

令和 4年 2月27日 ~ 令和 4年 3月 5日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
2月27日(日)	御飯 薩摩揚げの炒り煮 大根のサラダ ふりかけ 味噌汁(玉葱) 牛乳 kcal : 1604.89 水分 : 681.70 蛋白質 : 60.76 脂質 : 35.60 炭水化物 : 254.33 食塩相当 : 8.91	御飯 和風あんかけハンバーグ ごぼうの炒り煮 キュウリの酢の物 がき玉汁 フルーツ・ミカン缶 kcal : 529.80 水分 : 239.00 蛋白質 : 18.42 脂質 : 9.53 炭水化物 : 90.51 食塩相当 : 2.83	御飯 サラの西京焼 切昆布の煮物 豆サラダ すまし汁(ハンペン) kcal : 471.72 水分 : 139.37 蛋白質 : 23.60 脂質 : 8.00 炭水化物 : 74.68 食塩相当 : 3.11	ブッセ kcal : 96.36 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.14 脂質 : 5.65 炭水化物 : 10.21 食塩相当 : 0.04
2月28日(月)	御飯 カニつみれの煮物 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(冬瓜・油揚げ) 牛乳 kcal : 1597.80 水分 : 670.68 蛋白質 : 57.66 脂質 : 40.56 炭水化物 : 242.37 食塩相当 : 8.66	御飯 カレーの煮付け なすの煮物 ブロッコリー・サラダ 味噌汁(ジャガ芋・玉葱) フルーツ・マンゴー缶 kcal : 514.87 水分 : 211.19 蛋白質 : 20.19 脂質 : 11.31 炭水化物 : 81.06 食塩相当 : 2.85	御飯 豚肉の咖喱風味 菜の花の炒め物 キャベツ生姜和え すまし汁(花麩) kcal : 526.58 水分 : 177.68 蛋白質 : 20.09 脂質 : 16.35 炭水化物 : 71.15 食塩相当 : 2.52	ぶどうゼリー kcal : 47.28 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.02 炭水化物 : 11.76 食塩相当 : 0.03
3月 1日(火)	食パン ジャム オムレツ キャベツのサラダ コンソメスープ 牛乳 kcal : 1537.30 水分 : 767.40 蛋白質 : 59.02 脂質 : 39.65 炭水化物 : 231.62 食塩相当 : 8.09	御飯 青椒肉絲(豚) レンコンの炒め煮 モヤシのサラダ 中華スープ(カマボコ) フルーツ・黄桃缶 kcal : 512.91 水分 : 248.89 蛋白質 : 19.30 脂質 : 8.75 炭水化物 : 85.53 食塩相当 : 2.67	御飯 鶏肉のオーローステック かぶの炒め スタックエンドウのサラダ 味噌汁(豆腐) kcal : 485.39 水分 : 187.83 蛋白質 : 19.90 脂質 : 14.56 炭水化物 : 67.50 食塩相当 : 2.46	かっぱえびせん 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
3月 2日(水)	御飯 車麩の煮物 インゲン豆のサラダ ふりかけ 味噌汁(麩) ヨーグルト kcal : 1630.88 水分 : 551.19 蛋白質 : 58.80 脂質 : 39.59 炭水化物 : 251.85 食塩相当 : 7.59	御飯 豚肉のマスタードソテー 五目煮豆 春菊の和え物 味噌汁(大根) フルーツ・オレンジ kcal : 573.89 水分 : 243.99 蛋白質 : 25.23 脂質 : 17.96 炭水化物 : 75.82 食塩相当 : 2.78	御飯 サラのムニエル なすの煮物 春雨サラダ コンソメスープ kcal : 503.93 水分 : 148.22 蛋白質 : 18.96 脂質 : 13.63 炭水化物 : 72.40 食塩相当 : 2.56	チーズ蒸しケーキ 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
3月 3日(木)	御飯 豆腐の煮物 サラダのお浸し 味噌汁(納豆) 乳酸菌飲料 kcal : 1590.51 水分 : 547.27 蛋白質 : 57.89 脂質 : 25.32 炭水化物 : 276.92 食塩相当 : 8.62	桜散らし寿司 若竹煮 アスパラの和え物 すまし汁(手まり麩) 二色ゼリー kcal : 528.72 水分 : 167.13 蛋白質 : 20.10 脂質 : 12.83 炭水化物 : 81.41 食塩相当 : 3.71	御飯 鶏肉のくわ焼 きのこのソテー うぐいす煮豆 味噌汁(かぶ) kcal : 478.99 水分 : 167.21 蛋白質 : 21.11 脂質 : 7.74 炭水化物 : 80.28 食塩相当 : 2.70	甘酒 まんじゅう kcal : 176.74 水分 : 7.01 蛋白質 : 3.45 脂質 : 0.15 炭水化物 : 39.00 食塩相当 : 0.00
3月 4日(金)	ロールパン ジャム 肉団子のスープ煮 コンボータージュ ショウ kcal : 1577.66 水分 : 658.00 蛋白質 : 60.85 脂質 : 35.72 炭水化物 : 250.23 食塩相当 : 8.54	御飯 赤魚の野菜蒸 里芋の煮物 キュウリの酢の物 すまし汁(ワカメ) フルーツ・バナナ kcal : 458.07 水分 : 202.87 蛋白質 : 19.03 脂質 : 3.16 炭水化物 : 87.22 食塩相当 : 3.07	御飯 ポーク・ハーフ・キューター モヤシとピーマンの塩炒め 納豆のお浸し 味噌汁(麩) kcal : 530.89 水分 : 201.63 蛋白質 : 20.28 脂質 : 16.47 炭水化物 : 72.22 食塩相当 : 2.86	クリームパン kcal : 116.44 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.51 脂質 : 4.19 炭水化物 : 17.24 食塩相当 : 0.18
3月 5日(土)	御飯 高野豆腐の炊き合せ サラダのお浸し ふりかけ 味噌汁(花麩) 牛乳 kcal : 1599.26 水分 : 763.31 蛋白質 : 60.67 脂質 : 33.42 炭水化物 : 255.73 食塩相当 : 8.37	肉そば 切干大根煮 インゲン菜のサラダ フルーツ・白桃缶 kcal : 533.05 水分 : 282.90 蛋白質 : 21.36 脂質 : 12.41 炭水化物 : 80.43 食塩相当 : 2.65	御飯 サラのゴマレ漬 冬瓜のくず煮 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) kcal : 457.44 水分 : 211.24 蛋白質 : 19.42 脂質 : 6.69 炭水化物 : 77.37 食塩相当 : 3.25	蒸しパン kcal : 127.05 水分 : 80.17 蛋白質 : 2.50 脂質 : 2.55 炭水化物 : 23.65 食塩相当 : 0.37

