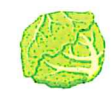
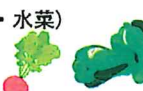


令和 4年 3月13日 ~ 令和 4年 3月19日

【 常 食 】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
3月13日(日)	御飯 豆腐のあんかけ わらのお浸し ふりかけ 味噌汁(油揚げ・白菜) 牛乳 kcal : 1573.55 水分 : 692.87 蛋白質 : 61.92 脂質 : 42.99 炭水化物 : 229.39 食塩相当 : 8.60	ハヤシライス 海藻サラダ コンソメスープ(冬瓜) フルーツ・オレンジ  kcal : 459.63 水分 : 203.73 蛋白質 : 19.60 脂質 : 13.44 炭水化物 : 64.52 食塩相当 : 3.10	御飯 サラの西京焼 リンゴのきんぴら キャベツのゴマ和え 味噌汁(庄内麴) kcal : 499.32 水分 : 160.33 蛋白質 : 22.01 脂質 : 10.71 炭水化物 : 76.13 食塩相当 : 3.21	ロールケーキ  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
3月14日(月)	ロールパン ジャム 玉子ロール コンボータージュ ショア kcal : 1565.15 水分 : 671.97 蛋白質 : 59.47 脂質 : 38.59 炭水化物 : 241.93 食塩相当 : 8.56	御飯 カレーの甘酢あんかけ 揚げポールの煮物 納豆草のナムル すまし汁(トロコフ) フルーツ・バナナ kcal : 457.80 水分 : 202.67 蛋白質 : 21.57 脂質 : 3.38 炭水化物 : 84.51 食塩相当 : 2.73	御飯 豚肉のしぐれ煮 大根のバター醤油炒め チンゲン菜のサラダ 味噌汁(麴)  kcal : 542.30 水分 : 219.56 蛋白質 : 18.78 脂質 : 17.59 炭水化物 : 73.74 食塩相当 : 3.09	フッテ  kcal : 108.25 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.08 脂質 : 4.92 炭水化物 : 15.50 食塩相当 : 0.08
3月15日(火)	御飯 角あげの煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁(カブ) ヨーグルト  kcal : 1657.77 水分 : 581.68 蛋白質 : 60.04 脂質 : 37.16 炭水化物 : 268.75 食塩相当 : 8.34	スパゲティ・ミートソース オニオンサラダ コンソメスープ フルーツ・白桃缶  kcal : 598.23 水分 : 216.87 蛋白質 : 20.62 脂質 : 14.72 炭水化物 : 91.31 食塩相当 : 2.46	御飯 鶏肉の塩麹焼 里芋の炒り煮 春雨サラダ 味噌汁(白菜)  kcal : 458.42 水分 : 161.65 蛋白質 : 20.00 脂質 : 7.95 炭水化物 : 74.99 食塩相当 : 3.13	まんじゅう kcal : 69.39 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.27 脂質 : 0.16 炭水化物 : 16.20 食塩相当 : 0.00
3月16日(水)	御飯 チンポールの煮物 チンゲン菜のサラダ 味付けのり 味噌汁(小町麴) 乳酸菌飲料  kcal : 1621.51 水分 : 485.13 蛋白質 : 57.43 脂質 : 33.60 炭水化物 : 264.46 食塩相当 : 8.94	菜飯 味噌汁 ごま入り豆腐 白菜の酢の物 すまし汁(手まり麴) わらび餅  kcal : 554.29 水分 : 184.55 蛋白質 : 16.06 脂質 : 11.24 炭水化物 : 95.16 食塩相当 : 3.49	御飯 サラの幽庵焼 車麴の煮物 納豆 味噌汁(納豆草) kcal : 502.51 水分 : 140.73 蛋白質 : 24.77 脂質 : 10.91 炭水化物 : 72.68 食塩相当 : 3.20	チョコ蒸しケーキ  kcal : 114.66 水分 : 15.37 蛋白質 : 2.46 脂質 : 4.33 炭水化物 : 16.50 食塩相当 : 0.16
3月17日(木)	食パン ジャム ジャーマンポト フロッキーサラダ 水菜スープ 牛乳 kcal : 1624.37 水分 : 838.95 蛋白質 : 60.08 脂質 : 40.65 炭水化物 : 253.10 食塩相当 : 8.80	御飯 煮込ハンバーグ 刻み昆布の煮物 ストックエントウのサラダ 味噌汁(菜の花) フルーツ・ミカン缶  kcal : 516.98 水分 : 231.27 蛋白質 : 18.48 脂質 : 8.49 炭水化物 : 92.75 食塩相当 : 3.53	御飯 豆腐の中華うま煮 ごぼうの炒り煮 キャベツのサラダ 中華スープ(カマボコ) kcal : 541.68 水分 : 265.96 蛋白質 : 21.75 脂質 : 16.07 炭水化物 : 73.58 食塩相当 : 2.42	ストロベリーゼリー kcal : 47.40 水分 : 0.05 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.00 炭水化物 : 11.86 食塩相当 : 0.02
3月18日(金)	御飯 厚焼卵 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳  kcal : 1618.02 水分 : 658.82 蛋白質 : 61.62 脂質 : 31.82 炭水化物 : 265.15 食塩相当 : 7.71	御飯 鶏の照焼 もやしの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(麴) フルーツ・黄桃缶 kcal : 508.83 水分 : 199.51 蛋白質 : 19.39 脂質 : 11.31 炭水化物 : 80.12 食塩相当 : 3.12	御飯 タラのチーズ焼 さつま芋のレン煮 茄子の和え物 コンソメスープ  kcal : 461.65 水分 : 167.67 蛋白質 : 18.58 脂質 : 7.20 炭水化物 : 77.95 食塩相当 : 1.98	白あんぱん  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
3月19日(土)	御飯 高野豆腐の炊き合せ 小松菜の和え物 味付けのり 味噌汁(冬瓜・油揚げ) 牛乳  kcal : 1584.47 水分 : 698.39 蛋白質 : 60.93 脂質 : 38.47 炭水化物 : 241.80 食塩相当 : 8.30	御飯 赤魚の煮付け 南瓜の煮物 ごぼうサラダ すまし汁(蒲鉾・水菜) フルーツ・マンゴー缶  kcal : 521.67 水分 : 205.74 蛋白質 : 19.80 脂質 : 7.60 炭水化物 : 90.51 食塩相当 : 2.88	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼 白菜のトマト煮 かぶのゆかり和え 味噌汁(里芋)  kcal : 512.39 水分 : 193.10 蛋白質 : 19.80 脂質 : 15.92 炭水化物 : 70.36 食塩相当 : 2.91	豆乳葛餅  kcal : 54.74 水分 : 28.92 蛋白質 : 2.50 脂質 : 1.67 炭水化物 : 8.14 食塩相当 : 0.02

