

令和 4年 1月23日 ~ 令和 4年 1月29日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月23日(日)	食パン ジャム チキン-ルのスープ 煮 水菜のサラダ コンボータージュ ジュ 	御飯 鶏肉のオーロラソース焼 かぶの含め煮 ポテトサラダ 味噌汁(納豆) フルーツ・マンゴー缶	御飯 ちり鍋 山菜の炒り煮 うぐいす煮豆 味噌汁(小町麴)	ロールケーキ 
kcal : 1597.96 水分 : 643.91 蛋白質 : 61.45 脂質 : 32.96 炭水化物 : 259.88 食塩相当 : 8.92	kcal : 507.16 水分 : 264.15 蛋白質 : 20.97 脂質 : 11.20 炭水化物 : 82.00 食塩相当 : 3.57	kcal : 545.45 水分 : 220.71 蛋白質 : 18.25 脂質 : 13.32 炭水化物 : 85.48 食塩相当 : 2.66	kcal : 438.23 水分 : 159.05 蛋白質 : 20.85 脂質 : 3.24 炭水化物 : 78.93 食塩相当 : 2.60	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
1月24日(月)	御飯 厚焼卵 インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳	御飯 肉じゃがコロッケ 生揚げのそぼろあん 漬物 コンソメスープ(菜の花) フルーツ・オレンジ 	御飯 豚肉のしぐれ煮 なすの煮物 小松菜のサラダ すまし汁(ハクサイ)	たこ焼き 
kcal : 1658.58 水分 : 767.91 蛋白質 : 59.97 脂質 : 43.26 炭水化物 : 249.88 食塩相当 : 8.74	kcal : 497.07 水分 : 311.20 蛋白質 : 17.73 脂質 : 12.11 炭水化物 : 77.54 食塩相当 : 2.57	kcal : 536.34 水分 : 196.71 蛋白質 : 16.82 脂質 : 13.65 炭水化物 : 85.09 食塩相当 : 2.58	kcal : 537.20 水分 : 215.94 蛋白質 : 21.28 脂質 : 15.81 炭水化物 : 74.14 食塩相当 : 2.88	kcal : 87.97 水分 : 44.06 蛋白質 : 4.34 脂質 : 1.69 炭水化物 : 13.11 食塩相当 : 0.71
1月25日(火)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 キャベツのサラダ 味噌汁(豆腐) 牛乳	けんちんうどん 卵の花の煮物 春菊の和え物 フルーツ・バナナ 	御飯 カブの煮付け カラアワの炒め モヤシのサラダ 味噌汁(ジャガイモ・玉葱)	グアテ
kcal : 1570.62 水分 : 804.66 蛋白質 : 61.69 脂質 : 40.16 炭水化物 : 233.97 食塩相当 : 8.34	kcal : 479.41 水分 : 292.95 蛋白質 : 16.84 脂質 : 11.02 炭水化物 : 78.25 食塩相当 : 2.29	kcal : 548.36 水分 : 334.25 蛋白質 : 22.58 脂質 : 17.39 炭水化物 : 73.31 食塩相当 : 2.91	kcal : 440.85 水分 : 177.46 蛋白質 : 20.79 脂質 : 6.67 炭水化物 : 72.06 食塩相当 : 3.11	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
1月26日(水)	御飯 ウインナーの野菜炒め 納豆 味噌汁(カブ) 乳酸菌飲料 	天津飯風 蒸し鶏のサラダ 菜の花のお浸し 中華スープ(白菜) 牛乳かん	御飯 豚肉の味噌炒め 里芋の含め煮 スタックエンドウのサラダ すまし汁(庄内麴) 	おせんべい 
kcal : 1572.58 水分 : 603.09 蛋白質 : 57.84 脂質 : 38.44 炭水化物 : 241.87 食塩相当 : 8.56	kcal : 458.73 水分 : 190.24 蛋白質 : 14.20 脂質 : 9.86 炭水化物 : 77.10 食塩相当 : 2.48	kcal : 543.89 水分 : 213.76 蛋白質 : 17.71 脂質 : 16.93 炭水化物 : 78.85 食塩相当 : 3.24	kcal : 549.13 水分 : 199.09 蛋白質 : 25.58 脂質 : 11.60 炭水化物 : 81.17 食塩相当 : 2.69	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
1月27日(木)	ロールパン ジャム オムレツ パン・コンソメ 牛乳	御飯 鶏肉のマスタード焼 キャベツの洋風煮込 豆サラダ 味噌汁(花麴) フルーツ・バナナ缶	御飯 豆腐ハンバーグ リンゴのきんぴら 春菊のお浸し すまし汁(カブ)	あん巻き  
kcal : 1615.32 水分 : 712.34 蛋白質 : 57.08 脂質 : 39.79 炭水化物 : 255.31 食塩相当 : 8.94	kcal : 518.41 水分 : 301.89 蛋白質 : 18.32 脂質 : 17.84 炭水化物 : 71.42 食塩相当 : 2.85	kcal : 521.97 水分 : 210.38 蛋白質 : 22.81 脂質 : 10.76 炭水化物 : 81.61 食塩相当 : 2.86	kcal : 454.19 水分 : 200.29 蛋白質 : 13.78 脂質 : 8.29 炭水化物 : 80.82 食塩相当 : 3.16	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28日(金)	御飯 大豆の煮物 納豆草のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・水菜) ヨーグルト	御飯 海老チリソース風 ピーマン炒め カラアワのマヨネーズ和え 中華スープ(カマコ) フルーツ・白桃缶 	御飯 ワラの胡麻醤油焼 冬瓜のあんかけ 大根の甘酢和え 味噌汁(サツマ芋) 	ピーナツパン 
kcal : 1612.83 水分 : 659.64 蛋白質 : 57.76 脂質 : 34.69 炭水化物 : 259.00 食塩相当 : 8.12	kcal : 459.96 水分 : 203.37 蛋白質 : 15.94 脂質 : 6.88 炭水化物 : 82.41 食塩相当 : 2.28	kcal : 546.13 水分 : 267.72 蛋白質 : 18.75 脂質 : 13.85 炭水化物 : 84.03 食塩相当 : 2.85	kcal : 484.79 水分 : 189.55 蛋白質 : 19.67 脂質 : 8.88 炭水化物 : 77.06 食塩相当 : 3.19	kcal : 121.95 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.40 脂質 : 5.10 炭水化物 : 15.50 食塩相当 : 0.00
1月29日(土)	御飯 豆腐と野菜の旨煮 小松菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(ニラ・油揚げ) 牛乳 	御飯 カブの塩焼 もやしの三色炒め パン・コンソメ すまし汁(ワケモノ) フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉の七味焼 切昆布の煮物 白菜の甘酢和え 味噌汁(玉麴)	抹茶ミルキー 
kcal : 1608.55 水分 : 739.70 蛋白質 : 57.62 脂質 : 43.77 炭水化物 : 236.60 食塩相当 : 8.13	kcal : 513.70 水分 : 338.58 蛋白質 : 19.61 脂質 : 14.77 炭水化物 : 72.95 食塩相当 : 2.57	kcal : 550.88 水分 : 210.67 蛋白質 : 17.80 脂質 : 17.82 炭水化物 : 76.38 食塩相当 : 2.77	kcal : 478.45 水分 : 185.85 蛋白質 : 19.32 脂質 : 10.34 炭水化物 : 74.31 食塩相当 : 2.75	kcal : 85.52 水分 : 28.80 蛋白質 : 1.09 脂質 : 1.04 炭水化物 : 12.96 食塩相当 : 0.04

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。

