

令和 3年12月26日 ~ 令和 4年 1月 1日

【ソフト】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
12月26日(日)	全粥 ハンパンの煮物 わらの和え物 ふりかけ 味噌汁(わら草) 乳酸菌飲料 	全粥 鶏肉のバター醤油焼き 白菜の煮浸し ツ和え 味噌汁(南瓜・万能葱) フルーツ・バナナ	全粥 サラのハーブゲル マロニエ 菜の花のサラ 水菜スープ	ビーナツパン 
kcal : 1337.43 水分 : 552.41 蛋白質 : 55.01 脂質 : 30.32 炭水化物 : 206.84 食塩相当 : 8.06	kcal : 342.52 水分 : 166.26 蛋白質 : 11.86 脂質 : 2.20 炭水化物 : 68.20 食塩相当 : 2.58	kcal : 445.73 水分 : 237.59 蛋白質 : 20.12 脂質 : 11.04 炭水化物 : 65.31 食塩相当 : 2.98	kcal : 413.68 水分 : 148.56 蛋白質 : 19.25 脂質 : 11.41 炭水化物 : 58.11 食塩相当 : 2.52	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)	パン粥 ジャム オムレツ キャベツのサラダ コソメスープ 乳酸菌飲料	五目チャーハン 冬瓜の煮物 ホトシガラ 中華スープ(カボ・コ) フルーツ・マンゴージュ	全粥 鶏肉のソース照焼 わら草のツネ モツの和え物 味噌汁(玉葱)	ロースケーキ 
kcal : 1456.75 水分 : 692.23 蛋白質 : 53.75 脂質 : 36.97 炭水化物 : 223.03 食塩相当 : 7.73	kcal : 416.79 水分 : 288.53 蛋白質 : 14.63 脂質 : 10.46 炭水化物 : 66.73 食塩相当 : 2.09	kcal : 529.11 水分 : 220.69 蛋白質 : 14.32 脂質 : 13.32 炭水化物 : 85.77 食塩相当 : 3.32	kcal : 403.73 水分 : 183.01 蛋白質 : 23.42 脂質 : 7.99 炭水化物 : 57.06 食塩相当 : 2.23	kcal : 197.12 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)	全粥 車麴の煮物 プロコリーサラダ ふりかけ 味噌汁(カブ) 牛乳	全粥 和風ハンバーグ カブの煮物 大根の酢の物 すまし汁(花麴・アサキ) フルーツ・白桃缶	全粥 カイの煮付け キャベツのツネ 豆腐の胡麻だれ 味噌汁(サマ芋・ササ)	エクレア
kcal : 1354.19 水分 : 716.43 蛋白質 : 57.15 脂質 : 35.12 炭水化物 : 196.86 食塩相当 : 7.86	kcal : 414.21 水分 : 260.25 蛋白質 : 15.98 脂質 : 10.01 炭水化物 : 63.48 食塩相当 : 2.58	kcal : 449.24 水分 : 238.95 蛋白質 : 18.59 脂質 : 9.70 炭水化物 : 69.48 食塩相当 : 2.49	kcal : 399.54 水分 : 204.88 蛋白質 : 20.35 脂質 : 9.05 炭水化物 : 57.39 食塩相当 : 2.70	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)	全粥 肉団子の甘辛煮 わらお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・ササ) 牛乳	全粥 鶏肉のチーズ焼 なすの田舎煮 ほうれん草の磯和え すまし汁(ハンパ・万葱) フルーツ・マンゴージュ	全粥 千草焼卵 かぶのあんかけ 白菜の和え物 すまし汁(蒲鉾・万葱)	ピーチゼリー 
kcal : 1347.17 水分 : 699.47 蛋白質 : 55.15 脂質 : 34.54 炭水化物 : 198.32 食塩相当 : 8.04	kcal : 463.92 水分 : 271.11 蛋白質 : 17.91 脂質 : 13.21 炭水化物 : 67.48 食塩相当 : 2.44	kcal : 439.27 水分 : 224.04 蛋白質 : 22.35 脂質 : 9.95 炭水化物 : 62.67 食塩相当 : 2.46	kcal : 396.58 水分 : 204.27 蛋白質 : 14.89 脂質 : 11.37 炭水化物 : 56.34 食塩相当 : 3.12	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)	パン粥 ジャム 野菜ソテー インゲン豆のサラダ コソメ・チーズ ジョア	全粥 サバの幽庵焼 大根の煮物 カワラーのサラダ 味噌汁(花麴・万能葱) フルーツ・黄桃缶	全粥 鶏肉のガーリックソテー 白菜の炒め煮 菜の花のお浸し 中華スープ(ハンパ・ソ)	シフォンケーキ 