祭りの行メニュー

旬の食材

【MEMO】

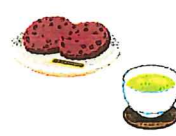
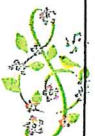
からし菜(旬は2~3月)

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20日 ~ 令和 4年 3月26日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月20日(日)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 杓刈草の和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麴) ジョ7	御飯 鶏肉のさらさ蒸し 五目煮豆 海藻サラダ 味噌汁(杓刈草) フルーツ・黄桃缶	御飯 スパニッシュオムレツ 南瓜のグラッセ かぶのサラダ コンソメスープ	ぼたもち 
kcal : 1502.03 水分 : 692.47 蛋白質 : 62.32 脂質 : 32.34 炭水化物 : 250.95 食塩相当 : 8.59	kcal : 421.70 水分 : 233.14 蛋白質 : 18.09 脂質 : 4.32 炭水化物 : 77.80 食塩相当 : 3.04	kcal : 495.86 水分 : 218.12 蛋白質 : 24.20 脂質 : 8.25 炭水化物 : 81.31 食塩相当 : 3.12	kcal : 573.84 水分 : 218.57 蛋白質 : 19.35 脂質 : 19.57 炭水化物 : 77.52 食塩相当 : 2.42	kcal : 71.20 水分 : 22.64 蛋白質 : 2.68 脂質 : 0.20 炭水化物 : 14.32 食塩相当 : 0.01
3月21日(月)	ロールパン ジュレ 肉団子のトマト煮 オニオンスープ 牛乳	御飯 豚肉のピリ辛炒め 筍の炒め煮 小松菜の和え物 味噌汁(かぶ) フルーツ・バナナ	御飯 かいの沢煮 ふきの煮物 サツマ芋サラダ すまし汁(ハンペン)	イチゴスペシャル 
kcal : 1613.44 水分 : 764.72 蛋白質 : 62.26 脂質 : 40.39 炭水化物 : 245.59 食塩相当 : 8.66	kcal : 507.57 水分 : 313.89 蛋白質 : 20.22 脂質 : 17.38 炭水化物 : 68.50 食塩相当 : 2.89	kcal : 554.03 水分 : 270.32 蛋白質 : 20.00 脂質 : 14.56 炭水化物 : 83.63 食塩相当 : 2.99	kcal : 448.61 水分 : 190.52 蛋白質 : 19.84 脂質 : 4.90 炭水化物 : 77.87 食塩相当 : 2.62	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 : 0.18
3月22日(火)	御飯 厚焼卵 大根のサラダ ふりかけ 味噌汁(杓刈草) ヨーグルト	焼そば かつおの酢の物 中華スープ(白菜) フルーツ・白桃缶	御飯 タンドリー風チキン そら豆の炒め物 モヤシのサラダ 味噌汁(麴)	プリン 
kcal : 1521.24 水分 : 651.75 蛋白質 : 59.59 脂質 : 35.13 炭水化物 : 234.80 食塩相当 : 8.63	kcal : 480.24 水分 : 207.37 蛋白質 : 14.98 脂質 : 9.70 炭水化物 : 81.93 食塩相当 : 2.25	kcal : 502.33 水分 : 264.76 蛋白質 : 20.80 脂質 : 14.40 炭水化物 : 68.95 食塩相当 : 3.48	kcal : 467.97 水分 : 170.53 蛋白質 : 21.70 脂質 : 10.21 炭水化物 : 70.14 食塩相当 : 2.81	kcal : 70.70 水分 : 9.09 蛋白質 : 2.04 脂質 : 0.82 炭水化物 : 13.78 食塩相当 : 0.09
3月23日(水)	食パン ジュレ 野菜炒め 大根のサラダ コンソメスープ(菜の花) 牛乳	御飯 かつおのおろしあんかけ ブロッコリーチキン 水菜の和え物 すまし汁(蒲鉾) フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉のはちみつ照焼 冬瓜のかあんかけ ほうろく菜のサラダ 味噌汁(じゃが芋)	ワッフル 
