

令和 4年 2月13日 ~ 令和 4年 2月19日

【ソフト】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
2月13日(日)	全粥 さつま揚げの煮物 茄子の香味ドレッシング ふりかけ 味噌汁(大根・にら) ジョウ 	焼そば 納豆草のナムル 中華スープ(白菜) フルーツ・バナナ	全粥 カイの煮付け さつま芋のきんぴら キャベツのサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	クリームパン 
kcal : 1406.24 水分 : 668.54 蛋白質 : 52.56 脂質 : 31.46 炭水化物 : 225.23 食塩相当 : 8.88	kcal : 346.82 水分 : 254.81 蛋白質 : 14.20 脂質 : 2.85 炭水化物 : 64.65 食塩相当 : 2.73	kcal : 511.81 水分 : 248.78 蛋白質 : 17.18 脂質 : 18.01 炭水化物 : 70.59 食塩相当 : 3.19	kcal : 419.81 水分 : 164.95 蛋白質 : 18.42 脂質 : 8.00 炭水化物 : 71.07 食塩相当 : 2.78	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)	全粥 パン粉の煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・油揚げ) 乳酸菌飲料	全粥 鶏肉のパン粉焼 かぶのかあんかけ 漬物 すまし汁(パン粉) フルーツ・ミカン缶 	全粥 サラの山椒煮 大根の煮物 ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(かぶ)	チョコバナナ 
kcal : 1330.55 水分 : 588.73 蛋白質 : 56.64 脂質 : 30.85 炭水化物 : 201.41 食塩相当 : 7.98	kcal : 351.69 水分 : 166.11 蛋白質 : 13.88 脂質 : 3.73 炭水化物 : 64.99 食塩相当 : 2.58	kcal : 448.57 水分 : 203.88 蛋白質 : 19.39 脂質 : 11.50 炭水化物 : 64.70 食塩相当 : 2.71	kcal : 429.14 水分 : 181.86 蛋白質 : 20.70 脂質 : 11.74 炭水化物 : 57.87 食塩相当 : 2.59	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)	全粥 豆腐の炊き合せ 大根のサラダ ふりかけ 味噌汁(玉葱・水菜) ジョウ 	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 祭り紀行ナニュー	全粥 鶏肉のオーロース焼 かぶの炒め物 マロニエ コツメスープ(菜の花)	ブレック 
kcal : 1418.78 水分 : 773.08 蛋白質 : 54.46 脂質 : 40.24 炭水化物 : 205.04 食塩相当 : 7.92	kcal : 355.88 水分 : 289.17 蛋白質 : 15.81 脂質 : 4.96 炭水化物 : 60.58 食塩相当 : 2.49	kcal : 509.70 水分 : 327.95 蛋白質 : 19.89 脂質 : 11.92 炭水化物 : 79.51 食塩相当 : 3.09	kcal : 468.30 水分 : 175.96 蛋白質 : 17.75 脂質 : 19.36 炭水化物 : 53.44 食塩相当 : 2.32	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)	パン粥 ジェム チキンボールのコンソメ煮 コーンポタージュ ヨーグルト	全粥 鶏肉のくわ焼 冬瓜の薄くす煮 うぐいす煮豆 すまし汁(花魁) フルーツ・マンゴー缶	全粥 干草焼卵 なすの煮物 キャベツの柚子香和え 味噌汁(白菜)	おしるこ 
kcal : 1419.88 水分 : 724.85 蛋白質 : 56.08 脂質 : 29.71 炭水化物 : 229.77 食塩相当 : 8.94	kcal : 547.05 水分 : 294.40 蛋白質 : 21.34 脂質 : 13.97 炭水化物 : 84.90 食塩相当 : 2.56	kcal : 441.51 水分 : 196.48 蛋白質 : 19.10 脂質 : 7.51 炭水化物 : 72.92 食塩相当 : 2.48	kcal : 383.78 水分 : 233.93 蛋白質 : 15.64 脂質 : 8.23 炭水化物 : 60.08 食塩相当 : 3.88	kcal : 47.52 水分 : 0.04 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.00 炭水化物 : 11.87 食塩相当 : 0.04
2月17日(木)	全粥 豆腐のあんかけ サラの和え物 ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳	全粥 鶏肉の照焼 長芋の煮物 ブロッコリーサラダ すまし汁(蒲鉾) フルーツ・白桃缶 	全粥 かぶの塩焼 車麴の煮物 白菜とかにの甘酢和え 味噌汁(冬瓜)	シフォンケーキ 
kcal : 1420.84 水分 : 719.94 蛋白質 : 55.72 脂質 : 44.95 炭水化物 : 190.05 食塩相当 : 8.07	kcal : 428.84 水分 : 325.89 蛋白質 : 17.28 脂質 : 12.17 炭水化物 : 60.96 食塩相当 : 2.38	kcal : 461.08 水分 : 234.42 蛋白質 : 19.81 脂質 : 11.12 炭水化物 : 68.10 食塩相当 : 3.04	kcal : 454.76 水分 : 150.45 蛋白質 : 17.24 脂質 : 17.40 炭水化物 : 53.17 食塩相当 : 2.60	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)	全粥 大豆の煮物 ほうれん草の柚子和え ふりかけ 味噌汁(玉葱) ヨーグルト 	全粥 夕の野菜あんかけ かにシュマイ サマササラダ 味噌汁(豆腐・万能葱) フルーツ・ミカン缶	全粥 鶏肉のササゲ炒め 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 : 1347.13 水分 : 589.34 蛋白質 : 54.09 脂質 : 32.78 炭水化物 : 202.89 食塩相当 : 7.60	kcal : 429.61 水分 : 184.68 蛋白質 : 14.73 脂質 : 9.46 炭水化物 : 70.74 食塩相当 : 2.25	kcal : 497.02 水分 : 203.91 蛋白質 : 22.23 脂質 : 11.34 炭水化物 : 73.37 食塩相当 : 2.77	kcal : 381.06 水分 : 198.84 蛋白質 : 16.82 脂質 : 10.24 炭水化物 : 53.34 食塩相当 : 2.41	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)	パン粥 ジェム オムレツ インゲン豆のサラダ オニオンスープ 乳酸菌飲料	全粥 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 	全粥 鶏肉の生姜焼 車麴の煮物 ほうれん草のサラダ 味噌汁(玉葱)	0-0-0 
kcal : 1405.27 水分 : 706.22 蛋白質 : 54.60 脂質 : 35.96 炭水化物 : 211.66 食塩相当 : 8.51	kcal : 420.25 水分 : 283.32 蛋白質 : 14.31 脂質 : 10.53 炭水化物 : 67.57 食塩相当 : 2.59	kcal : 448.32 水分 : 240.48 蛋白質 : 19.71 脂質 : 8.40 炭水化物 : 71.79 食塩相当 : 3.00	kcal : 429.58 水分 : 182.42 蛋白質 : 19.20 脂質 : 11.83 炭水化物 : 58.83 食塩相当 : 2.83	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

