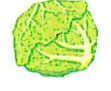


令和.4年 3月13日 ~ 令和.4年 3月19日

【ソフト】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
3月13日(日)	全粥 豆腐のあんかけ わかめのお浸し ふりかけ 味噌汁(油揚げ・白菜) 牛乳 kcal : 1404.37 水分 : 680.53 蛋白質 : 52.77 脂質 : 38.76 炭水化物 : 206.24 食塩相当 : 8.81	パザリイ ツナサラダ コンソメスープ (冬瓜) フルーツ・ミカン缶 	全粥 ツナ焼 里芋の炒り煮 キャベツのゴマ和え 味噌汁(庄内麴) kcal : 426.87 水分 : 150.56 蛋白質 : 19.48 脂質 : 10.41 炭水化物 : 61.65 食塩相当 : 3.17	ロールケーキ 
3月14日(月)	パン粥 ジャム 玉子ロール コーンポタージュ 乳酸菌飲料 kcal : 1396.56 水分 : 734.22 蛋白質 : 56.90 脂質 : 32.54 炭水化物 : 217.98 食塩相当 : 8.85	全粥 かしの甘酢あんかけ 冬瓜の煮物 わかめ草のナムル すまし汁(トトロコン) フルーツ・バナナ kcal : 373.84 水分 : 235.39 蛋白質 : 18.29 脂質 : 2.53 炭水化物 : 69.84 食塩相当 : 2.84	全粥 鶏肉のしぐれ煮 大根のバター醤油炒め 菜の花のサラダ 味噌汁(麴) 	フッテ 
3月15日(火)	全粥 魚河岸揚げの含め煮 かつおのサラダ ふりかけ 味噌汁(かつ) ヨーグルト kcal : 1432.85 水分 : 619.30 蛋白質 : 52.62 脂質 : 37.47 炭水化物 : 215.76 食塩相当 : 8.08	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 	全粥 鶏肉の塩麹焼 里芋の炒り煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁(白菜) 	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)	全粥 けんちん汁の煮物 ほうれん草のサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麴) 乳酸菌飲料 	菜粥 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 : 443.45 水分 : 198.08 蛋白質 : 17.31 脂質 : 10.48 炭水化物 : 68.13 食塩相当 : 3.00	全粥 ツナ焼 里芋の炒り煮 納豆 味噌汁(納豆) kcal : 439.30 水分 : 133.85 蛋白質 : 23.70 脂質 : 10.80 炭水化物 : 58.77 食塩相当 : 3.17	チョコ蒸しケーキ 
3月17日(木)	パン粥 ジャム ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ 水菜スープ 牛乳 kcal : 1425.35 水分 : 958.09 蛋白質 : 56.81 脂質 : 40.08 炭水化物 : 208.62 食塩相当 : 8.19	全粥 煮込みハンバーグ なすの煮物 ほうれん草のサラダ 味噌汁(菜の花) フルーツ・ミカン缶 	全粥 豆腐の中華うま煮 カブの炒り煮 キャベツのサラダ 中華スープ (かまぼこ) kcal : 422.81 水分 : 273.17 蛋白質 : 16.74 脂質 : 12.10 炭水化物 : 58.81 食塩相当 : 2.89	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)	全粥 厚焼卵 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(白菜) ヨーグルト 	全粥 鶏の照焼 白菜の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(麴) フルーツ・黄桃缶 kcal : 497.29 水分 : 206.51 蛋白質 : 18.75 脂質 : 15.99 炭水化物 : 66.73 食塩相当 : 3.12	全粥 ツナ焼 さつま芋の味噌煮 茄子の和え物 コンソメスープ 	白あんぱん 
3月19日(土)	全粥 豆腐のあんかけ ほうれん草の和え物 ふりかけ 味噌汁(冬瓜・油揚げ) 乳酸菌飲料 	全粥 赤魚の煮付け 南瓜の煮物 かつおのサラダ すまし汁(蒲鉾・水菜) フルーツ・マンゴー缶 	全粥 鶏肉のトマト焼 白菜のトマト煮 かつおのゆかり和え 味噌汁(里芋) 	豆乳葛餅 