kcal : 1607.85 水分 : 818.59 蛋白質 : 62.10 脂質 : 42.29 炭水化物 : 239.75 食塩相当 : 8.75	kcal : 488.92 水分 : 338.17 蛋白質 : 19.00 脂質 : 15.33 炭水化物 : 69.99 食塩相当 : 3.00	kcal : 470.47 水分 : 234.39 蛋白質 : 20.32 脂質 : 9.43 炭水化物 : 73.43 食塩相当 : 2.59	kcal : 527.02 水分 : 227.24 蛋白質 : 19.88 脂質 : 12.56 炭水化物 : 79.39 食塩相当 : 3.02	kcal : 121.44 水分 : 18.79 蛋白質 : 2.90 脂質 : 4.97 炭水化物 : 16.94 食塩相当 : 0.14
3月24日(木)	御飯 がんの煮物 インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(麴) 牛乳	御飯 かにクリームコロッケ 五目煮豆 漬物 コンソメスープ ヨーグルト・フルーツソース	御飯 豚肉のさけ炒め ひじきの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(豆腐)	シフォンケーキ 
kcal : 1657.60 水分 : 665.76 蛋白質 : 57.67 脂質 : 46.41 炭水化物 : 245.61 食塩相当 : 8.35	kcal : 520.06 水分 : 255.43 蛋白質 : 17.52 脂質 : 15.62 炭水化物 : 74.49 食塩相当 : 2.72	kcal : 554.40 水分 : 198.52 蛋白質 : 16.63 脂質 : 14.35 炭水化物 : 87.77 食塩相当 : 2.85	kcal : 508.78 水分 : 202.63 蛋白質 : 21.93 脂質 : 12.18 炭水化物 : 75.53 食塩相当 : 2.73	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25日(金)	御飯 豆腐の煮物 菜の花のサラダ 味噌汁(冬瓜) 乳酸菌飲料	御飯 豚肉の味噌煮 なすの煮物 白菜のサラダ すまし汁(玉麴) フルーツ・バナナアップル	御飯 マスのタルト・焼き 切干大根煮 春菊のお浸し 味噌汁(サツマ芋)	たこ焼き 
kcal : 1612.24 水分 : 627.18 蛋白質 : 61.59 脂質 : 39.24 炭水化物 : 244.86 食塩相当 : 8.59	kcal : 409.11 水分 : 213.70 蛋白質 : 14.03 脂質 : 4.65 炭水化物 : 76.27 食塩相当 : 2.15	kcal : 567.49 水分 : 223.74 蛋白質 : 20.59 脂質 : 16.23 炭水化物 : 81.20 食塩相当 : 2.81	kcal : 547.67 水分 : 145.68 蛋白質 : 22.63 脂質 : 16.67 炭水化物 : 74.28 食塩相当 : 2.92	kcal : 87.97 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
3月26日(土)	御飯 車麴の煮物 かつおの和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳	しらす丼 温泉卵 漬物 けんちん汁 フルーツ・マンゴー缶	御飯 鶏のバーベキューチキン 切昆布の煮物 三色煮豆 味噌汁(花麴)	あんパン 
kcal : 1539.00 水分 : 526.49 蛋白質 : 61.13 脂質 : 22.96 炭水化物 : 265.22 食塩相当 : 8.86	kcal : 474.93 水分 : 257.79 蛋白質 : 15.77 脂質 : 9.49 炭水化物 : 79.50 食塩相当 : 2.23	kcal : 427.22 水分 : 152.91 蛋白質 : 21.05 脂質 : 6.82 炭水化物 : 66.41 食塩相当 : 3.28	kcal : 501.85 水分 : 115.79 蛋白質 : 20.81 脂質 : 5.50 炭水化物 : 91.56 食塩相当 : 3.21	kcal : 135.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.50 脂質 : 1.15 炭水化物 : 27.75 食塩相当 : 0.14

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。



旬の食材
【MEMO】