

令和 4年 2月13日 ~ 令和 4年 2月19日 【常食】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
2月13日(日)	御飯 竹輪の煮物 茄子の香味ドレッシング 味付けのり 味噌汁(大根・にら) デザート	焼そば おろし草のナムル 中華スープ(白菜) フルーツ・バナナ	御飯 かひの煮付け さつま芋のきんぴら 海藻サラダ 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	クリームパン
kcal : 1584.58 水分 : 670.40 蛋白質 : 59.70 脂質 : 33.70 炭水化物 : 255.12 食塩相当 : 8.46	kcal : 456.07 水分 : 251.43 蛋白質 : 15.65 脂質 : 6.55 炭水化物 : 81.52 食塩相当 : 2.66	kcal : 505.75 水分 : 262.94 蛋白質 : 21.85 脂質 : 16.00 炭水化物 : 67.53 食塩相当 : 2.69	kcal : 494.96 水分 : 156.03 蛋白質 : 19.44 脂質 : 6.55 炭水化物 : 87.15 食塩相当 : 2.91	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
2月14日(月)	御飯 がんと野菜の煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・油揚げ) 乳酸菌飲料	御飯 けんか かぶのかあんかけ 漬物 すまし汁(ハハチ) フルーツ・オレンジ	御飯 かつらの山椒煮 切干大根の煮物 畑菜のピーナッツ和え 味噌汁(かぶ)	チョコバナナ
kcal : 1597.08 水分 : 528.44 蛋白質 : 58.87 脂質 : 39.54 炭水化物 : 244.47 食塩相当 : 8.13	kcal : 468.26 水分 : 152.37 蛋白質 : 15.11 脂質 : 9.99 炭水化物 : 77.12 食塩相当 : 2.48	kcal : 528.59 水分 : 188.92 蛋白質 : 18.02 脂質 : 14.16 炭水化物 : 80.49 食塩相当 : 2.93	kcal : 499.08 水分 : 150.27 蛋白質 : 22.99 脂質 : 11.51 炭水化物 : 73.01 食塩相当 : 2.62	kcal : 101.15 水分 : 36.88 蛋白質 : 2.75 脂質 : 3.88 炭水化物 : 13.85 食塩相当 : 0.10
2月15日(火)	御飯 高野豆腐の炊き合せ 大根のサラダ ふりかけ 味噌汁(玉葱・水菜) 牛乳	かにちらし寿司 ちゃんちゃん焼き じゃが芋のバター醤油炒め アスパラのお浸し かぶのすりながし汁 甘酒ゼリー	御飯 鶏肉のオーロース焼 もやしの三色炒め マカロニサラダ コンソメスープ(菜の花)	ブッセ
kcal : 1619.13 水分 : 787.70 蛋白質 : 60.65 脂質 : 42.51 炭水化物 : 243.40 食塩相当 : 8.82	kcal : 491.54 水分 : 267.20 蛋白質 : 18.29 脂質 : 12.09 炭水化物 : 74.97 食塩相当 : 2.47	kcal : 542.10 水分 : 350.19 蛋白質 : 22.04 脂質 : 9.36 炭水化物 : 91.26 食塩相当 : 3.78	kcal : 498.37 水分 : 170.31 蛋白質 : 19.11 脂質 : 17.06 炭水化物 : 65.66 食塩相当 : 2.55	kcal : 87.12 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.21 脂質 : 4.00 炭水化物 : 11.51 食塩相当 : 0.02
2月16日(水)	御飯 ジャム けんかールのコンソメ煮 コンソメ・チーズ ヨーグルト	御飯 豚肉のくわ焼 冬瓜の薄くず煮 うぐいす煮豆 すまし汁(花魁) フルーツ・マンゴー缶	御飯 干草焼卵 レンコンの煮物 キャベツの柚子香和え 味噌汁(白菜)	おしるこ