ひな祭りメニュー

旬の食材
【MEMO】

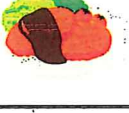
からし菜(旬は2~3月)

葉酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄分などのミネラルに加えビタミンKやβカロテンなどのビタミン類を豊富に含みます。



令和4年 3月 6日 ~ 令和4年 3月12日

【常食】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
3月 6日(日)	御飯 野菜炒め 春菊のお浸し 味付けのり 味噌汁(白菜) 牛乳 kcal : 1582.69 水分 : 753.43 蛋白質 : 60.23 脂質 : 43.40 炭水化物 : 231.67 食塩相当 : 8.20	御飯 鶏の味噌かけ もやしの三色炒め なすの香味和え すまし汁(ハヤシ) フルーツ・ミカン缶 	御飯 五目卵焼 南瓜の甘煮 かぶのサラダ 味噌汁(玉麴) kcal : 505.18 水分 : 193.13 蛋白質 : 21.77 脂質 : 11.40 炭水化物 : 75.95 食塩相当 : 2.53	シフォンケーキ  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
3月 7日(月)	御飯 大豆の煮物 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳 kcal : 1623.47 水分 : 701.88 蛋白質 : 62.69 脂質 : 39.91 炭水化物 : 246.34 食塩相当 : 8.72	御飯 豚肉の生姜焼 山菜の炒り煮 小松菜のお浸し すまし汁(かぼ・コ) フルーツ・マンゴー缶 kcal : 542.07 水分 : 219.26 蛋白質 : 19.99 脂質 : 14.11 炭水化物 : 80.85 食塩相当 : 3.16	御飯 かひの梅肉焼 冬瓜のかあんかけ エンドウの味噌和え 味噌汁(小町麴)  kcal : 455.70 水分 : 182.82 蛋白質 : 20.38 脂質 : 8.32 炭水化物 : 72.41 食塩相当 : 3.01	ピーナツパン  kcal : 121.95 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.40 脂質 : 5.10 炭水化物 : 15.50 食塩相当 : 0.00
3月 8日(火)	食パン ジャム みゆ ブロッコリーのサラダ 水菜スープ ヨーヨー  kcal : 1559.84 水分 : 654.30 蛋白質 : 59.81 脂質 : 38.80 炭水化物 : 238.32 食塩相当 : 8.32	御飯 マスの塩焼 里芋の炒り煮 キャリと春雨の酢の物 すまし汁(庄内麴) フルーツ・バナナ  kcal : 485.34 水分 : 175.09 蛋白質 : 19.99 脂質 : 4.85 炭水化物 : 83.03 食塩相当 : 2.33	御飯 豚の胡麻だれ 切干大根の煮物 チンゲン菜のサラダ 味噌汁(白菜)  kcal : 549.41 水分 : 199.39 蛋白質 : 20.58 脂質 : 17.87 炭水化物 : 73.01 食塩相当 : 2.85	ブッセ  kcal : 108.27 水分 : 6.94 蛋白質 : 1.78 脂質 : 5.75 炭水化物 : 12.58 食塩相当 : 0.05
