

メニュー（7日間）

令和 4年 3月27日 ~ 令和 4年 4月 2日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月27日(日)	御飯 豆腐のあんかけ 畑菜の和え物 味噌汁(ネー・玉葱) 牛乳	御飯 夕のムニエル もやしの三色炒め 納豆の辛子和え 野菜スープ フルーツ・黄桃缶	御飯 肉じゃが(豚肉) ブロッコリーソテー 大根サラダ 味噌汁(麩)	フルーツヨーグルト
kcal : 1656.19 水分 : 855.14 蛋白質 : 63.00 脂質 : 42.87 炭水化物 : 246.25 食塩相当 : 7.78	kcal : 501.26 水分 : 330.83 蛋白質 : 19.48 脂質 : 12.19 炭水化物 : 75.92 食塩相当 : 2.51	kcal : 475.09 水分 : 225.22 蛋白質 : 19.35 脂質 : 9.70 炭水化物 : 75.56 食塩相当 : 2.50	kcal : 608.52 水分 : 223.35 蛋白質 : 22.50 脂質 : 19.69 炭水化物 : 80.90 食塩相当 : 2.73	kcal : 73.32 水分 : 75.74 蛋白質 : 1.67 脂質 : 1.29 炭水化物 : 13.87 食塩相当 : 0.04
3月28日(月)	御飯 角あげの煮物 野菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 乳酸菌飲料	赤飯 天麩羅 かき揚げのそぼろ煮 ほうれん草の白和え すまし汁(手羽麩・ミナ) リンゴコンポート	御飯 豚肉の葱塩焼 ビーマンの干しエビ炒め 豆サラダ 味噌汁(菜の花)	ケーキ
kcal : 1647.76 水分 : 653.34 蛋白質 : 57.20 脂質 : 37.65 炭水化物 : 263.01 食塩相当 : 8.44	kcal : 471.86 水分 : 159.36 蛋白質 : 14.83 脂質 : 10.69 炭水化物 : 76.92 食塩相当 : 2.77	kcal : 547.31 水分 : 247.50 蛋白質 : 18.37 脂質 : 8.28 炭水化物 : 97.74 食塩相当 : 2.91	kcal : 510.12 水分 : 222.89 蛋白質 : 22.75 脂質 : 11.90 炭水化物 : 75.16 食塩相当 : 2.68	kcal : 118.45 水分 : 23.63 蛋白質 : 1.25 脂質 : 6.78 炭水化物 : 13.19 食塩相当 : 0.08
3月29日(火)	食パン ジャム ポトフ かき揚げのサラダ コンポート・デザート シフォン	御飯 鯖の味噌煮 ひじきの煮物 菜の花の柚子和え すまし汁(蒲鉾) フルーツ・白桃缶	御飯 豆腐ハンバーグ 茸ソース リンゴの煮物 キャベツのビーマンツツ和え 味噌汁(小町麩)	コーヒージェリー
kcal : 1638.67 水分 : 616.84 蛋白質 : 57.29 脂質 : 40.07 炭水化物 : 259.55 食塩相当 : 8.89	kcal : 503.53 水分 : 254.99 蛋白質 : 21.11 脂質 : 11.14 炭水化物 : 81.03 食塩相当 : 3.22	kcal : 607.91 水分 : 179.33 蛋白質 : 21.71 脂質 : 20.40 炭水化物 : 81.55 食塩相当 : 2.53	kcal : 462.05 水分 : 180.00 蛋白質 : 14.16 脂質 : 6.92 炭水化物 : 84.57 食塩相当 : 3.11	kcal : 65.18 水分 : 2.48 蛋白質 : 0.31 脂質 : 1.61 炭水化物 : 12.40 食塩相当 : 0.03
3月30日(水)	御飯 厚焼卵 納豆の和え物 味噌汁(かぶ) 牛乳	御飯 麻婆豆腐 マカロニソテー 小松菜のサラダ 中華スープ(キャベツ) フルーツ・バナナ	御飯 かひの煮付け ふきの田舎煮 春雨サラダ 味噌汁(庄内麩)	まんじゅう
