

令和 4年 2月27日 ~ 令和 4年 3月 5日

【ソフト】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
2月27日(日)	全粥 薩摩揚げの炒り煮 大根のササゲ ふりかけ 味噌汁(玉葱) ヨーグルト	全粥 和風あんかけハンバーグ カリフラワーの炒め キュリの酢の物 かき玉汁 フルーツ・ミカン缶	全粥 ワラの西京焼 里芋の含め煮 豆ササゲ すまし汁(ハンパソ)	ブッフェ 
kcal : 1359.11 水分 : 612.33 蛋白質 : 56.93 脂質 : 30.31 炭水化物 : 208.20 食塩相当 : 7.97	kcal : 384.92 水分 : 201.87 蛋白質 : 13.14 脂質 : 4.57 炭水化物 : 71.53 食塩相当 : 2.62	kcal : 460.72 水分 : 252.12 蛋白質 : 20.80 脂質 : 12.54 炭水化物 : 64.12 食塩相当 : 2.55	kcal : 417.11 水分 : 158.34 蛋白質 : 21.85 脂質 : 7.55 炭水化物 : 62.34 食塩相当 : 2.76	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)	全粥 カニつみれの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁(冬瓜・油揚げ) 牛乳	全粥 かひの煮付け なすの煮物 ブロッコリーササゲ 味噌汁(ジャガ芋・玉葱) フルーツ・マンゴー缶	全粥 鶏肉のかー風味 菜の花の炒め物 キャベツ生姜和え すまし汁(花魁)	ぶどうゼリー 
kcal : 1337.51 水分 : 679.63 蛋白質 : 54.63 脂質 : 33.36 炭水化物 : 199.62 食塩相当 : 8.77	kcal : 447.63 水分 : 278.36 蛋白質 : 16.61 脂質 : 12.84 炭水化物 : 64.73 食塩相当 : 3.28	kcal : 410.93 水分 : 212.72 蛋白質 : 19.06 脂質 : 6.55 炭水化物 : 67.44 食塩相当 : 2.85	kcal : 431.67 水分 : 188.49 蛋白質 : 18.96 脂質 : 13.99 炭水化物 : 55.69 食塩相当 : 2.63	kcal : 47.28 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.02 炭水化物 : 11.78 食塩相当 : 0.03
3月 1日(火)	パン粥 ジャム おみね キャベツのササゲ コンソメスープ 乳酸菌飲料	全粥 青椒肉絲(鶏) 里芋の煮ころろがし かぶのササゲ 中華スープ(カボ・コ) フルーツ・黄桃缶	全粥 鶏肉のオーロラソース焼 カリフラワーの炒め 菜の花のササゲ 味噌汁(豆腐)	かっぱえびせん 
kcal : 1405.26 水分 : 728.65 蛋白質 : 54.18 脂質 : 43.15 炭水化物 : 195.51 食塩相当 : 8.03	kcal : 410.39 水分 : 289.60 蛋白質 : 14.85 脂質 : 9.76 炭水化物 : 66.61 食塩相当 : 2.12	kcal : 503.10 水分 : 242.18 蛋白質 : 18.98 脂質 : 13.61 炭水化物 : 72.58 食塩相当 : 3.38	kcal : 452.33 水分 : 196.76 蛋白質 : 20.04 脂質 : 18.04 炭水化物 : 50.88 食塩相当 : 2.38	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)	全粥 車麩の煮物 インゲンのササゲ ふりかけ 味噌汁(麩) ヨーグルト	全粥 鶏肉のマスタード・ソテー 五目煮豆 ほうれん草の和え物 味噌汁(大根) フルーツ・ミカン缶	全粥 サラのムニエル なすの煮物 大根ササゲ コンソメスープ	チーズ蒸しケーキ 
kcal : 1358.34 水分 : 584.26 蛋白質 : 54.48 脂質 : 28.92 炭水化物 : 213.82 食塩相当 : 7.24	kcal : 367.02 水分 : 143.76 蛋白質 : 11.23 脂質 : 3.66 炭水化物 : 70.74 食塩相当 : 2.17	kcal : 489.63 水分 : 253.82 蛋白質 : 23.89 脂質 : 12.62 炭水化物 : 68.86 食塩相当 : 2.58	kcal : 380.09 水分 : 174.14 蛋白質 : 17.14 脂質 : 8.46 炭水化物 : 55.50 食塩相当 : 2.41	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)	全粥 豆腐の煮物 ワラのお浸し ふりかけ 味噌汁(納豆) 乳酸菌飲料	桜散らし寿司 冬瓜の煮物 アスパラの和え物 すまし汁(手まり麩) 二色ゼリー	全粥 鶏肉のくわ焼 キャベツソテー うぐいす煮豆 味噌汁(カブ)	甘酒 まんじゅう 
