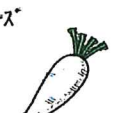


令和 4年 1月30日 ~ 令和 4年 2月 5日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月30日(日)	全粥 けんぼーの煮物 かつお浸し ふりかけ 味噌汁(葉大根・麩) 牛乳 	全粥 かつお汁 かぶのスープ 煮 マカロニサラダ 乳酸菌飲料 	全粥 干草焼卵 菜の花の煮浸し 大根の柚香和え すまし汁(ハッペン) 	まんじゅう 
kcal : 1432.49 水分 : 786.41 蛋白質 : 54.54 脂質 : 37.29 炭水化物 : 215.72 食塩相当 : 8.64	kcal : 462.44 水分 : 261.91 蛋白質 : 18.20 脂質 : 13.11 炭水化物 : 66.89 食塩相当 : 2.53	kcal : 538.47 水分 : 296.04 蛋白質 : 14.25 脂質 : 14.72 炭水化物 : 85.60 食塩相当 : 2.87	kcal : 396.88 水分 : 223.87 蛋白質 : 21.46 脂質 : 9.38 炭水化物 : 55.13 食塩相当 : 3.24	kcal : 34.70 水分 : 4.59 蛋白質 : 0.63 脂質 : 0.08 炭水化物 : 8.10 食塩相当 : 0.00
1月31日(月)	全粥 ウィンター 白菜の梅和え ふりかけ 味噌汁(大根・葉) 牛乳 	全粥 サラダのムニエル かぶの煮物 マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ・マンゴ 一缶 	全粥 けんぼーのみぞれ鍋 里芋の炒り煮 菜の花のお浸し すまし汁(玉麩) 	ロークーキ
kcal : 1377.62 水分 : 756.86 蛋白質 : 52.84 脂質 : 33.90 炭水化物 : 210.87 食塩相当 : 8.36	kcal : 409.16 水分 : 219.35 蛋白質 : 13.67 脂質 : 12.53 炭水化物 : 59.75 食塩相当 : 2.64	kcal : 449.40 水分 : 226.94 蛋白質 : 19.98 脂質 : 9.20 炭水化物 : 88.29 食塩相当 : 2.41	kcal : 409.88 水分 : 210.37 蛋白質 : 17.47 脂質 : 7.64 炭水化物 : 67.25 食塩相当 : 3.20	kcal : 109.18 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.72 脂質 : 4.53 炭水化物 : 15.58 食塩相当 : 0.11
2月 1日(火)	パン粥 ジャム けんぼーのキャベツ 煮 コンソメスープ 乳酸菌飲料 	赤粥 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・マンゴ 一缶 	全粥 鶏肉の一味焼 さつま芋の甘辛煮 菜の花のお浸し 味噌汁(大根) 	抹茶ゼリー・黒みつかけ 
kcal : 1392.73 水分 : 674.12 蛋白質 : 57.88 脂質 : 25.61 炭水化物 : 230.58 食塩相当 : 8.17	kcal : 516.78 水分 : 297.36 蛋白質 : 19.36 脂質 : 13.03 炭水化物 : 81.64 食塩相当 : 2.52	kcal : 394.81 水分 : 197.88 蛋白質 : 19.54 脂質 : 5.42 炭水化物 : 65.89 食塩相当 : 2.68	kcal : 421.17 水分 : 177.16 蛋白質 : 18.88 脂質 : 7.14 炭水化物 : 68.06 食塩相当 : 2.75	kcal : 59.97 水分 : 1.72 蛋白質 : 0.12 脂質 : 0.02 炭水化物 : 14.99 食塩相当 : 0.02
2月 2日(水)	全粥 車麩の煮物 けんぼーのサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 乳酸菌飲料 	全粥 かつおの味噌煮 そら豆の炒め物 白菜のゆず和え すまし汁(ハッペン) フルーツ・マンゴ 一缶 	全粥 五目卵焼 里芋の含め煮 煮豆(白インゲン) 味噌汁(玉麩・玉葱) 	エクレア 
