

令和 4年 1月30日 ~ 令和 4年 2月 5日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月30日(日)	御飯 角あげの煮物 ワラお浸し ふりかけ 味噌汁(葉大根・麩) デザート 	御飯 初汁 かぶのスープ 煮 マカロニサラダ 乳酸菌飲料	御飯 干草焼卵 小松菜の煮浸し 大根の柚香和え すまし汁(ハバネロ)	まんじゅう 
kcal : 1567.77 水分 : 738.51 蛋白質 : 60.80 脂質 : 33.28 炭水化物 : 248.68 食塩相当 : 7.86	kcal : 454.69 水分 : 196.24 蛋白質 : 15.87 脂質 : 8.77 炭水化物 : 76.25 食塩相当 : 2.39	kcal : 593.32 水分 : 317.15 蛋白質 : 22.09 脂質 : 11.46 炭水化物 : 97.59 食塩相当 : 2.51	kcal : 485.06 水分 : 220.53 蛋白質 : 22.21 脂質 : 12.97 炭水化物 : 66.74 食塩相当 : 2.96	kcal : 34.70 水分 : 4.59 蛋白質 : 0.8 脂質 : 0.08 炭水化物 : 8.10 食塩相当 : 0.0
1月31日(月)	御飯 ウインナーソー 白菜の梅和え ふりかけ 味噌汁(大根・葉) 牛乳	御飯 ワラのムニエル きのこのソテー マカロニサラダ コンソメスープ (カリフラワー) フルーツ・マンゴージュ 	御飯 豚肉と水菜のみぞれ鍋 ふきの煮物 菜の花のお浸し すまし汁(玉麩)	抹茶ケーキ 
kcal : 1584.99 水分 : 797.65 蛋白質 : 62.52 脂質 : 40.13 炭水化物 : 237.37 食塩相当 : 8.09	kcal : 473.60 水分 : 322.03 蛋白質 : 14.77 脂質 : 12.89 炭水化物 : 73.72 食塩相当 : 2.64	kcal : 522.29 水分 : 218.91 蛋白質 : 23.42 脂質 : 11.24 炭水化物 : 79.45 食塩相当 : 2.25	kcal : 479.92 水分 : 256.71 蛋白質 : 22.61 脂質 : 11.67 炭水化物 : 68.82 食塩相当 : 3.09	kcal : 109.18 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.7 脂質 : 4.53 炭水化物 : 15.58 食塩相当 : 0.1
2月 1日(火)	黒糖ロールパン マカロニ チキン・ポールのケチャップ 煮 コンソメ・スープ デザート 	赤飯 刺身(鮭) いろいろ団子の炊き合せ ほうれん草の白和え すまし汁(花麩) フルーツ・イチゴ 	御飯 鶏肉の一味焼 さつま芋の甘辛煮 マカロニ菜のお浸し 味噌汁(大根)	抹茶ゼリー・黒みつかけ 
kcal : 1521.92 水分 : 625.96 蛋白質 : 58.36 脂質 : 32.14 炭水化物 : 247.02 食塩相当 : 8.61	kcal : 546.64 水分 : 239.38 蛋白質 : 19.71 脂質 : 19.41 炭水化物 : 74.52 食塩相当 : 2.60	kcal : 442.25 水分 : 204.51 蛋白質 : 20.33 脂質 : 5.53 炭水化物 : 76.20 食塩相当 : 2.88	kcal : 473.06 水分 : 180.35 蛋白質 : 18.20 脂質 : 7.18 炭水化物 : 81.31 食塩相当 : 3.11	kcal : 59.97 水分 : 1.72 蛋白質 : 0.1 脂質 : 0.02 炭水化物 : 14.99 食塩相当 : 0.0
2月 2日(水)	御飯 ガンの煮物 キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 乳酸菌飲料	御飯 ガンの味噌煮 スパゲッティの炒め 白菜のゆず和え すまし汁(ハバネロ) フルーツ・バナナ	御飯 五目卵焼 里芋の含め煮 煮豆(白豆・黒豆) 味噌汁(玉麩・玉葱) 	エクレア 