kcal : 1606.19 水分 : 725.76 蛋白質 : 62.19 脂質 : 35.39 炭水化物 : 253.13 食塩相当 : 8.43	kcal : 498.66 水分 : 313.24 蛋白質 : 18.41 脂質 : 12.04 炭水化物 : 77.46 食塩相当 : 2.43	kcal : 562.72 水分 : 267.19 蛋白質 : 21.45 脂質 : 13.54 炭水化物 : 86.39 食塩相当 : 3.00	kcal : 475.42 水分 : 136.15 蛋白質 : 21.06 脂質 : 9.65 炭水化物 : 73.08 食塩相当 : 3.00	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31日(木)	御飯 がんめの煮物 インゲンのサラダ ふりかけ 味噌汁(大根・油揚げ) 牛乳	御飯 赤魚の酒蒸 車麩の煮物 チンゲン菜のサラダ 味噌汁(キャベツ) フルーツ・マンゴー缶	御飯 鶏の山賊焼 里芋の炒り煮 ブロッコリーのサラダ すまし汁(ハンパソ)	プリン
kcal : 1585.22 水分 : 661.24 蛋白質 : 58.45 脂質 : 41.67 炭水化物 : 236.20 食塩相当 : 8.41	kcal : 536.42 水分 : 276.97 蛋白質 : 18.32 脂質 : 16.60 炭水化物 : 75.63 食塩相当 : 2.99	kcal : 467.19 水分 : 209.10 蛋白質 : 19.55 脂質 : 6.34 炭水化物 : 79.65 食塩相当 : 2.78	kcal : 485.25 水分 : 175.17 蛋白質 : 19.44 脂質 : 13.08 炭水化物 : 70.66 食塩相当 : 2.60	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
4月1日(金)	ロールパン ジャム 玉子ロール ミートソースかけ オニオンスープ 牛乳	御飯 夕の胡麻味噌焼 筍の煮物 納豆の辛子和え すまし汁(トロコソ) フルーツ・ミカン缶	御飯 鶏肉の梅醤油焼 高野豆腐の煮物 ツツサダ 味噌汁(麩)	ビーマンツツパン
kcal : 1551.29 水分 : 655.74 蛋白質 : 62.99 脂質 : 43.97 炭水化物 : 219.52 食塩相当 : 8.47	kcal : 501.07 水分 : 304.36 蛋白質 : 19.26 脂質 : 19.33 炭水化物 : 62.75 食塩相当 : 2.72	kcal : 454.26 水分 : 214.60 蛋白質 : 19.24 脂質 : 7.41 炭水化物 : 74.45 食塩相当 : 2.53	kcal : 474.01 水分 : 136.78 蛋白質 : 21.09 脂質 : 12.13 炭水化物 : 66.82 食塩相当 : 3.22	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
4月2日(土)	御飯 車麩の煮物 金時煮豆 味噌汁(納豆) ヨーグルト	きつねうどん 餃子 スタックエントウのサラダ フルーツ・パイ	御飯 豚肉のソース炒め 春雨炒め モヤシのサラダ すまし汁(ハンパソ)	豆腐プリン
kcal : 1651.71 水分 : 688.77 蛋白質 : 61.25 脂質 : 32.04 炭水化物 : 272.62 食塩相当 : 8.72	kcal : 496.99 水分 : 148.35 蛋白質 : 15.12 脂質 : 3.77 炭水化物 : 98.35 食塩相当 : 1.93	kcal : 557.25 水分 : 308.66 蛋白質 : 21.95 脂質 : 14.21 炭水化物 : 84.27 食塩相当 : 3.70	kcal : 527.31 水分 : 176.26 蛋白質 : 21.66 脂質 : 12.18 炭水化物 : 78.71 食塩相当 : 3.05	kcal : 70.16 水分 : 55.50 蛋白質 : 2.52 脂質 : 1.88 炭水化物 : 11.29 食塩相当 : 0.04

