

令和 4年 1月23日 ~ 令和 4年 1月29日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月23日(日)	パン粥 ジャム リンゴのスープ 煮 ブロッコリーのサラダ コーンポタージュ 乳酸菌飲料 	全粥 鶏肉のオーロース焼 かぶの含め煮 ポトサラダ 味噌汁(納豆) フルーツ・マンゴー缶	全粥 ちり鍋 キャベツの炒め物 うぐいす煮豆 味噌汁(小町麴)	ローケーキ 
kcal : 1460.54 水分 : 674.47 蛋白質 : 56.35 脂質 : 38.67 炭水化物 : 219.35 食塩相当 : 7.68	kcal : 500.04 水分 : 277.07 蛋白質 : 19.28 脂質 : 13.91 炭水化物 : 75.72 食塩相当 : 2.93	kcal : 499.93 水分 : 225.59 蛋白質 : 17.80 脂質 : 15.00 炭水化物 : 70.80 食塩相当 : 2.28	kcal : 353.45 水分 : 171.81 蛋白質 : 17.89 脂質 : 4.56 炭水化物 : 59.30 食塩相当 : 2.38	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)	全粥 厚焼卵 インゲン豆の和え物 ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳	全粥 肉じゃがコロッパ 納豆草と汁のソテー 漬物 コンパス(葉の花) フルーツ・マンゴー缶 	全粥 鶏肉のしぐれ煮 なすの煮物 ほうれん草のサラダ すまし汁(パンペソ)	たこ焼き 
kcal : 1316.75 水分 : 749.18 蛋白質 : 52.78 脂質 : 29.59 炭水化物 : 205.40 食塩相当 : 8.52	kcal : 432.63 水分 : 308.52 蛋白質 : 19.83 脂質 : 11.95 炭水化物 : 63.57 食塩相当 : 2.57	kcal : 399.23 水分 : 190.22 蛋白質 : 12.04 脂質 : 7.10 炭水化物 : 71.57 食塩相当 : 2.28	kcal : 396.92 水分 : 206.39 蛋白質 : 19.77 脂質 : 8.85 炭水化物 : 57.15 食塩相当 : 2.98	kcal : 87.97 水分 : 44.09 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)	全粥 さつまいもと玉葱の煮物 キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(玉麴) 牛乳	けんちんうどん さつまいもの煮物 菜の花の和え物 フルーツ・パンナ 	全粥 かひの煮付け かぶの炒め モヤシのサラダ 味噌汁(ジャガイモ・玉葱)	ブッセ
kcal : 1360.49 水分 : 804.26 蛋白質 : 54.16 脂質 : 28.82 炭水化物 : 217.69 食塩相当 : 8.65	kcal : 437.41 水分 : 298.80 蛋白質 : 15.70 脂質 : 12.28 炭水化物 : 64.53 食塩相当 : 2.24	kcal : 432.07 水分 : 331.99 蛋白質 : 16.82 脂質 : 3.83 炭水化物 : 82.24 食塩相当 : 3.27	kcal : 389.01 水分 : 173.67 蛋白質 : 20.14 脂質 : 7.63 炭水化物 : 58.57 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)	全粥 インゲンの野菜炒め 納豆 味噌汁(かぶ) ヨーグルト 	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	全粥 鶏肉の味噌炒め 里芋の含め煮 大根のサラダ すまし汁(庄内麴) 	おせんべい 
kcal : 1316.43 水分 : 671.03 蛋白質 : 54.27 脂質 : 28.35 炭水化物 : 206.79 食塩相当 : 8.47	kcal : 438.49 水分 : 213.03 蛋白質 : 15.88 脂質 : 11.63 炭水化物 : 67.27 食塩相当 : 2.58	kcal : 447.59 水分 : 271.96 蛋白質 : 18.90 脂質 : 8.19 炭水化物 : 71.45 食塩相当 : 3.44	kcal : 409.52 水分 : 186.04 蛋白質 : 19.14 脂質 : 7.48 炭水化物 : 63.32 食塩相当 : 2.30	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)	パン粥 ジャム オムレツ パン・キノコスープ 乳酸菌飲料	全粥 鶏肉のコンソメ煮 キャベツの洋風煮込 豆サラダ 味噌汁(花麴) フルーツ・マンゴー缶	全粥 豆腐ハンバーグ なすの煮物 ほうれん草のお浸し すまし汁(かぶ)	あん巻き 
kcal : 1411.75 水分 : 719.25 蛋白質 : 57.53 脂質 : 30.69 炭水化物 : 223.07 食塩相当 : 8.15	kcal : 477.24 水分 : 276.30 蛋白質 : 15.97 脂質 : 11.59 炭水化物 : 77.75 食塩相当 : 2.63	kcal : 447.44 水分 : 235.74 蛋白質 : 22.20 脂質 : 8.69 炭水化物 : 68.22 食塩相当 : 2.73	kcal : 366.32 水分 : 207.21 蛋白質 : 17.19 脂質 : 7.54 炭水化物 : 55.64 食塩相当 : 2.72	kcal : 120.75 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.17 脂質 : 2.90 炭水化物 : 21.49 食塩相当 : 0.07
1月28日(金)	全粥 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	全粥 海老チリソース風 なすの煮物 かぶのコンソメ煮 中華スープ(かぼちゃ) フルーツ・白桃缶 	全粥 豆腐の胡麻醤油焼 冬瓜のかあんかけ 大根の甘酢和え 味噌汁(サツマイモ) 	ビーナグパン 
kcal : 1427.82 水分 : 677.06 蛋白質 : 53.46 脂質 : 33.19 炭水化物 : 222.70 食塩相当 : 8.70	kcal : 396.55 水分 : 200.71 蛋白質 : 15.01 脂質 : 5.22 炭水化物 : 72.11 食塩相当 : 2.46	kcal : 488.97 水分 : 290.48 蛋白質 : 16.48 脂質 : 14.17 炭水化物 : 72.06 食塩相当 : 3.05	kcal : 420.35 水分 : 185.87 蛋白質 : 18.57 脂質 : 8.70 炭水化物 : 63.09 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)	全粥 豆腐と野菜の旨煮 菜の花のサラダ ふりかけ 味噌汁(ニラ・油揚げ) 牛乳 	全粥 サバの塩焼 ブロッコリー炒め パン・キノコサラダ すまし汁(ササギ) フルーツ・マンゴー缶	全粥 鶏肉の一味焼 かぶの炒め 白菜の甘酢和え 味噌汁(玉麴)	抹茶ミルキー 
kcal : 1408.26 水分 : 777.01 蛋白質 : 55.04 脂質 : 44.58 炭水化物 : 189.58 食塩相当 : 7.72	kcal : 454.46 水分 : 332.38 蛋白質 : 19.75 脂質 : 14.61 炭水化物 : 59.50 食塩相当 : 2.57	kcal : 511.99 水分 : 210.91 蛋白質 : 17.00 脂質 : 19.64 炭水化物 : 63.74 食塩相当 : 2.69	kcal : 378.29 水分 : 207.12 蛋白質 : 17.20 脂質 : 9.29 炭水化物 : 53.38 食塩相当 : 2.42	kcal : 65.52 水分 : 28.60 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。