kcal : 1368.37 水分 : 501.85 蛋白質 : 52.55 脂質 : 33.60 炭水化物 : 207.31 食塩相当 : 7.85	kcal : 325.55 水分 : 141.97 蛋白質 : 11.72 脂質 : 1.87 炭水化物 : 63.69 食塩相当 : 2.36	kcal : 536.53 水分 : 193.31 蛋白質 : 21.38 脂質 : 18.34 炭水化物 : 67.12 食塩相当 : 2.28	kcal : 415.09 水分 : 152.02 蛋白質 : 17.20 脂質 : 7.03 炭水化物 : 69.99 食塩相当 : 3.12	kcal : 91.20 水分 : 14.55 蛋白質 : 2.25 脂質 : 6.38 炭水化物 : 8.51 食塩相当 : 0.09
2月 3日(木)	全粥 豆腐の煮物 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(かつ) 牛乳 	五目ちらし寿司 五目煮豆 菜の花のゴマ和え つみれ汁 リンゴのコンポート 	全粥 鶏肉の生姜焼 きんぴら大根 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 : 1392.85 水分 : 747.30 蛋白質 : 53.80 脂質 : 33.22 炭水化物 : 215.68 食塩相当 : 8.41	kcal : 438.50 水分 : 329.36 蛋白質 : 17.27 脂質 : 13.25 炭水化物 : 61.21 食塩相当 : 2.41	kcal : 482.92 水分 : 194.66 蛋白質 : 16.90 脂質 : 7.21 炭水化物 : 86.05 食塩相当 : 3.29	kcal : 411.43 水分 : 223.28 蛋白質 : 19.23 脂質 : 12.49 炭水化物 : 54.61 食塩相当 : 2.69	kcal : 60.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.40 脂質 : 0.30 炭水化物 : 13.81 食塩相当 : 0.02
2月 4日(金)	パン粥 ジャム オムレツ カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 	全粥 麻婆豆腐 冬瓜のスープ 煮 南瓜のサラダ 中華スープ (かつお) フルーツ・白桃缶 	全粥 かつおの香味焼 茄子のソテー 大根の梅和え 味噌汁(小町麩) 	カフェゼリー
kcal : 1410.27 水分 : 905.92 蛋白質 : 56.25 脂質 : 39.33 炭水化物 : 203.44 食塩相当 : 8.72	kcal : 504.44 水分 : 412.35 蛋白質 : 20.87 脂質 : 17.41 炭水化物 : 66.74 食塩相当 : 2.77	kcal : 449.21 水分 : 283.51 蛋白質 : 14.90 脂質 : 10.41 炭水化物 : 71.43 食塩相当 : 3.00	kcal : 385.14 水分 : 174.68 蛋白質 : 18.99 脂質 : 10.14 炭水化物 : 51.97 食塩相当 : 2.89	kcal : 71.48 水分 : 35.38 蛋白質 : 1.49 脂質 : 1.37 炭水化物 : 13.30 食塩相当 : 0.08
2月 5日(土)	全粥 さつま揚げの煮物 ブロッコリーの和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) ヨーグルト 	けんぼー 肉シュマイ かつお汁 フルーツ・ミカン缶 	全粥 かつおの煮付け 豆腐の煮物 かぶのサラダ すまし汁(ハッペン) 	あん巻き 
kcal : 1450.06 水分 : 717.71 蛋白質 : 54.01 脂質 : 30.99 炭水化物 : 232.70 食塩相当 : 8.71	kcal : 416.53 水分 : 229.68 蛋白質 : 13.81 脂質 : 7.68 炭水化物 : 72.35 食塩相当 : 2.59	kcal : 570.23 水分 : 323.79 蛋白質 : 18.34 脂質 : 16.31 炭水化物 : 84.74 食塩相当 : 3.33	kcal : 342.55 水分 : 164.24 蛋白質 : 19.49 脂質 : 4.10 炭水化物 : 54.15 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 : 21.46 食塩相当 : 0.07