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20日 ~ 令和 4年 2月26日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
2月20日(日)	全粥 さつま揚げと玉葱の煮物 カリフラワーのサゲ ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳 	とろろ昆布うどん そら豆の炒め物 キャベツのサゲ フルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏肉の胡麻だれ 南瓜の甘煮 白菜の柚香和え コツナスープ(カリフラワー) 	蒸しパン 
kcal : 1457.10 水分 : 888.82 蛋白質 : 56.40 脂質 : 33.43 炭水化物 : 227.61 食塩相当 : 8.48	kcal : 424.13 水分 : 318.92 蛋白質 : 15.79 脂質 : 10.47 炭水化物 : 65.61 食塩相当 : 2.69	kcal : 445.39 水分 : 326.44 蛋白質 : 18.26 脂質 : 8.23 炭水化物 : 77.40 食塩相当 : 3.02	kcal : 463.95 水分 : 215.47 蛋白質 : 19.43 脂質 : 13.87 炭水化物 : 63.03 食塩相当 : 2.29	kcal : 123.63 水分 : 27.99 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)	全粥 豆腐の炊き合せ 納豆のお浸し ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	全粥 夕のカルーメル かぶの含め煮 ボロソダ コツナスープ(冬瓜) フルーツ・パン缶 	全粥 特ボールの水炊き鍋風 茄子の味噌炒め ナツメ すまし汁(庄内麩) 	たこ焼き 
kcal : 1392.69 水分 : 769.30 蛋白質 : 53.19 脂質 : 36.27 炭水化物 : 206.42 食塩相当 : 8.74	kcal : 428.33 水分 : 325.04 蛋白質 : 17.95 脂質 : 12.37 炭水化物 : 60.07 食塩相当 : 2.43	kcal : 471.09 水分 : 219.57 蛋白質 : 16.75 脂質 : 12.13 炭水化物 : 70.92 食塩相当 : 2.28	kcal : 405.32 水分 : 180.63 蛋白質 : 14.45 脂質 : 10.08 炭水化物 : 62.32 食塩相当 : 3.32	kcal : 87.96 水分 : 44.06 蛋白質 : 4.34 脂質 : 1.69 炭水化物 : 13.11 食塩相当 : 0.71
2月22日(火)	パン粥 ジャム ボロソ コーン・チーズ 乳酸菌飲料 	全粥 サケのチーズ焼 白菜の炒め煮 ほうれん草のゴマ和え 味噌汁(カブ) フルーツ・白桃缶 	全粥 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 
kcal : 1464.00 水分 : 741.76 蛋白質 : 57.64 脂質 : 32.51 炭水化物 : 232.81 食塩相当 : 8.23	kcal : 525.50 水分 : 291.64 蛋白質 : 19.85 脂質 : 13.36 炭水化物 : 82.86 食塩相当 : 2.91	kcal : 459.60 水分 : 220.25 蛋白質 : 20.76 脂質 : 12.05 炭水化物 : 64.44 食塩相当 : 2.38	kcal : 362.74 水分 : 211.15 蛋白質 : 15.17 脂質 : 6.89 炭水化物 : 59.11 食塩相当 : 2.89	kcal : 116.16 水分 : 18.72 蛋白質 : 2.08 脂質 : 0.29 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.05
2月23日(水)	全粥 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 	全粥 鶏肉の塩焼 キャベツの三色炒め かぶのサゲ すまし汁(玉麩) フルーツ・マンゴー缶 	全粥 赤魚の煮付け 冬瓜のかあんかけ 南瓜のサゲ 味噌汁(豆腐) 	イチゴスペシャル 