kcal : 1458.01 水分 : 775.05 蛋白質 : 57.64 脂質 : 48.15 炭水化物 : 194.99 食塩相当 : 8.50	kcal : 487.66 水分 : 366.70 蛋白質 : 19.37 脂質 : 15.58 炭水化物 : 69.21 食塩相当 : 2.98	kcal : 497.63 水分 : 196.09 蛋白質 : 17.05 脂質 : 17.92 炭水化物 : 63.57 食塩相当 : 2.86	kcal : 396.36 水分 : 203.08 蛋白質 : 19.63 脂質 : 10.39 炭水化物 : 54.39 食塩相当 : 2.61	kcal : 76.38 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)	全粥 豆腐の煮物 白菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麴・万葱) 牛乳	年越しそば 車麴の煮物 かぶのサラダ 抹茶・黒みつけ 	全粥 仔のゆず味噌焼 きんぴらだいこん 菜の花の香味トッピング すまし汁(トロコ・万葱)	プザ 
kcal : 1432.74 水分 : 739.72 蛋白質 : 52.94 脂質 : 38.49 炭水化物 : 215.02 食塩相当 : 8.25	kcal : 431.83 水分 : 326.91 蛋白質 : 17.34 脂質 : 12.24 炭水化物 : 61.57 食塩相当 : 2.48	kcal : 543.75 水分 : 224.97 蛋白質 : 18.57 脂質 : 15.15 炭水化物 : 68.99 食塩相当 : 2.94	kcal : 348.89 水分 : 180.90 蛋白質 : 17.25 脂質 : 5.35 炭水化物 : 56.88 食塩相当 : 2.78	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)	全粥 アンペイの煮付け 紅白なます 鯛味噌 雑煮風汁 ジョア	赤粥 刺身(鯖) 煮しめ おせち盛合せ すまし汁(手まり麴) フルーツ 	全粥 鶏肉のマーマレード照焼 なすの煮物 煮豆(白インゲン) 味噌汁(白菜)	水羊かん 
kcal : 1362.27 水分 : 638.52 蛋白質 : 56.55 脂質 : 17.96 炭水化物 : 239.39 食塩相当 : 8.47	kcal : 341.38 水分 : 234.41 蛋白質 : 11.32 脂質 : 3.65 炭水化物 : 64.94 食塩相当 : 2.03	kcal : 500.98 水分 : 218.73 蛋白質 : 22.81 脂質 : 5.99 炭水化物 : 88.94 食塩相当 : 3.43	kcal : 436.48 水分 : 180.51 蛋白質 : 18.50 脂質 : 8.08 炭水化物 : 69.16 食塩相当 : 3.00	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

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月 2日(日)	全粥 海老しんじょう炊き合せ 納豆草のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・水菜) 牛乳 	五目ちらし寿司 里芋の煮ころがし サワークのみぞれ和え 京風雑煮 フルーツ・バナナ	全粥 サワークの西京焼 炒めなます 菜種和え すまし汁(蒲鉾)	加工 
kcal : 1334.30 水分 : 662.74 蛋白質 : 54.85 脂質 : 27.25 炭水化物 : 213.34 食塩相当 : 8.97	kcal : 419.75 水分 : 291.20 蛋白質 : 17.86 脂質 : 10.72 炭水化物 : 61.77 食塩相当 : 2.80	kcal : 418.56 水分 : 197.26 蛋白質 : 12.94 脂質 : 6.25 炭水化物 : 77.58 食塩相当 : 3.45	kcal : 408.99 水分 : 174.28 蛋白質 : 22.13 脂質 : 9.23 炭水化物 : 56.55 食塩相当 : 2.68	kcal : 87.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.92 脂質 : 1.05 炭水化物 : 17.46 食塩相当 : 0.04
1月 3日(月)	全粥 厚焼卵 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麴) ヨーグルト	チキンカレー キャベツ・サワーク コンソメ・スープ フルーツ・フルーツ・カキ 	全粥 赤魚のさらさ蒸し ほうれん草の炒め物 大根の柚香和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	白あんぱん 
kcal : 1341.09 水分 : 611.76 蛋白質 : 52.28 脂質 : 26.80 炭水化物 : 218.92 食塩相当 : 8.93	kcal : 407.50 水分 : 196.91 蛋白質 : 16.84 脂質 : 7.08 炭水化物 : 68.38 食塩相当 : 2.54	kcal : 409.21 水分 : 217.20 蛋白質 : 11.31 脂質 : 7.75 炭水化物 : 72.50 食塩相当 : 2.96	kcal : 406.90 水分 : 197.65 蛋白質 : 20.61 脂質 : 10.78 炭水化物 : 54.76 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)	パン粥 ジャム お味噌汁 カリフラワーのサラダ お味噌汁 乳酸菌飲料	全粥 加味の煮付け 白菜の和風炒め 菜の花のサラダ 味噌汁(庄内麴) フルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏肉の胡麻だれ 豆腐の野菜あんかけ 納豆草の和え物 すまし汁(水菜)	コーヒーゼリー