kcal : 1627.64 水分 : 663.86 蛋白質 : 59.69 脂質 : 33.56 炭水化物 : 265.64 食塩相当 : 8.37	kcal : 501.02 水分 : 198.42 蛋白質 : 17.81 脂質 : 12.72 炭水化物 : 79.63 食塩相当 : 2.58	kcal : 533.64 水分 : 208.91 蛋白質 : 20.49 脂質 : 9.74 炭水化物 : 87.19 食塩相当 : 2.35	kcal : 484.31 水分 : 231.55 蛋白質 : 19.47 脂質 : 10.88 炭水化物 : 74.02 食塩相当 : 3.40	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
2月17日(木)	御飯 豆腐のあんかけ かつらの和え物 ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳	御飯 鶏肉の照焼 ひじきの煮物 プロシヤサラダ すまし汁(蒲鉾) フルーツ・白桃缶	御飯 かひの塩焼 高野豆腐の含め煮 白菜とかにの甘酢和え 味噌汁(冬瓜)	ショウケキ
kcal : 1572.23 水分 : 686.65 蛋白質 : 61.10 脂質 : 44.90 炭水化物 : 223.49 食塩相当 : 8.24	kcal : 493.08 水分 : 328.57 蛋白質 : 18.38 脂質 : 12.33 炭水化物 : 74.93 食塩相当 : 2.38	kcal : 471.23 水分 : 193.08 蛋白質 : 21.27 脂質 : 8.94 炭水化物 : 76.22 食塩相当 : 2.95	kcal : 531.56 水分 : 155.82 蛋白質 : 19.86 脂質 : 19.37 炭水化物 : 64.52 食塩相当 : 2.86	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18日(金)	御飯 大豆の煮物 ほうれん草の柚子和え 味付けのり 味噌汁(玉葱) デザート	御飯 かつの野菜あんかけ かにシューマイ サツマ芋サラダ 味噌汁(豆腐・万能葱) フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉のステーキ炒め なすの煮物 かぶのゆかり和え すまし汁(庄内麴)	かつぱえびせん
kcal : 1573.33 水分 : 625.47 蛋白質 : 58.82 脂質 : 39.88 炭水化物 : 236.38 食塩相当 : 7.16	kcal : 467.59 水分 : 222.93 蛋白質 : 17.43 脂質 : 9.42 炭水化物 : 76.65 食塩相当 : 2.14	kcal : 561.46 水分 : 208.59 蛋白質 : 23.33 脂質 : 11.50 炭水化物 : 87.34 食塩相当 : 2.77	kcal : 504.84 水分 : 193.84 蛋白質 : 17.55 脂質 : 17.22 炭水化物 : 66.95 食塩相当 : 2.08	kcal : 39.44 水分 : 0.11 蛋白質 : 0.51 脂質 : 1.74 炭水化物 : 5.44 食塩相当 : 0.17
2月19日(土)	食パン ジャム オムレツ インゲンのサラダ ねんそう 牛乳	御飯 鶏肉の葱味噌焼 じゃが芋の煮物 菜の花のお浸し すまし汁(水菜・人参) フルーツ・黄桃缶	御飯 豚肉の生姜焼 車麴の煮物 キャベツのサラダ 味噌汁(玉葱)	ロークキ
kcal : 1605.64 水分 : 727.72 蛋白質 : 60.11 脂質 : 40.48 炭水化物 : 245.23 食塩相当 : 8.99	kcal : 509.42 水分 : 324.49 蛋白質 : 18.97 脂質 : 15.37 炭水化物 : 74.11 食塩相当 : 3.28	kcal : 483.86 水分 : 233.74 蛋白質 : 19.86 脂質 : 6.55 炭水化物 : 85.19 食塩相当 : 3.00	kcal : 505.24 水分 : 169.49 蛋白質 : 19.90 脂質 : 13.36 炭水化物 : 72.46 食塩相当 : 2.64	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

