

令和 4年 1月 9日 ~ 令和 4年 1月15日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月9日(日)	全粥 温泉卵のあんかけ プロコリーサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜・葉大根) 牛乳 	全粥 煮込ハンバーグ 菜の花の煮浸し 大根サラダ 味噌汁(ジャガ芋・玉葱) フルーツ・マンゴー缶	全粥 カラの照焼 なすの煮物 納豆 すまし汁(庄内麩)	いちごパティ 
kcal : 1377.00 水分 : 761.31 蛋白質 : 57.81 脂質 : 35.00 炭水化物 : 202.70 食塩相当 : 8.95	kcal : 488.97 水分 : 316.66 蛋白質 : 19.06 脂質 : 17.46 炭水化物 : 61.79 食塩相当 : 2.48	kcal : 417.34 水分 : 251.89 蛋白質 : 14.98 脂質 : 5.99 炭水化物 : 75.70 食塩相当 : 3.30	kcal : 392.64 水分 : 154.65 蛋白質 : 21.64 脂質 : 9.08 炭水化物 : 53.38 食塩相当 : 3.10	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)	全粥 けんちん汁の煮物 ほうれん草の和え物 ふりかけ 味噌汁(玉葱・水菜) 乳酸菌飲料	全粥 竹の野菜ソース 冬瓜の煮物 かぶのサラダ すまし汁(蒲鉾) フルーツ・白桃缶 	全粥 中華風卵焼 さつまいもの煮物 ゆかり和え(白菜) 味噌汁(菜の花)	ロースト 
kcal : 1370.84 水分 : 612.76 蛋白質 : 53.94 脂質 : 33.00 炭水化物 : 208.26 食塩相当 : 8.87	kcal : 390.28 水分 : 160.34 蛋白質 : 14.43 脂質 : 6.48 炭水化物 : 67.87 食塩相当 : 2.59	kcal : 448.76 水分 : 239.45 蛋白質 : 17.87 脂質 : 10.55 炭水化物 : 67.02 食塩相当 : 2.52	kcal : 427.80 水分 : 212.97 蛋白質 : 20.42 脂質 : 10.53 炭水化物 : 60.45 食塩相当 : 3.68	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)	全粥 豆腐の煮物 キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(カブ) ヨーグルト	赤粥 天ぷら ふろふき大根 納豆のくるみ和え すまし汁(手まり麩) フルーツ・みかん缶 	全粥 鶏肉のオースターソース炒め 南瓜の甘煮 菜の花の和え物 味噌汁(ニラ・油揚げ)	ケーキ
kcal : 1463.62 水分 : 699.49 蛋白質 : 53.26 脂質 : 38.22 炭水化物 : 222.53 食塩相当 : 8.57	kcal : 434.20 水分 : 244.04 蛋白質 : 14.84 脂質 : 9.94 炭水化物 : 70.16 食塩相当 : 2.43	kcal : 451.88 水分 : 229.68 蛋白質 : 13.28 脂質 : 9.72 炭水化物 : 78.84 食塩相当 : 3.56	kcal : 438.55 水分 : 198.81 蛋白質 : 23.73 脂質 : 10.07 炭水化物 : 61.18 食塩相当 : 2.50	kcal : 138.99 水分 : 26.38 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)	パン粥 ジャム ホーレンソウ コーンポタージュ 乳酸菌飲料 	全粥 カイの梅肉焼 大根の炒り煮 豆サラダ 味噌汁(南瓜・玉葱) フルーツ・黄桃缶	全粥 鶏肉の中華旨煮 里芋の炒り煮 ほうれん草の生姜和え 中華スープ(カブ・アヲ)	まんじゅう 
kcal : 1413.44 水分 : 744.94 蛋白質 : 52.46 脂質 : 26.36 炭水化物 : 239.66 食塩相当 : 7.89	kcal : 457.52 水分 : 301.72 蛋白質 : 15.89 脂質 : 10.24 炭水化物 : 76.87 食塩相当 : 2.21	kcal : 451.33 水分 : 235.98 蛋白質 : 20.88 脂質 : 8.20 炭水化物 : 71.16 食塩相当 : 3.18	kcal : 397.39 水分 : 194.04 蛋白質 : 13.69 脂質 : 7.72 炭水化物 : 67.59 食塩相当 : 2.42	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)	全粥 薩摩揚げの炒り煮 カラのお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳	味噌ラーメン かにシューマイ キャベツの酢の物 フルーツ・マンゴー缶	菜粥 おでん そら豆の炒め物 エッグサラダ すまし汁(カブ)	チーズ蒸しケーキ 
kcal : 1452.83 水分 : 764.08 蛋白質 : 52.96 脂質 : 37.15 炭水化物 : 220.41 食塩相当 : 8.75	kcal : 430.38 水分 : 278.76 蛋白質 : 16.81 脂質 : 11.11 炭水化物 : 64.31 食塩相当 : 2.84	kcal : 480.60 水分 : 280.49 蛋白質 : 16.40 脂質 : 12.11 炭水化物 : 74.37 食塩相当 : 2.95	kcal : 420.25 水分 : 192.29 蛋白質 : 17.47 脂質 : 9.75 炭水化物 : 62.81 食塩相当 : 2.88	kcal : 121.60 水分 : 12.54 蛋白質 : 2.28 脂質 : 4.18 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.08
1月14日(金)	全粥 車麩の煮物 白菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(納豆) 牛乳	全粥 鶏のバーベキューソー プロコリーの炒め パンプキンサラダ 味噌汁(麩) フルーツ・バナナ 	全粥 豆腐のステーキニ味噌ア 冬瓜の煮物 菜の花の胡麻和え すまし汁(大根) 	おしるこ 
kcal : 1428.39 水分 : 762.74 蛋白質 : 55.17 脂質 : 33.51 炭水化物 : 223.38 食塩相当 : 8.52	kcal : 431.25 水分 : 261.67 蛋白質 : 15.96 脂質 : 11.33 炭水化物 : 64.71 食塩相当 : 2.56	kcal : 506.63 水分 : 221.09 蛋白質 : 19.97 脂質 : 15.80 炭水化物 : 71.23 食塩相当 : 3.08	kcal : 381.84 水分 : 255.00 蛋白質 : 17.32 脂質 : 6.36 炭水化物 : 62.84 食塩相当 : 2.84	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)	パン粥 ジャム 野菜炒め プロコリーサラダ コソメスープ ジョウ 	全粥 鶏肉のステーキ炒め 大根の煮物 茄子の香味ドレッシング 味噌汁(白菜) フルーツ・みかん缶	全粥 赤魚の粕漬焼 マカロニ サマササラダ すまし汁(カブ・葉大根)	エクレア 
kcal : 1419.59 水分 : 768.41 蛋白質 : 55.72 脂質 : 42.25 炭水化物 : 201.84 食塩相当 : 8.42	kcal : 467.36 水分 : 354.74 蛋白質 : 18.89 脂質 : 16.83 炭水化物 : 62.36 食塩相当 : 2.55	kcal : 425.38 水分 : 273.23 蛋白質 : 17.81 脂質 : 9.96 炭水化物 : 63.65 食塩相当 : 3.12	kcal : 435.65 水分 : 125.89 蛋白質 : 16.77 脂質 : 9.10 炭水化物 : 69.32 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】