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】



令和 4年 2月 6日 ~ 令和 4年 2月12日

【ソフト】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
2月 6日(日)	全粥 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 	全粥 鶏肉のくわ焼 白菜の煮浸し 茄子の香味ドレッシング すまし汁(蒲鉾) フルーツ・パン缶 	全粥 サラの照焼 南瓜の甘煮 オニオンスープ 味噌汁(豆腐・長葱)	苺のデザート 
kcal : 1387.37 水分 : 737.96 蛋白質 : 56.69 脂質 : 34.61 炭水化物 : 204.89 食塩相当 : 8.25	kcal : 477.71 水分 : 297.21 蛋白質 : 19.03 脂質 : 16.73 炭水化物 : 60.34 食塩相当 : 2.41	kcal : 405.44 水分 : 226.28 蛋白質 : 17.21 脂質 : 8.18 炭水化物 : 62.85 食塩相当 : 3.04	kcal : 427.52 水分 : 185.70 蛋白質 : 19.44 脂質 : 8.68 炭水化物 : 65.80 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 : 15.90 食塩相当 : 0.05
2月 7日(月)	全粥 冷凍の煮物 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(かぶ) 乳酸菌飲料	全粥 サラの胡麻だれ焼 ホットケーキ キャベツのゆかり和え すまし汁(花麴) フルーツ・白桃缶 	全粥 チンジャロ 大豆の煮物 モヤシのサラダ 味噌汁(小町麴)	チーズ蒸しケーキ 
kcal : 1356.95 水分 : 579.12 蛋白質 : 55.53 脂質 : 28.31 炭水化物 : 215.66 食塩相当 : 8.29	kcal : 382.17 水分 : 162.74 蛋白質 : 13.13 脂質 : 8.29 炭水化物 : 67.68 食塩相当 : 2.39	kcal : 393.51 水分 : 197.48 蛋白質 : 17.09 脂質 : 8.41 炭水化物 : 65.30 食塩相当 : 2.48	kcal : 459.67 水分 : 206.36 蛋白質 : 23.03 脂質 : 11.43 炭水化物 : 63.78 食塩相当 : 3.34	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)	全粥 野菜炒め サラお浸し ふりかけ 味噌汁(豆腐) 牛乳 	そば かぶの煮物 大根サラダ フルーツ・パン缶	全粥 鮭の焼き浸し かぶの炒め煮 菜の花の和え物 味噌汁(白菜)	ビーナツパン 
kcal : 1386.58 水分 : 808.73 蛋白質 : 54.64 脂質 : 39.69 炭水化物 : 199.52 食塩相当 : 7.71	kcal : 430.29 水分 : 322.99 蛋白質 : 17.43 脂質 : 13.14 炭水化物 : 60.02 食塩相当 : 2.15	kcal : 397.83 水分 : 306.69 蛋白質 : 14.91 脂質 : 8.04 炭水化物 : 70.66 食塩相当 : 2.70	kcal : 447.55 水分 : 179.05 蛋白質 : 19.20 脂質 : 15.66 炭水化物 : 54.72 食塩相当 : 2.86	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)	パン粥 ジャム 玉子ロール パン・キヌア 乳酸菌飲料	全粥 赤魚の酒蒸 冬瓜の薄くず煮 カラアサギ 味噌汁(小町麴) フルーツ・マンゴ缶	全粥 鶏肉の味噌漬焼 なすの田舎煮 きゅうりの酢の物 すまし汁(パン)	ロースト 
kcal : 1439.57 水分 : 728.60 蛋白質 : 56.83 脂質 : 37.98 炭水化物 : 213.20 食塩相当 : 8.40	kcal : 547.29 水分 : 295.85 蛋白質 : 18.56 脂質 : 17.12 炭水化物 : 80.05 食塩相当 : 2.58	kcal : 385.01 水分 : 226.42 蛋白質 : 18.35 脂質 : 8.59 炭水化物 : 60.82 食塩相当 : 3.14	kcal : 401.27 水分 : 206.33 蛋白質 : 18.70 脂質 : 8.84 炭水化物 : 59.21 食塩相当 : 2.60	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10日(木)	全粥 車麴の煮物 竹の子の和え物 ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳	全粥 マチツ 五目煮 漬物 コッパース (白菜) フルーツ・黄桃缶 	全粥 鶏肉の野菜ソース 大根の煮物 菜の花の和え物 味噌汁(小町麴)	豆乳プリン 
kcal : 1373.70 水分 : 679.02 蛋白質 : 52.39 脂質 : 35.23 炭水化物 : 206.81 食塩相当 : 7.67	kcal : 423.72 水分 : 264.92 蛋白質 : 15.68 脂質 : 11.12 炭水化物 : 63.44 食塩相当 : 2.32	kcal : 469.49 水分 : 169.67 蛋白質 : 14.73 脂質 : 11.63 炭水化物 : 75.08 食塩相当 : 2.27	kcal : 410.33 水分 : 188.93 蛋白質 : 19.46 脂質 : 10.60 炭水化物 : 57.00 食塩相当 : 3.04	kcal : 70.16 水分 : 55.50 蛋白質 : 2.52 脂質 : 1.89 炭水化物 : 11.29 食塩相当 : 0.04
2月11日(金)	全粥 さつま揚げと玉葱の煮物 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(菜の花) ジョウ 	全粥 大根のサラダ カラアサギ フルーツ・マンゴ缶	全粥 サラのチキンソース 南瓜の含め煮 納豆 味噌汁(花麴)	シフォンケーキ 
kcal : 1461.44 水分 : 647.64 蛋白質 : 52.40 脂質 : 43.92 炭水化物 : 210.12 食塩相当 : 8.98	kcal : 383.29 水分 : 245.95 蛋白質 : 13.72 脂質 : 8.44 炭水化物 : 62.27 食塩相当 : 2.54	kcal : 454.81 水分 : 226.82 蛋白質 : 14.08 脂質 : 10.47 炭水化物 : 74.77 食塩相当 : 2.93	kcal : 548.98 水分 : 165.69 蛋白質 : 23.01 脂質 : 20.75 炭水化物 : 65.26 食塩相当 : 3.46	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)	パン粥 ジャム チンジャロのチキン煮 キャベツのサラダ オニオンスープ ジョウ	全粥 鶏肉のしぐれ煮 里芋の炒り煮 ブロッコリーのサラダ 中華スープ (菜の花) フルーツ・マンゴ缶 	全粥 豆腐のチキン味噌汁 じゃが芋の煮物 かぶのサラダ すまし汁(庄内麴・味噌)	まんじゅう 
kcal : 1413.30 水分 : 797.22 蛋白質 : 56.24 脂質 : 28.13 炭水化物 : 230.90 食塩相当 : 8.22	kcal : 484.88 水分 : 335.02 蛋白質 : 20.27 脂質 : 13.46 炭水化物 : 68.76 食塩相当 : 2.68	kcal : 426.66 水分 : 225.73 蛋白質 : 18.93 脂質 : 7.35 炭水化物 : 69.62 食塩相当 : 2.61	kcal : 407.56 水分 : 238.47 蛋白質 : 15.28 脂質 : 7.32 炭水化物 : 68.12 食塩相当 : 2.77	kcal : 114.40 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.76 脂質 : 0.00 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.18

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】