kcal : 1405.65 水分 : 555.39 蛋白質 : 52.33 脂質 : 25.02 炭水化物 : 237.59 食塩相当 : 8.20	kcal : 345.23 水分 : 203.22 蛋白質 : 11.88 脂質 : 4.76 炭水化物 : 62.80 食塩相当 : 2.28	kcal : 466.15 水分 : 191.11 蛋白質 : 17.73 脂質 : 11.73 炭水化物 : 71.11 食塩相当 : 3.24	kcal : 417.53 水分 : 154.05 蛋白質 : 19.29 脂質 : 8.39 炭水化物 : 64.68 食塩相当 : 2.68	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)	パン粥 ジャム 肉団子のスープ 煮 コンボータージュ 乳酸菌飲料	全粥 赤魚の野菜蒸 里芋の煮物 キュリの酢の物 すまし汁(ワカメ) フルーツ・バナナ	全粥 チンパ・キューソー 白菜の炒め物 納豆のお浸し 味噌汁(麩)	クリームパン 
kcal : 1404.96 水分 : 691.43 蛋白質 : 57.54 脂質 : 29.10 炭水化物 : 226.68 食塩相当 : 8.23	kcal : 513.84 水分 : 291.53 蛋白質 : 19.40 脂質 : 13.09 炭水化物 : 80.73 食塩相当 : 2.28	kcal : 390.35 水分 : 200.73 蛋白質 : 17.31 脂質 : 2.86 炭水化物 : 72.78 食塩相当 : 2.78	kcal : 384.33 水分 : 199.17 蛋白質 : 18.32 脂質 : 8.96 炭水化物 : 55.93 食塩相当 : 2.99	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)	全粥 豆腐の煮物 ワラのお浸し ふりかけ 味噌汁(花魁) 牛乳	そば 大根煮 菜の花のササゲ フルーツ・白桃缶	全粥 ワラのコンマサレ漬 冬瓜のくず煮 ホトシササゲ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	蒸しパン 
kcal : 1412.71 水分 : 856.28 蛋白質 : 53.96 脂質 : 31.65 炭水化物 : 223.70 食塩相当 : 8.48	kcal : 428.75 水分 : 305.16 蛋白質 : 17.30 脂質 : 12.11 炭水化物 : 61.38 食塩相当 : 2.16	kcal : 421.38 水分 : 322.84 蛋白質 : 15.62 脂質 : 4.77 炭水化物 : 77.50 食塩相当 : 2.95	kcal : 435.52 水分 : 198.09 蛋白質 : 18.54 脂質 : 12.22 炭水化物 : 61.19 食塩相当 : 3.00	kcal : 127.05 水分 : 30.17 蛋白質 : 2.50 脂質 : 2.55 炭水化物 : 23.65 食塩相当 : 0.37

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

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月 6日(日)	全粥 野菜炒め ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳 kcal : 1374.17 水分 : 725.60 蛋白質 : 53.44 脂質 : 37.73 炭水化物 : 199.61 食塩相当 : 8.61	全粥 鶏の味噌かけ 車麴の煮物 なすの香味和え すまし汁(ハチマク) フルーツ・マンゴー缶 kcal : 436.71 水分 : 189.78 蛋白質 : 19.41 脂質 : 10.06 炭水化物 : 63.73 食塩相当 : 2.78	全粥 五目卵焼 南瓜の甘煮 かぶのサラダ 味噌汁(玉麴) kcal : 414.11 水分 : 201.75 蛋白質 : 16.53 脂質 : 7.89 炭水化物 : 67.50 食塩相当 : 3.02	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)	全粥 大豆の煮物 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(菜の花) 乳酸菌飲料 kcal : 1369.10 水分 : 594.16 蛋白質 : 55.66 脂質 : 31.28 炭水化物 : 210.64 食塩相当 : 8.24	全粥 鶏肉の生姜焼 じゃが芋の炒り煮 ほうれん草のお浸し すまし汁(かぼちゃ) フルーツ・マンゴー缶 kcal : 465.91 水分 : 242.17 蛋白質 : 18.90 脂質 : 11.86 炭水化物 : 68.64 