【M旬の食材】

みつば

旬は3~4月。にんじんやパセリなどと同じセリ科の植物で、数少ない日本原産の野菜です。

βカロテンの他、カリウム、カルシウム、鉄などのミネラルが豊富で、ビタミンC、E、Kなどのビタミン類も含まれています。



メニュー (7日間)

令和 4年 4月 3日 ~ 令和 4年 4月 9日

【 常食 】

	朝食	昼食	夕食	15時
4月 3日(日)	御飯 豆腐の煮物 杓の和え物 ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳	御飯 チンカツ 五目煮豆 漬物 味噌汁(菜の花) フルーツ・カン缶	御飯 カニ玉 きのこのソテー 白菜のゆず和え 中華スープ(キャベツ)	エクレア 
kcal : 1615.36 水分 : 719.21 蛋白質 : 60.78 脂質 : 47.13 炭水化物 : 232.67 食塩相当 : 8.01	kcal : 503.58 水分 : 311.40 蛋白質 : 18.45 脂質 : 13.11 炭水化物 : 75.87 食塩相当 : 2.74	kcal : 551.18 水分 : 181.32 蛋白質 : 21.74 脂質 : 12.59 炭水化物 : 85.97 食塩相当 : 2.69	kcal : 469.40 水分 : 211.94 蛋白質 : 18.34 脂質 : 15.07 炭水化物 : 64.32 食塩相当 : 2.49	kcal : 91.20 水分 : 14.59 蛋白質 : 2.25 脂質 : 6.36 炭水化物 : 6.51 食塩相当 : 0.09
4月 4日(月)	黒糖ロールパン マーガリン ホーホービス パンフキンスープ シヨア	御飯 杓の甘酢あん レンコンと竹輪の炒め煮 モヤシのナムル 味噌汁(豆腐) フルーツ・マンゴー缶	御飯 鶏肉のくわ焼 がんもの詰め煮 マカロニサラダ 味噌汁(大根)	ぶどうゼリー 
kcal : 1580.86 水分 : 629.31 蛋白質 : 61.01 脂質 : 43.25 炭水化物 : 232.46 食塩相当 : 8.65	kcal : 478.98 水分 : 246.66 蛋白質 : 18.51 脂質 : 18.12 炭水化物 : 61.69 食塩相当 : 2.42	kcal : 497.42 水分 : 246.56 蛋白質 : 20.23 脂質 : 7.56 炭水化物 : 84.99 食塩相当 : 3.07	kcal : 557.16 水分 : 136.03 蛋白質 : 22.27 脂質 : 17.55 炭水化物 : 74.02 食塩相当 : 3.13	kcal : 47.28 水分 : 0.06 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.02 炭水化物 : 11.76 食塩相当 : 0.03
4月 5日(火)	御飯 納豆 角あげの煮物 味噌汁(朴葉草・玉葱) 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼 きんぴらごぼう 小松菜の和え物 味噌汁(麩) フルーツ・白桃缶	御飯 マスの塩焼 冬瓜の薄くず煮 レンコンのサラダ すまし汁(ソウメン)	かっぱえびせん 
kcal : 1605.62 水分 : 682.27 蛋白質 : 62.91 脂質 : 40.02 炭水化物 : 239.19 食塩相当 : 8.81	kcal : 592.61 水分 : 271.62 蛋白質 : 23.39 脂質 : 20.42 炭水化物 : 76.82 食塩相当 : 2.90	kcal : 520.20 水分 : 232.51 蛋白質 : 19.98 脂質 : 10.32 炭水化物 : 82.67 食塩相当 : 3.17	kcal : 453.37 水分 : 178.03 蛋白質 : 19.03 脂質 : 7.54 炭水化物 : 74.26 食塩相当 : 2.57	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
4月 6日(水)	御飯 チンポールの煮物 水菜のサラダ 味付けのり 味噌汁(小町麩) 乳酸菌飲料	焼そば 春菊の白和え 中華スープ(カマボコ) フルーツ・パン缶	御飯 豆腐の肉味噌かけ 白菜のトマト煮 菜の花の和風和え すまし汁(パンツ)	クリームパン 