祭りに行くメニュー

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

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月20日(日)	全粥 さつま揚げと玉葱の煮物 納豆草の和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麴) ヨーグルト	全粥 鶏肉のさらさ蒸し 五目煮豆 キャベツサラダ 味噌汁(納豆草) フルーツ・黄桃缶	全粥 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 : 1409.57 水分 : 695.71 蛋白質 : 56.41 脂質 : 34.09 炭水化物 : 214.88 食塩相当 : 7.99	kcal : 351.29 水分 : 231.66 蛋白質 : 14.54 脂質 : 3.53 炭水化物 : 64.16 食塩相当 : 2.92	kcal : 488.13 水分 : 239.42 蛋白質 : 24.16 脂質 : 11.24 炭水化物 : 71.12 食塩相当 : 2.86	kcal : 498.95 水分 : 201.99 蛋白質 : 15.03 脂質 : 19.12 炭水化物 : 65.28 食塩相当 : 2.20	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)	パン粥 ジャム 肉団子のトマト煮 おにぎり 乳酸菌飲料	全粥 鶏肉のヒリ辛炒め 大根の炒め煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(かぶ) フルーツ・バナナ	全粥 かひの沢煮 菜の花の煮浸し サツマ芋サラダ すまし汁(ハチマシ)	イチゴスペシャル 
kcal : 1408.54 水分 : 709.94 蛋白質 : 57.11 脂質 : 32.40 炭水化物 : 220.98 食塩相当 : 8.41	kcal : 466.40 水分 : 288.49 蛋白質 : 17.87 脂質 : 11.08 炭水化物 : 74.83 食塩相当 : 2.87	kcal : 455.30 水分 : 246.86 蛋白質 : 16.59 脂質 : 12.98 炭水化物 : 67.42 食塩相当 : 2.97	kcal : 383.61 水分 : 174.49 蛋白質 : 20.45 脂質 : 4.77 炭水化物 : 63.14 食塩相当 : 2.81	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
3月22日(火)	全粥 厚焼卵 大根のサラダ ふりかけ 味噌汁(納豆草) 牛乳	焼そば キャベツの酢の物 中華スープ(白菜) フルーツ・白桃缶	全粥 タンドリー風味 そら豆の炒め物 カリフラワーのサラダ 味噌汁(麴)	プリン 
kcal : 1397.49 水分 : 715.94 蛋白質 : 53.09 脂質 : 41.25 炭水化物 : 198.50 食塩相当 : 8.32	kcal : 498.80 水分 : 300.59 蛋白質 : 16.96 脂質 : 15.14 炭水化物 : 62.76 食塩相当 : 2.35	kcal : 433.95 水分 : 233.83 蛋白質 : 13.14 脂質 : 13.02 炭水化物 : 64.33 食塩相当 : 3.41	kcal : 434.04 水分 : 172.83 蛋白質 : 20.95 脂質 : 12.27 炭水化物 : 57.63 食塩相当 : 2.47	kcal : 70.70 水分 : 0.00 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)	パン粥 ジャム 野菜炒め 大根サラダ コンソメスープ(菜の花) ヨーグルト	全粥 カラのおろしあんかけ ブロッコリーステーキ 白菜の和え物 すまし汁(蒲鉾) フルーツ・マンゴー	全粥 鶏肉のはちみつ照焼 冬瓜のあんかけ ほうれん草のサラダ 味噌汁(じゃが芋)	ワッフル 
kcal : 1351.38 水分 : 819.59 蛋白質 : 56.08 脂質 : 35.63 炭水化物 : 199.73 食塩相当 : 8.22	kcal : 404.20 水分 : 354.95 蛋白質 : 17.50 脂質 : 10.55 炭水化物 : 61.54 食塩相当 : 2.46	kcal : 402.38 水分 : 228.21 蛋白質 : 18.74 脂質 : 9.28 炭水化物 : 58.70 食塩相当 : 2.57	kcal : 423.36 水分 : 217.64 蛋白質 : 16.94 脂質 : 10.85 炭水化物 : 62.55 食塩相当 : 3.05	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)	全粥 キノコの煮物 インゲン豆の和え物 ふりかけ 味噌汁(麴) 牛乳	全粥 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	全粥 鶏肉のステーキ炒め 茄子の炒め煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁(豆腐)	シフォンケーキ 
kcal : 1436.84 水分 : 701.65 蛋白質 : 53.10 脂質 : 39.23 炭水化物 : 212.16 食塩相当 : 8.02	kcal : 475.18 水分 : 263.04 蛋白質 : 17.85 脂質 : 13.95 炭水化物 : 67.91 食塩相当 : 2.82	kcal : 481.12 水分 : 192.88 蛋白質 : 14.24 脂質 : 11.66 炭水化物 : 78.60 食塩相当 : 2.61	kcal : 404.18 水分 : 238.55 蛋白質 : 19.42 脂質 : 9.36 炭水化物 : 57.77 食塩相当 : 2.54	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)	全粥 豆腐の煮物 菜の花のサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 乳酸菌飲料	全粥 キノコの味噌煮 なすの煮物 白菜のサラダ すまし汁(玉麴) フルーツ・マンゴー	全粥 竹の炊き込み 大根煮 菜の花のお浸し 味噌汁(サツマ芋)	たこ焼き 
kcal : 1373.39 水分 : 642.46 蛋白質 : 53.95 脂質 : 32.70 炭水化物 : 210.23 食塩相当 : 8.86	kcal : 347.96 水分 : 211.02 蛋白質 : 12.58 脂質 : 4.82 炭水化物 : 62.74 食塩相当 : 2.43	kcal : 430.31 水分 : 208.46 蛋白質 : 14.63 脂質 : 7.49 炭水化物 : 74.60 食塩相当 : 2.94	kcal : 507.15 水分 : 178.92 蛋白質 : 22.40 脂質 : 18.70 炭水化物 : 59.78 食塩相当 : 2.78	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)	全粥 車麴の煮物 カラの和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳	しらす井 温泉卵 漬物 けんちん汁 フルーツ・マンゴー缶	全粥 鶏のバーベキュー 里芋の炒り煮 うぐいす煮豆 味噌汁(花麴)	あんパン 
kcal : 1351.36 水分 : 532.71 蛋白質 : 57.46 脂質 : 25.01 炭水化物 : 217.80 食塩相当 : 8.33	kcal : 410.49 水分 : 255.11 蛋白質 : 14.67 脂質 : 9.33 炭水化物 : 65.53 食塩相当 : 2.23	kcal : 362.82 水分 : 150.52 蛋白質 : 19.75 脂質 : 6.82 炭水化物 : 52.53 食塩相当 : 3.08	kcal : 443.05 水分 : 127.08 蛋白質 : 19.54 脂質 : 7.91 炭水化物 : 71.99 食塩相当 : 2.88	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

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。