食塩相当 : 3.03	全粥 かいの梅肉焼 冬瓜のあんかけ そら豆の味噌和え 味噌汁(小町麴) kcal : 409.96 水分 : 176.01 蛋白質 : 21.47 脂質 : 8.20 炭水化物 : 59.95 食塩相当 : 3.03	ビーナッツパン 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)	パン粥 ジャム お味噌汁 ブロッコリーのサラダ 水菜スープ ジョウ kcal : 1398.50 水分 : 784.84 蛋白質 : 56.69 脂質 : 42.48 炭水化物 : 195.16 食塩相当 : 7.74	全粥 竹の塩焼 里芋の炒り煮 じゃが芋の煮物 すまし汁(庄内麴) フルーツ・バナナ kcal : 415.00 水分 : 197.66 蛋白質 : 17.49 脂質 : 8.39 炭水化物 : 65.45 食塩相当 : 2.27	全粥 鶏肉の胡麻だれ 大根の煮物 ほうれん草のサラダ 味噌汁(白菜) kcal : 440.38 水分 : 227.16 蛋白質 : 18.82 脂質 : 15.32 炭水化物 : 55.03 食塩相当 : 2.80	プザ 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)	全粥 さつま揚げの煮物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 kcal : 1450.16 水分 : 808.96 蛋白質 : 55.88 脂質 : 30.65 炭水化物 : 232.34 食塩相当 : 8.63	全粥 鶏の野菜あんかけ マカロニソー 白菜のサラダ お味噌汁 フルーツ・白桃缶 kcal : 473.06 水分 : 216.58 蛋白質 : 18.70 脂質 : 9.96 炭水化物 : 74.76 食塩相当 : 2.70	全粥 豆腐のチキニ味噌ア 大根の含め煮 豆のサラダ 中華スープ(カワラマ) kcal : 424.09 水分 : 253.16 蛋白質 : 18.36 脂質 : 9.50 炭水化物 : 64.37 食塩相当 : 3.08	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)	パン粥 ジャム ホーレンソウ パン・キノコ 乳酸菌飲料 kcal : 1441.38 水分 : 681.47 蛋白質 : 55.47 脂質 : 40.89 炭水化物 : 208.71 食塩相当 : 7.71	全粥 赤魚の煮付け じゃが芋の炒め物 カワラマのサラダ 味噌汁(花麴) フルーツ・マンゴー缶 kcal : 417.92 水分 : 200.87 蛋白質 : 17.36 脂質 : 7.02 炭水化物 : 69.27 食塩相当 : 2.49	全粥 鶏肉の一味焼 なすの煮物 白菜のサラダ すまし汁(蒲鉾) kcal : 366.47 水分 : 184.86 蛋白質 : 16.95 脂質 : 8.28 炭水化物 : 52.60 食塩相当 : 2.51	パームクーヘン 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)	全粥 納豆 野菜炒め 味噌汁(玉葱・ニラ) 牛乳 kcal : 1372.17 水分 : 819.29 蛋白質 : 54.13 脂質 : 39.30 炭水化物 : 196.93 食塩相当 : 8.88	とんこつラーメン 車麴の煮物 大根の煮物 フルーツ・黄桃缶 kcal : 451.10 水分 : 270.41 蛋白質 : 14.33 脂質 : 13.64 炭水化物 : 65.60 食塩相当 : 2.84	茶粥 ほうろく味噌焼 カワラマ炒め 菜の花のサラダ すまし汁(キャベツ) kcal : 369.36 水分 : 189.84 蛋白質 : 18.57 脂質 : 6.97 炭水化物 : 56.60 食塩相当 : 3.30	マカババ 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)	全粥 魚河岸揚げの含め煮 菜の花の磯和え ふりかけ 味噌汁(麴) ヨーグルト kcal : 1463.69 水分 : 635.94 蛋白質 : 55.49 脂質 : 37.48 炭水化物 : 219.97 食塩相当 : 8.91	全粥 鶏肉のガリッリ いろいろ団子のおろし煮 サツマ芋の煮物 味噌汁(玉葱・炒り草) フルーツ・マンゴー缶 kcal : 545.11 水分 : 252.29 蛋白質 : 21.60 脂質 : 16.37 炭水化物 : 75.03 食塩相当 : 3.14	全粥 カニ玉 ブロッコリーの炒め イタリアンサラダ 中華スープ(水菜) kcal : 375.95 水分 : 203.25 蛋白質 : 17.97 脂質 : 10.42 炭水化物 : 50.95 食塩相当 : 2.81	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。

