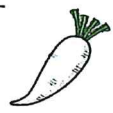


令和 4年 2月20日 ~ 令和 4年 2月26日 【常食】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
2月20日(日)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 かひらりのサラダ ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳 	とろろ昆布うどん きのこ炒め スタックエントウのサラダ フルーツ・ミン缶	御飯 豚の胡麻だれ 南瓜の甘煮 白菜の柚香和え コンソメスープ(かひらり)	蒸しパン 
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	kcal : 494.57 水分 : 320.40 蛋白質 : 17.34 脂質 : 11.26 炭水化物 : 79.25 食塩相当 : 2.81	kcal : 464.39 水分 : 329.89 蛋白質 : 19.09 脂質 : 10.86 炭水化物 : 73.31 食塩相当 : 3.51	kcal : 537.96 水分 : 206.23 蛋白質 : 20.02 脂質 : 14.95 炭水化物 : 76.87 食塩相当 : 2.18	kcal : 123.63 水分 : 27.89 蛋白質 : 2.92 脂質 : 2.86 炭水化物 : 21.57 食塩相当 : 0.48
2月21日(月)	御飯 高野豆腐の炊き合せ 約れ草のお浸し 味付けのり 味噌汁(冬瓜) 牛乳	御飯 うらのカレーニール ふきと油揚げの煮物 ポトフサラダ コンソメスープ(冬瓜) フルーツ・パン缶 	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 茄子の味噌炒め ポトフ すまし汁(庄内麩)	たこ焼き
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	kcal : 477.98 水分 : 264.10 蛋白質 : 18.03 脂質 : 11.71 炭水化物 : 72.92 食塩相当 : 2.27	kcal : 538.15 水分 : 222.53 蛋白質 : 19.34 脂質 : 11.61 炭水化物 : 85.27 食塩相当 : 2.51	kcal : 483.70 水分 : 197.89 蛋白質 : 20.28 脂質 : 12.94 炭水化物 : 68.20 食塩相当 : 3.08	kcal : 87.96 水分 : 44.06 蛋白質 : 4.34 脂質 : 1.89 炭水化物 : 13.11 食塩相当 : 0.71
2月22日(火)	ロールパン ジャム ポトフ コンボータージュ 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(かぶ) 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(かまゆ)	まんじゅう 
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	kcal : 479.47 水分 : 195.66 蛋白質 : 16.12 脂質 : 12.11 炭水化物 : 77.59 食塩相当 : 2.93	kcal : 527.23 水分 : 226.28 蛋白質 : 23.05 脂質 : 12.81 炭水化物 : 77.08 食塩相当 : 2.41	kcal : 467.67 水分 : 222.85 蛋白質 : 17.80 脂質 : 10.83 炭水化物 : 72.51 食塩相当 : 2.93	kcal : 116.16 水分 : 18.72 蛋白質 : 2.06 脂質 : 0.29 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.05
2月23日(水)	御飯 厚焼卵 インゲン豆の和え物 ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳	御飯 鶏肉の塩麹焼 もやしの三色炒め 枝豆とわかめの和え物 すまし汁(玉麩) 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 
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	kcal : 503.52 水分 : 321.92 蛋白質 : 17.76 脂質 : 12.23 炭水化物 : 79.01 食塩相当 : 2.60	kcal : 488.61 水分 : 199.05 蛋白質 : 20.87 脂質 : 10.61 炭水化物 : 75.77 食塩相当 : 2.97	kcal : 503.04 水分 : 182.79 蛋白質 : 20.06 脂質 : 10.92 炭水化物 : 78.79 食塩相当 : 3.15	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
2月24日(木)	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	豚丼 サツマ芋サラダ 漬物 すまし汁(玉麩) フルーツ・オレンジ 	御飯 かひらの野菜あんかけ 五目煮豆 ブロッコリーの和風和え 味噌汁(白菜) 	ロケース
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	kcal : 532.73 水分 : 345.10 蛋白質 : 19.09 脂質 : 19.28 炭水化物 : 71.71 食塩相当 : 3.32	kcal : 532.36 水分 : 176.84 蛋白質 : 17.56 脂質 : 15.64 炭水化物 : 77.27 食塩相当 : 2.59	kcal : 458.19 水分 : 190.08 蛋白質 : 23.02 脂質 : 9.25 炭水化物 : 69.17 食塩相当 : 2.53	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
2月25日(金)	御飯 角あげの煮物 うらの和え物 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(手羽麩・ミナパ) 抹茶パウンド 	御飯 鶏肉の梅醤油焼 山菜の炒り煮 かぶのサラダ 味噌汁(約れ草・油揚げ)	ケーキ 
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	kcal : 511.74 水分 : 180.87 蛋白質 : 17.29 脂質 : 12.35 炭水化物 : 81.30 食塩相当 : 2.71	kcal : 568.67 水分 : 238.97 蛋白質 : 19.75 脂質 : 13.16 炭水化物 : 89.72 食塩相当 : 3.33	kcal : 451.43 水分 : 167.52 蛋白質 : 20.08 脂質 : 8.88 炭水化物 : 70.42 食塩相当 : 2.85	kcal : 121.34 水分 : 23.89 蛋白質 : 1.26 脂質 : 6.90 炭水化物 : 13.56 食塩相当 : 0.08
2月26日(土)	御飯 オムレツ 納豆 味噌汁(ニラ・玉葱) ヨーグルト	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(ハンパシ) フルーツ・バナナ 	御飯 サラダの塩焼 ひじきの煮物 春雨サラダ 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 	白あんぱん 
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	kcal : 453.75 水分 : 229.06 蛋白質 : 17.15 脂質 : 6.90 炭水化物 : 79.01 食塩相当 : 2.59	kcal : 512.37 水分 : 253.29 蛋白質 : 20.86 脂質 : 10.25 炭水化物 : 82.45 食塩相当 : 3.03	kcal : 487.24 水分 : 143.39 蛋白質 : 21.19 脂質 : 11.44 炭水化物 : 72.43 食塩相当 : 2.99	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

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。