3月 9日(水)	御飯 竹輪の煮物 かぶのサラダ 味付けのり 味噌汁(冬瓜) 乳酸菌飲料  kcal : 1613.81 水分 : 641.81 蛋白質 : 59.45 脂質 : 29.25 炭水化物 : 272.71 食塩相当 : 8.13	御飯 鶏の野菜あんかけ マカロニ 白菜のサラダ オニオンスープ フルーツ・白桃缶 kcal : 481.31 水分 : 213.08 蛋白質 : 19.68 脂質 : 6.15 炭水化物 : 84.65 食塩相当 : 2.91	御飯 豆腐のステーキ肉味噌ア ひじきの炒め煮 豆サラダ 中華スープ(カワラワ) kcal : 558.22 水分 : 213.10 蛋白質 : 24.29 脂質 : 16.55 炭水化物 : 76.50 食塩相当 : 2.48	おしるこ  kcal : 123.58 水分 : 23.41 蛋白質 : 2.10 脂質 : 0.25 炭水化物 : 28.70 食塩相当 : 0.01
3月10日(木)	黒糖ロールパン マカロン ボーロ パン・キヌア 牛乳 kcal : 1591.91 水分 : 681.91 蛋白質 : 59.41 脂質 : 46.72 炭水化物 : 230.32 食塩相当 : 8.67	御飯 赤魚と切昆布の煮付け ごぼうの炒り煮 カワラワとユウのサラダ 味噌汁(花麴) フルーツ・マンゴー缶  kcal : 478.44 水分 : 206.30 蛋白質 : 19.04 脂質 : 4.42 炭水化物 : 89.23 食塩相当 : 3.35	御飯 鶏肉の一味焼 なすの煮物 もやし すまし汁(蒲鉾) kcal : 425.61 水分 : 173.81 蛋白質 : 17.46 脂質 : 9.20 炭水化物 : 65.50 食塩相当 : 2.81	バームクーヘン kcal : 138.24 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.95 脂質 : 6.53 炭水化物 : 17.95 食塩相当 : 0.22
3月11日(金)	御飯 納豆 野菜炒め 味噌汁(玉葱・ニラ) 牛乳  kcal : 1573.31 水分 : 813.14 蛋白質 : 58.90 脂質 : 40.62 炭水化物 : 237.01 食塩相当 : 8.93	とんこつラーメン 高野豆腐の煮物 大根サラダ フルーツ・黄桃缶 kcal : 496.81 水分 : 278.38 蛋白質 : 16.93 脂質 : 14.55 炭水化物 : 72.11 食塩相当 : 2.91	茶飯 夕のピーナツ味噌焼 ピーナツ炒め 菜の花のサラダ すまし汁(キャベツ)  kcal : 460.35 水分 : 173.04 蛋白質 : 19.64 脂質 : 7.22 炭水化物 : 76.20 食塩相当 : 3.28	マロン・パン  kcal : 81.05 水分 : 35.20 蛋白質 : 2.15 脂質 : 2.49 炭水化物 : 12.64 食塩相当 : 0.07
3月12日(土)	御飯 かひの煮物 菜の花の磯和え ふりかけ 味噌汁(麴) ヨーグルト  kcal : 1643.29 水分 : 617.21 蛋白質 : 58.54 脂質 : 38.92 炭水化物 : 258.34 食塩相当 : 8.45	御飯 豚肉のガーリックチ きのこのおろし煮 サツマ芋サラダ 味噌汁(玉葱・パセリ) フルーツ・パイ  kcal : 565.52 水分 : 243.54 蛋白質 : 20.11 脂質 : 14.98 炭水化物 : 85.32 食塩相当 : 2.49	御飯 カニ玉 スタックエントウの炒め イタリアンサラダ 中華スープ(水菜)  kcal : 489.24 水分 : 210.99 蛋白質 : 20.55 脂質 : 14.71 炭水化物 : 66.94 食塩相当 : 3.02	まんじゅう  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】

からし菜(旬は2~3月)

葉酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄分などのミネラルに加えビタミンKやβカロテンなどのビタミン類を豊富に含みます。

