46	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
1月19日(水)	御飯 肉団子の薄くず煮 かぶのササ 味噌汁(麩) 牛乳 	御飯 麻婆豆腐 さつま芋のレン煮 納豆のナムル 中華スープ(白菜) フルーツ・バナナ	御飯 かしの酒蒸 刻み昆布の煮物 スパゲティのササ すまし汁(パン)	ショコラスペシャル 
kcal : 1657.21 水分 : 697.01 蛋白質 : 59.88 脂質 : 37.48 炭水化物 : 265.30 食塩相当 : 7.74	kcal : 534.23 水分 : 270.10 蛋白質 : 18.74 脂質 : 13.68 炭水化物 : 81.37 食塩相当 : 2.42	kcal : 565.23 水分 : 256.90 蛋白質 : 17.94 脂質 : 11.28 炭水化物 : 96.57 食塩相当 : 2.10	kcal : 454.52 水分 : 170.01 蛋白質 : 21.00 脂質 : 8.95 炭水化物 : 71.77 食塩相当 : 3.06	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
1月20日(木)	御飯 ガレットと野菜の煮物 インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(ニラ・油揚げ) ヨーグルト	かしわご飯 水炊き鍋風 茄子の田楽 いちごバナナ 	御飯 タラのタコマニエ焼 マニエ キャベツの柚子香和え 味噌汁(納豆)	シフォンケーキ 
kcal : 1648.98 水分 : 644.97 蛋白質 : 58.52 脂質 : 48.98 炭水化物 : 235.15 食塩相当 : 8.53	kcal : 459.04 水分 : 202.13 蛋白質 : 16.52 脂質 : 10.06 炭水化物 : 72.67 食塩相当 : 2.26	kcal : 555.05 水分 : 263.78 蛋白質 : 20.00 脂質 : 15.35 炭水化物 : 82.02 食塩相当 : 3.11	kcal : 551.89 水分 : 169.08 蛋白質 : 20.27 脂質 : 18.94 炭水化物 : 71.96 食塩相当 : 3.11	kcal : 83.00 水分 : 9.98 蛋白質 : 1.73 脂質 : 4.63 炭水化物 : 8.50 食塩相当 : 0.05
1月21日(金)	ロールパン ジャム ホット パン・キンスープ 牛乳	御飯 かしのゴマダレ漬 五目煮 海藻ササ すまし汁(水菜・人参) フルーツ・ミカン缶 	御飯 タンドリー風ササ かぶの含め煮 春菊のササ 味噌汁(花麩) 	ぶどうゼリー 
kcal : 1613.26 水分 : 704.75 蛋白質 : 59.05 脂質 : 48.42 炭水化物 : 229.29 食塩相当 : 8.59	kcal : 546.51 水分 : 312.85 蛋白質 : 20.76 脂質 : 17.89 炭水化物 : 74.82 食塩相当 : 2.81	kcal : 569.78 水分 : 208.84 蛋白質 : 19.81 脂質 : 20.08 炭水化物 : 73.65 食塩相当 : 2.67	kcal : 449.69 水分 : 185.00 蛋白質 : 18.68 脂質 : 10.45 炭水化物 : 69.06 食塩相当 : 3.08	kcal : 47.28 水分 : 0.06 蛋白質 : 0.09 脂質 : 0.02 炭水化物 : 11.76 食塩相当 : 0.03
1月22日(土)	御飯 高野豆腐の含め煮 小松菜の錦糸和え ふりかけ 味噌汁(カブ・葉) ヨーグルト 	御飯 ササの葱ソース じゃが芋とササの煮物 ガレットのマリネ コンソメスープ(卵) フルーツ・黄桃缶 	御飯 豚肉の生姜焼 筍の中華炒め なすの胡麻和え 味噌汁(南瓜・油揚げ)	和風蒸しケーキ 
kcal : 1650.77 水分 : 608.49 蛋白質 : 61.37 脂質 : 39.69 炭水化物 : 251.38 食塩相当 : 7.85	kcal : 457.54 水分 : 188.58 蛋白質 : 15.45 脂質 : 7.44 炭水化物 : 79.71 食塩相当 : 2.21	kcal : 538.79 水分 : 218.29 蛋白質 : 22.11 脂質 : 10.28 炭水化物 : 84.46 食塩相当 : 2.76	kcal : 541.78 水分 : 208.25 蛋白質 : 21.35 脂質 : 17.64 炭水化物 : 70.71 食塩相当 : 2.72	kcal : 114.66 水分 : 15.37 蛋白質 : 2.40 脂質 : 4.33 炭水化物 : 16.50 食塩相当 : 0.16

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。