kcal : 1340.12 水分 : 703.98 蛋白質 : 56.01 脂質 : 35.75 炭水化物 : 195.23 食塩相当 : 8.21	kcal : 419.92 水分 : 201.19 蛋白質 : 14.84 脂質 : 10.42 炭水化物 : 67.38 食塩相当 : 2.45	kcal : 413.12 水分 : 201.82 蛋白質 : 19.47 脂質 : 9.50 炭水化物 : 61.30 食塩相当 : 2.66	kcal : 441.90 水分 : 208.49 蛋白質 : 21.39 脂質 : 14.22 炭水化物 : 54.15 食塩相当 : 3.07	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)	全粥 かにかみれの炊き合せ ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁(油揚げ・玉葱) ヨーグルト 	全粥 サワークの韓国風照焼 里芋の煮物 菜の花の和え物 味噌汁(小町麴) フルーツ・白桃缶	全粥 鶏肉のサワーク・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 : 1426.89 水分 : 583.62 蛋白質 : 53.92 脂質 : 34.05 炭水化物 : 219.62 食塩相当 : 7.99	kcal : 381.85 水分 : 221.07 蛋白質 : 13.93 脂質 : 5.80 炭水化物 : 61.73 食塩相当 : 2.78	kcal : 456.31 水分 : 197.66 蛋白質 : 22.14 脂質 : 7.79 炭水化物 : 71.83 食塩相当 : 2.71	kcal : 487.98 水分 : 164.89 蛋白質 : 15.68 脂質 : 17.56 炭水化物 : 64.80 食塩相当 : 2.43	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)	全粥 豆腐の煮物 フロッグ・サラダ ふりかけ 味噌汁(小町麴) 乳酸菌飲料	全粥 鶏肉のしぐれ煮 大豆の煮物 ほうれん草のサラダ 味噌汁(冬瓜) フルーツ・マンゴー缶	全粥 サワークのちゃんちゃん焼き カリフラワーの炒め物 菜の花の和え物 すまし汁(ハンパ)	牛乳かん 
kcal : 1331.86 水分 : 683.83 蛋白質 : 57.58 脂質 : 30.87 炭水化物 : 200.85 食塩相当 : 8.90	kcal : 387.17 水分 : 191.46 蛋白質 : 13.32 脂質 : 8.71 炭水化物 : 62.56 食塩相当 : 2.19	kcal : 479.19 水分 : 256.62 蛋白質 : 21.61 脂質 : 9.70 炭水化物 : 74.43 食塩相当 : 3.57	kcal : 405.29 水分 : 198.13 蛋白質 : 21.31 脂質 : 11.10 炭水化物 : 52.68 食塩相当 : 3.09	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 納豆草のピーナツ和え 漬物 味噌汁(豆腐) 牛乳	全粥 かにかみれ・ミカン 白菜の炒め煮 三色煮豆 コンソメ・スープ フルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏肉野菜炒め そら豆の炒め物 きゅうりの和え物 すまし汁(花麴) 	ワッフル 
kcal : 1468.41 水分 : 776.02 蛋白質 : 53.53 脂質 : 36.80 炭水化物 : 227.08 食塩相当 : 8.83	kcal : 456.69 水分 : 350.78 蛋白質 : 17.73 脂質 : 10.98 炭水化物 : 70.47 食塩相当 : 3.09	kcal : 489.90 水分 : 212.26 蛋白質 : 12.28 脂質 : 11.30 炭水化物 : 84.04 食塩相当 : 2.82	kcal : 400.38 水分 : 194.19 蛋白質 : 20.62 脂質 : 9.57 炭水化物 : 55.63 食塩相当 : 2.98	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)	パン粥 ジャム 肉団子のスープ・煮 コンソメ・スープ 乳酸菌飲料 	五目にゅうめん さつま芋のきんぴら キャベツのサラダ フルーツ・黄桃缶	全粥 サワークのミール・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 : 1469.96 水分 : 741.73 蛋白質 : 52.98 脂質 : 30.69 炭水化物 : 241.90 食塩相当 : 8.59	kcal : 508.83 水分 : 284.42 蛋白質 : 19.06 脂質 : 12.82 炭水化物 : 80.40 食塩相当 : 2.12	kcal : 423.44 水分 : 304.81 蛋白質 : 13.85 脂質 : 4.05 炭水化物 : 80.85 食塩相当 : 3.10	kcal : 409.89 水分 : 152.50 蛋白質 : 17.31 脂質 : 9.22 炭水化物 : 61.73 食塩相当 : 3.17	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】