kcal : 1411.25 水分 : 734.83 蛋白質 : 54.44 脂質 : 38.49 炭水化物 : 205.50 食塩相当 : 8.09	kcal : 439.08 水分 : 319.24 蛋白質 : 16.68 脂質 : 12.07 炭水化物 : 65.04 食塩相当 : 2.60	kcal : 432.89 水分 : 222.07 蛋白質 : 16.47 脂質 : 12.05 炭水化物 : 62.12 食塩相当 : 2.47	kcal : 436.05 水分 : 193.52 蛋白質 : 19.11 脂質 : 10.80 炭水化物 : 62.75 食塩相当 : 2.86	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)	パン粥 ジャム ウィナーの野菜炒め 大根のサゲ 水菜スープ ジョコ 	玉子丼 ナマキサゲ 漬物 すまし汁(玉麩) フルーツ・ミカン缶 	全粥 カイの野菜あんかけ 五目煮豆 プロコリーの和風和え 味噌汁(白菜) 	ローキ 
kcal : 1417.10 水分 : 760.00 蛋白質 : 52.73 脂質 : 41.41 炭水化物 : 206.92 食塩相当 : 8.59	kcal : 447.63 水分 : 366.33 蛋白質 : 17.85 脂質 : 14.47 炭水化物 : 63.17 食塩相当 : 2.78	kcal : 470.19 水分 : 212.60 蛋白質 : 12.21 脂質 : 13.73 炭水化物 : 72.33 食塩相当 : 3.16	kcal : 393.28 水分 : 181.07 蛋白質 : 21.65 脂質 : 7.78 炭水化物 : 58.30 食塩相当 : 2.57	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25日(金)	全粥 ハンパンの煮物 ナツメの和え物 ふりかけ 味噌汁(菜の花) ヨーグルト 	炊き込み粥 天ぷら 豆腐の土佐煮 白菜の甘酢和え すまし汁(手羽麩・ミカ) 抹茶パン 	全粥 鶏肉の梅醬油焼 カリフラワーの炒め かぶのサゲ 味噌汁(納豆・油揚げ) 	ケーキ 
kcal : 1387.22 水分 : 646.51 蛋白質 : 53.92 脂質 : 32.01 炭水化物 : 216.01 食塩相当 : 8.54	kcal : 375.25 水分 : 191.11 蛋白質 : 15.01 脂質 : 3.97 炭水化物 : 69.42 食塩相当 : 2.63	kcal : 482.18 水分 : 232.31 蛋白質 : 17.13 脂質 : 10.60 炭水化物 : 77.38 食塩相当 : 3.28	kcal : 409.30 水分 : 199.03 蛋白質 : 20.49 脂質 : 10.54 炭水化物 : 55.80 食塩相当 : 2.57	kcal : 120.49 水分 : 24.06 蛋白質 : 1.27 脂質 : 6.90 炭水化物 : 13.41 食塩相当 : 0.08
2月26日(土)	全粥 オムツ 納豆 味噌汁(ニラ・玉葱) ジョコ 	全粥 鶏肉のピリ辛炒め 大根の煮物 ほうれん草のお浸し 中華スープ(ハンパン) フルーツ・バナナ 	全粥 ナツメの塩焼 茄子の炒め煮 白菜のサゲ 味噌汁(納豆・玉葱) 	白あんぱん 
kcal : 1347.97 水分 : 672.50 蛋白質 : 57.00 脂質 : 27.45 炭水化物 : 213.23 食塩相当 : 8.71	kcal : 389.31 水分 : 228.38 蛋白質 : 16.05 脂質 : 6.74 炭水化物 : 65.04 食塩相当 : 2.59	kcal : 429.82 水分 : 251.49 蛋白質 : 19.80 脂質 : 7.89 炭水化物 : 69.48 食塩相当 : 3.18	kcal : 411.36 水分 : 194.83 蛋白質 : 17.83 脂質 : 11.67 炭水化物 : 55.45 食塩相当 : 2.83	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

誕生日メニュー

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。