kcal : 1659.30 水分 : 552.18 蛋白質 : 60.45 脂質 : 45.55 炭水化物 : 243.11 食塩相当 : 8.46	kcal : 454.29 水分 : 161.38 蛋白質 : 15.59 脂質 : 8.45 炭水化物 : 76.16 食塩相当 : 2.64	kcal : 558.50 水分 : 199.01 蛋白質 : 19.18 脂質 : 19.19 炭水化物 : 74.37 食塩相当 : 2.79	kcal : 555.31 水分 : 177.24 蛋白質 : 23.43 脂質 : 11.55 炭水化物 : 86.07 食塩相当 : 2.94	kcal : 91.20 水分 : 14.55 蛋白質 : 2.2 脂質 : 6.36 炭水化物 : 8.51 食塩相当 : 0.0
2月 3日(木)	御飯 豆腐の煮物 インゲンのお浸し 味付けのり 味噌汁(かぶ) 牛乳	五目ちらし寿司 五目煮豆 小松菜のゴマ和え つみれ汁 リンゴのコンポート 	御飯 豚肉の生巻焼 きんぴられんこん ブロッコリーの和風マヨネーズ 味噌汁(菜の花) 	卵ケーキ 
kcal : 1676.87 水分 : 739.40 蛋白質 : 60.27 脂質 : 40.49 炭水化物 : 260.35 食塩相当 : 8.39	kcal : 517.75 水分 : 332.04 蛋白質 : 18.64 脂質 : 15.09 炭水化物 : 74.64 食塩相当 : 2.34	kcal : 550.48 水分 : 195.58 蛋白質 : 18.23 脂質 : 9.79 炭水化物 : 94.55 食塩相当 : 3.21	kcal : 548.64 水分 : 211.78 蛋白質 : 23.00 脂質 : 15.31 炭水化物 : 77.35 食塩相当 : 2.82	kcal : 60.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.4 脂質 : 0.30 炭水化物 : 13.81 食塩相当 : 0.0
2月 4日(金)	食パン ジャム お味噌汁 カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 麻婆豆腐 冬瓜のスープ 煮 南瓜のサラダ 中華スープ (かまぼこ) フルーツ・白桃缶	御飯 ワラの香味焼 きのこのソテー 大根の梅和え 味噌汁(小町麩)	カフェレター 
kcal : 1604.36 水分 : 832.15 蛋白質 : 61.12 脂質 : 44.05 炭水化物 : 235.73 食塩相当 : 8.85	kcal : 506.41 水分 : 332.15 蛋白質 : 19.85 脂質 : 14.72 炭水化物 : 74.34 食塩相当 : 3.24	kcal : 540.77 水分 : 283.22 蛋白質 : 18.76 脂質 : 13.94 炭水化物 : 81.20 食塩相当 : 2.73	kcal : 485.70 水分 : 181.40 蛋白質 : 21.22 脂質 : 14.02 炭水化物 : 66.89 食塩相当 : 2.92	kcal : 71.48 水分 : 35.38 蛋白質 : 1.4 脂質 : 1.37 炭水化物 : 13.30 食塩相当 : 0.0
2月 5日(土)	御飯 さつま揚げの煮物 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) ヨーグルト	チキン・ポ 肉ソーマイ ポテトサラダ フルーツ・ミカン缶	御飯 ワラの煮付け ひじきの煮物 かぶのサラダ すまし汁(ハバネロ)	あん巻き 
kcal : 1617.61 水分 : 693.40 蛋白質 : 60.29 脂質 : 33.61 炭水化物 : 262.22 食塩相当 : 8.80	kcal : 487.47 水分 : 230.91 蛋白質 : 15.06 脂質 : 8.59 炭水化物 : 86.00 食塩相当 : 2.78	kcal : 568.94 水分 : 327.94 蛋白質 : 22.28 脂質 : 14.82 炭水化物 : 82.83 食塩相当 : 3.22	kcal : 442.45 水分 : 134.55 蛋白質 : 20.80 脂質 : 7.30 炭水化物 : 71.93 食塩相当 : 2.73	kcal : 120.75 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.1 脂質 : 2.90 炭水化物 : 21.46 食塩相当 : 0.0