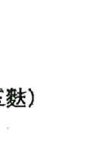
せり(旬は12~4月)

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

【ソフト】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
1月16日(日)	全粥 魚河岸揚げの煮付け キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(カブ・葉) 牛乳 	全粥 回鍋肉 冬瓜の煮物 ほうれん草サラダ 中華スープ(カボ・コ) フルーツ・マンゴー缶 	全粥 かいの煮付け 南瓜の煮物 三色煮豆 すまし汁(白玉麩) 	蒸しパン 
kcal : 1456.93 水分 : 710.15 蛋白質 : 55.12 脂質 : 33.96 炭水化物 : 227.23 食塩相当 : 8.02	kcal : 477.24 水分 : 297.60 蛋白質 : 15.33 脂質 : 17.02 炭水化物 : 63.79 食塩相当 : 2.50	kcal : 481.58 水分 : 248.84 蛋白質 : 18.26 脂質 : 13.75 炭水化物 : 68.82 食塩相当 : 3.13	kcal : 387.74 水分 : 133.56 蛋白質 : 19.03 脂質 : 1.84 炭水化物 : 72.95 食塩相当 : 2.02	kcal : 110.37 水分 : 30.15 蛋白質 : 2.50 脂質 : 1.55 炭水化物 : 21.67 食塩相当 : 0.37
1月17日(月)	全粥 ハンパンの煮物 納豆の和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳 	スパゲティミートソース 大根サラダ コソメスープ(冬瓜) フルーツ・マンゴー缶 	全粥 中華風炒り豆腐 里芋の炒り煮 菜の花のサラダ 味噌汁(油揚げ・玉葱) 	まんじゅう 
kcal : 1462.28 水分 : 768.13 蛋白質 : 55.07 脂質 : 37.92 炭水化物 : 221.25 食塩相当 : 8.90	kcal : 487.54 水分 : 293.03 蛋白質 : 18.44 脂質 : 15.95 炭水化物 : 66.63 食塩相当 : 2.86	kcal : 485.02 水分 : 210.61 蛋白質 : 15.58 脂質 : 11.52 炭水化物 : 77.29 食塩相当 : 2.93	kcal : 419.52 水分 : 255.42 蛋白質 : 20.00 脂質 : 10.29 炭水化物 : 60.83 食塩相当 : 3.06	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)	パン粥 ジャム 玉子ロール ブロッコリーのサラダ キヌスープ 乳酸菌飲料 	全粥 サラの幽庵焼 茄子の甘辛煮 キャベツの和風サラダ 味噌汁(小町麩) フルーツ・白桃缶 	全粥 鶏肉のソース照焼 白菜炒め ほうれん草のわさび和え すまし汁(蒲鉾) 	フォテ 
kcal : 1402.38 水分 : 704.52 蛋白質 : 56.82 脂質 : 38.70 炭水化物 : 202.42 食塩相当 : 7.66	kcal : 445.34 水分 : 295.87 蛋白質 : 16.74 脂質 : 11.91 炭水化物 : 68.46 食塩相当 : 2.56	kcal : 423.32 水分 : 214.42 蛋白質 : 18.54 脂質 : 7.75 炭水化物 : 67.10 食塩相当 : 2.70	kcal : 420.72 水分 : 194.23 蛋白質 : 20.24 脂質 : 12.84 炭水化物 : 53.86 食塩相当 : 2.37	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)	全粥 肉団子の薄く煮 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳 	全粥 麻婆豆腐 さつまいものレン煮 納豆の和え物 中華スープ(白菜) フルーツ・バナナ 	全粥 かいの酒蒸 カリフラワーの炒め 菜の花のサラダ すまし汁(ハンパ)ン 	ショコラスペシャル 