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。

旬の食材

【MEMO】



節分

令和 4年 2月20日 ~ 令和 4年 2月26日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
2月20日(日) kcal : 1620.55 水分 : 884.51 蛋白質 : 59.37 脂質 : 39.73 炭水化物 : 251.00 食塩相当 : 8.98	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳 	御飯 とろろ昆布うどん きのこ炒め スナックエンドウのサラダ フルーツ・ミカン缶 	御飯 豚の胡麻だれ 南瓜の甘煮 白菜の柚香和え コソクスープ (カリフラワー) 	蒸しパン 
2月21日(月) kcal : 1587.79 水分 : 728.58 蛋白質 : 61.99 脂質 : 37.95 炭水化物 : 239.50 食塩相当 : 8.55	御飯 高野豆腐の炊き合せ 納豆草のお浸し 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	御飯 鶏肉のクリーム ふきと油揚げの煮物 ホトトギス コソクスープ (冬瓜) フルーツ・パン缶 	御飯 鶏肉の水炊き鍋 茄子の味噌炒め ツナサラダ すまし汁(庄内麩) 	たこ焼き 
2月22日(火) kcal : 1590.53 水分 : 663.51 蛋白質 : 59.03 脂質 : 36.04 炭水化物 : 253.58 食塩相当 : 8.32	御飯 厚焼餅 ジャム ホトトギス コソクスープ 乳酸菌飲料 	御飯 マスのチーズ焼 筍の炒め煮 小松菜のゴマ和え 味噌汁(カブ) フルーツ・白桃缶 	御飯 中華風炒り豆腐 里芋の含め煮 菜の花の和え物 中華スープ (カマボコ) 	まんじゅう 
2月23日(水) kcal : 1598.40 水分 : 703.76 蛋白質 : 60.89 脂質 : 37.33 炭水化物 : 249.16 食塩相当 : 8.88	御飯 厚焼餅 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 	御飯 鶏肉の塩焼 もやし三色炒め 枝豆とカブの和え物 すまし汁(玉葱) フルーツ・マンゴー缶 	御飯 赤魚と切昆布の煮付け 冬瓜のかあんかけ 南瓜のサラダ 味噌汁(豆腐) 	イチゴスペシャル 
2月24日(木) kcal : 1629.28 水分 : 712.02 蛋白質 : 60.89 脂質 : 49.60 炭水化物 : 231.27 食塩相当 : 8.52	食パン ジャム ウインナーの野菜炒め 大根のサラダ 水菜スープ 牛乳 	御飯 鶏肉のサラダ 漬物 すまし汁(玉葱) フルーツ・オレンジ 	御飯 カイの野菜あんかけ 五目煮豆 プロコリの和風和え 味噌汁(白菜) 	豆腐ステーキ 
2月25日(金) kcal : 1653.18 水分 : 611.25 蛋白質 : 58.38 脂質 : 41.29 炭水化物 : 255.00 食塩相当 : 8.97	御飯 角あげの煮物 カブの和え物 ふりかけ 味噌汁(菜の花) ヨーグルト 	炊き込みご飯 天ぷら ふきの土佐煮 白菜の甘酢和え すまし汁(手羽先・ミソ) 抹茶パウンド 	御飯 鶏肉の梅醬油焼 山菜の炒り煮 かぶのサラダ 味噌汁(納豆・油揚げ) 	ケーキ 
2月26日(土) kcal : 1570.94 水分 : 625.74 蛋白質 : 62.72 脂質 : 29.78 炭水化物 : 257.17 食塩相当 : 8.72	御飯 オムレツ 納豆 味噌汁(ニラ・玉葱) ジェル 	御飯 豚肉のピリ辛炒め 大根の煮物 春菊のお浸し 中華スープ (パセリ) フルーツ・バナナ 	御飯 鶏肉の塩焼 ひじきの煮物 春雨サラダ 味噌汁(ツナ・玉葱) 	白あんぱん 

誕生日メニュー

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。

旬の食材

【MEMO】