旬の食材
【MEMO】

大根(旬は11~2月)
大根は、デンプン分解酵素のジアスターゼが含まれているため、
大根おろしが消化を助けてくれます。



令和 4年 2月 6日 ~ 令和 4年 2月12日 【常食】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
2月 6日(日)	御飯 温泉卵のあんかけ ほうれん草のサラダ ふりかけ 味噌汁(花麴) 牛乳 	御飯 鶏肉のくわ焼 ぜんまいと竹輪の煮物 茄子の香味ドレッシング すまし汁(蒲鉾) フルーツ・パン缶 	御飯 かひの照焼 南瓜の甘煮 おにぎり 味噌汁(豆腐・長葱)	苺ミルクゼリー 
kcal : 1619.05 水分 : 717.22 蛋白質 : 60.33 脂質 : 38.55 炭水化物 : 249.25 食塩相当 : 8.32	kcal : 542.15 水分 : 299.89 蛋白質 : 20.13 脂質 : 16.89 炭水化物 : 74.31 食塩相当 : 2.41	kcal : 516.54 水分 : 207.99 蛋白質 : 18.87 脂質 : 11.83 炭水化物 : 81.12 食塩相当 : 3.11	kcal : 483.66 水分 : 180.57 蛋白質 : 20.32 脂質 : 8.81 炭水化物 : 77.92 食塩相当 : 2.75	kcal : 76.70 水分 : 28.77 蛋白質 : 1.01 脂質 : 1.02 炭水化物 : 15.80 食塩相当 : 0.05
2月 7日(月)	御飯 冷凍ポールの煮物 畑菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(かぶ) 乳酸菌飲料	御飯 うの胡麻だれ焼 ポテトサラダ キャベツのゆかり和え すまし汁(花麴) フルーツ・白桃缶 	御飯 ポークチャップ 大豆の煮物 もやしサラダ 味噌汁(小町麴)	チーズ蒸しケーキ
kcal : 1569.22 水分 : 569.14 蛋白質 : 59.22 脂質 : 34.44 炭水化物 : 248.53 食塩相当 : 8.09	kcal : 458.91 水分 : 164.29 蛋白質 : 14.14 脂質 : 7.63 炭水化物 : 81.80 食塩相当 : 2.49	kcal : 461.27 水分 : 205.27 蛋白質 : 18.20 脂質 : 8.30 炭水化物 : 76.37 食塩相当 : 2.41	kcal : 527.44 水分 : 187.04 蛋白質 : 24.60 脂質 : 14.33 炭水化物 : 71.88 食塩相当 : 3.11	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
2月 8日(火)	御飯 野菜炒め からお浸し 味噌汁(豆腐) 牛乳 	きつねそば コンニャクのひり辛煮 大根サラダ フルーツ・マンゴー缶	御飯 マスの焼き浸し しんこの炒め煮 小松菜の和え物 味噌汁(白菜)	ピーナツパン 
kcal : 1605.29 水分 : 844.76 蛋白質 : 59.09 脂質 : 42.42 炭水化物 : 241.94 食塩相当 : 7.43	kcal : 491.12 水分 : 325.67 蛋白質 : 18.80 脂質 : 12.98 炭水化物 : 73.65 食塩相当 : 2.08	kcal : 481.39 水分 : 337.99 蛋白質 : 16.71 脂質 : 9.49 炭水化物 : 81.70 食塩相当 : 2.58	kcal : 521.67 水分 : 181.10 蛋白質 : 20.48 脂質 : 15.30 炭水化物 : 72.67 食塩相当 : 2.77	kcal : 111.11 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.10 脂質 : 4.65 炭水化物 : 14.12 食塩相当 : 0.00
2月 9日(水)	ロールパン ジャム 玉子ロール パン・キンスープ ジュース	御飯 赤魚の酒蒸 冬瓜の薄くず煮 ごぼうサラダ 味噌汁(小町麴) フルーツ・マンゴー缶	御飯 豚肉の味噌漬焼 ふきの田舎煮 わかと春雨の酢の物 すまし汁(いんげん) 	ロールケーキ 