kcal : 1406.07 水分 : 723.78 蛋白質 : 53.86 脂質 : 33.27 炭水化物 : 219.19 食塩相当 : 7.92	kcal : 473.40 水分 : 267.42 蛋白質 : 17.37 脂質 : 13.84 炭水化物 : 67.94 食塩相当 : 2.49	kcal : 478.54 水分 : 256.70 蛋白質 : 14.54 脂質 : 9.14 炭水化物 : 84.23 食塩相当 : 2.32	kcal : 350.90 水分 : 199.66 蛋白質 : 19.75 脂質 : 6.72 炭水化物 : 51.43 食塩相当 : 2.95	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)	全粥 さつまいもと玉葱の煮物 インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(ニラ・油揚げ) ジョウ 	かしわ粥 水炊き鍋 茄子の田楽 いちごバナナ 	全粥 たらこのクリームチーズ焼 マカロニ キャベツの柚子香和え 味噌汁(納豆) 	シワケキ 
kcal : 1368.26 水分 : 662.58 蛋白質 : 53.18 脂質 : 36.12 炭水化物 : 201.55 食塩相当 : 8.65	kcal : 336.91 水分 : 231.00 蛋白質 : 13.41 脂質 : 3.35 炭水化物 : 61.85 食塩相当 : 2.61	kcal : 462.80 水分 : 254.82 蛋白質 : 19.16 脂質 : 9.47 炭水化物 : 73.12 食塩相当 : 2.89	kcal : 485.55 水分 : 166.78 蛋白質 : 18.88 脂質 : 18.67 炭水化物 : 58.08 食塩相当 : 3.10	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)	パン粥 ジャム ホト パン・キヌスープ ヨーグルト 	全粥 かつおの味噌汁 五目煮 大根サラダ すまし汁(水菜・人参) フルーツ・ミカン缶 	全粥 かつおの味噌汁 菜の花の煮物 菜の花のサラダ 味噌汁(花麩) 	ぶどうゼリー 
kcal : 1465.05 水分 : 703.33 蛋白質 : 56.39 脂質 : 39.39 炭水化物 : 216.44 食塩相当 : 7.98	kcal : 549.54 水分 : 312.93 蛋白質 : 21.19 脂質 : 13.54 炭水化物 : 85.29 食塩相当 : 2.69	kcal : 510.48 水分 : 214.25 蛋白質 : 18.63 脂質 : 18.56 炭水化物 : 63.95 食塩相当 : 2.56	kcal : 357.75 水分 : 176.09 蛋白質 : 16.57 脂質 : 7.27 炭水化物 : 55.44 食塩相当 : 2.70	kcal : 47.28 水分 : 0.06 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.02 炭水化物 : 11.76 食塩相当 : 0.03
1月22日(土)	全粥 豆腐の煮物 ほうれん草の錦糸和え ふりかけ 味噌汁(カブ・葉) 乳酸菌飲料 	全粥 サラの葱ソース じゃが芋とサラの煮物 カリフラワーのマリネ コソメスープ(卵) フルーツ・黄桃缶 	全粥 鶏肉の生姜焼 里芋の炒り煮 なすの胡麻和え 味噌汁(南瓜・油揚げ) 	チョコレートゼリー 
kcal : 1382.01 水分 : 656.14 蛋白質 : 55.54 脂質 : 31.07 炭水化物 : 212.40 食塩相当 : 8.45	kcal : 383.11 水分 : 227.86 蛋白質 : 13.31 脂質 : 6.28 炭水化物 : 62.07 食塩相当 : 2.47	kcal : 472.90 水分 : 215.40 蛋白質 : 22.20 脂質 : 10.13 炭水化物 : 69.45 食塩相当 : 2.78	kcal : 431.34 水分 : 197.71 蛋白質 : 17.57 脂質 : 10.33 炭水化物 : 64.38 食塩相当 : 3.04	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

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。