kcal : 1624.57 水分 : 634.13 蛋白質 : 60.38 脂質 : 42.19 炭水化物 : 243.18 食塩相当 : 8.62	kcal : 450.23 水分 : 145.76 蛋白質 : 14.23 脂質 : 6.73 炭水化物 : 81.32 食塩相当 : 2.35	kcal : 498.67 水分 : 249.22 蛋白質 : 20.97 脂質 : 13.37 炭水化物 : 70.38 食塩相当 : 3.36	kcal : 547.87 水分 : 239.16 蛋白質 : 22.42 脂質 : 17.49 炭水化物 : 72.56 食塩相当 : 2.71	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
4月 7日(木)	食パン ジャム お味噌汁 かぶのサラダ コンソメスープ(菜の花) 牛乳	御飯 豚肉のしぐれ煮 なすの煮物 モヤシのサラダ すまし汁(水菜・人参) フルーツ・バナナ	御飯 杓の梅肉焼 じゃが芋の煮物 春雨サラダ 味噌汁(油揚・朴葉草)	牛乳かん 
kcal : 1612.04 水分 : 788.26 蛋白質 : 61.77 脂質 : 39.19 炭水化物 : 249.13 食塩相当 : 8.50	kcal : 507.97 水分 : 329.23 蛋白質 : 19.69 脂質 : 15.29 炭水化物 : 73.34 食塩相当 : 3.38	kcal : 590.98 水分 : 245.51 蛋白質 : 19.96 脂質 : 19.23 炭水化物 : 82.74 食塩相当 : 2.18	kcal : 452.88 水分 : 175.90 蛋白質 : 20.78 脂質 : 3.31 炭水化物 : 82.07 食塩相当 : 2.89	kcal : 60.21 水分 : 37.82 蛋白質 : 1.34 脂質 : 1.36 炭水化物 : 10.98 食塩相当 : 0.05
4月 8日(金)	御飯 高野豆腐の炊き合せ インゲンのフリチサラダ ふりかけ 味噌汁(麩) ヨーグルト	桜御飯 マスの菜種焼 筍とひじきの煮物 モヤシの酢の物 赤だし(豆腐) フルーツ・オレンジ	御飯 豚肉のカレー風味 マカロニ チンゲン菜の和え物 コンソメスープ(キャベツ)	ロールケーキ 
kcal : 1617.51 水分 : 555.31 蛋白質 : 59.40 脂質 : 42.45 炭水化物 : 242.29 食塩相当 : 8.36	kcal : 447.06 水分 : 151.43 蛋白質 : 14.23 脂質 : 6.95 炭水化物 : 79.74 食塩相当 : 2.19	kcal : 555.25 水分 : 226.05 蛋白質 : 25.18 脂質 : 15.15 炭水化物 : 78.29 食塩相当 : 3.67	kcal : 509.20 水分 : 177.83 蛋白質 : 18.77 脂質 : 14.92 炭水化物 : 71.14 食塩相当 : 2.42	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
4月 9日(土)	御飯 がんの煮物 キャベツ生姜和え ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳	御飯 和風あんかけハンバーグ ごぼうの炒り煮 そら豆サラダ すまし汁(蒲鉾) フルーツ・黄桃缶	御飯 かひの煮付け ピーマン炒め 大根サラダ 味噌汁(ニラ・玉葱)	あん巻き 
kcal : 1658.91 水分 : 633.94 蛋白質 : 60.27 脂質 : 35.55 炭水化物 : 266.68 食塩相当 : 8.49	kcal : 511.79 水分 : 260.96 蛋白質 : 17.59 脂質 : 14.86 炭水化物 : 74.04 食塩相当 : 2.86	kcal : 559.10 水分 : 224.23 蛋白質 : 20.19 脂質 : 9.24 炭水化物 : 96.97 食塩相当 : 2.60	kcal : 467.27 水分 : 148.75 蛋白質 : 20.32 脂質 : 8.55 炭水化物 : 74.21 食塩相当 : 2.96	kcal : 120.75 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.17 脂質 : 2.90 炭水化物 : 21.46 食塩相当 : 0.07

【M】旬の食材

みつば 旬は3~4月。にんじんやパセリなどと同じセリ科の植物で、数少ない日本原産の野菜です。
βカロテンの他、カリウム、カルシウム、鉄などのミネラルが豊富で、ビタミンC、E、Kなどのビタミン類も含まれています。