kcal : 1566.40 水分 : 651.91 蛋白質 : 59.06 脂質 : 38.43 炭水化物 : 239.85 食塩相当 : 8.50	kcal : 483.19 水分 : 262.27 蛋白質 : 18.43 脂質 : 12.98 炭水化物 : 73.66 食塩相当 : 2.73	kcal : 460.40 水分 : 226.10 蛋白質 : 20.21 脂質 : 6.83 炭水化物 : 76.84 食塩相当 : 3.15	kcal : 516.81 水分 : 163.54 蛋白質 : 19.20 脂質 : 13.21 炭水化物 : 76.23 食塩相当 : 2.54	kcal : 108.00 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
2月10日(木)	御飯 車麴の煮物 れん草の和え物 ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳	御飯 黒毛和牛のメンチカツ 五目煮 漬物 コンソメスープ(白菜) フルーツ・黄桃缶 	御飯 鶏肉きのこソース 切干大根の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁(小町麴) 	豆腐プリン
kcal : 1606.88 水分 : 654.60 蛋白質 : 58.86 脂質 : 38.82 炭水化物 : 253.70 食塩相当 : 8.49	kcal : 488.16 水分 : 287.60 蛋白質 : 16.78 脂質 : 11.28 炭水化物 : 77.41 食塩相当 : 2.32	kcal : 606.13 水分 : 178.79 蛋白質 : 18.72 脂質 : 16.84 炭水化物 : 92.26 食塩相当 : 2.48	kcal : 442.43 水分 : 152.71 蛋白質 : 20.84 脂質 : 6.82 炭水化物 : 72.74 食塩相当 : 3.65	kcal : 70.16 水分 : 55.50 蛋白質 : 2.52 脂質 : 1.88 炭水化物 : 11.29 食塩相当 : 0.04
2月11日(金)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 水菜の和え物 味噌汁(菜の花) ヨーグルト 	チキンカレー もやしとピーマンのサラダ かりふろのスープ フルーツ・バナナ	御飯 うのうま煮 南瓜の含め煮 納豆 味噌汁(花麴)	シフォンケーキ 
kcal : 1606.62 水分 : 591.51 蛋白質 : 61.33 脂質 : 37.86 炭水化物 : 250.18 食塩相当 : 8.28	kcal : 512.64 水分 : 205.41 蛋白質 : 16.98 脂質 : 12.69 炭水化物 : 81.02 食塩相当 : 2.57	kcal : 486.15 水分 : 218.89 蛋白質 : 18.93 脂質 : 7.75 炭水化物 : 84.44 食塩相当 : 2.44	kcal : 531.47 水分 : 158.03 蛋白質 : 23.83 脂質 : 13.16 炭水化物 : 76.90 食塩相当 : 3.22	kcal : 76.36 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
2月12日(土)	食パン ジャム 冷凍ポールのキャベツ煮 キャベツのサラダ おにぎり ジュース	御飯 豚肉のしぐれ煮 切昆布の煮物 ブロッコリーのサラダ 中華スープ(白菜) フルーツ・パン缶 	御飯 豆腐のステーキ味噌汁 ぜんまいの五目炒り煮 かぶのサラダ すまし汁(庄内麴・しんじょう) 	まんじゅう 
kcal : 1569.55 水分 : 713.31 蛋白質 : 61.30 脂質 : 31.80 炭水化物 : 258.06 食塩相当 : 8.77	kcal : 466.65 水分 : 254.82 蛋白質 : 19.05 脂質 : 10.77 炭水化物 : 74.36 食塩相当 : 3.13	kcal : 504.83 水分 : 222.52 蛋白質 : 21.11 脂質 : 10.03 炭水化物 : 83.28 食塩相当 : 3.06	kcal : 483.87 水分 : 235.97 蛋白質 : 19.38 脂質 : 11.00 炭水化物 : 74.02 食塩相当 : 2.40	kcal : 114.40 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.76 脂質 : 0.00 炭水化物 : 28.40 食塩相当 : 0.18

旬の食材
【MEMO】

大根(旬は11~2月)

大根は、デンプン分解酵素のジアスターゼが含まれているため、大根おろしが消化を助けてくれます。

