

令和 4年 4月10日 ~ 令和 4年 4月16日

【 常食 】

	朝食	昼食	夕食	15時
4月10日(日)	ロールパン ジャム 玉子ロール コーンポタージュ 牛乳 kcal : 1606.64 水分 : 756.51 蛋白質 : 62.90 脂質 : 44.38 炭水化物 : 233.20 食塩相当 : 8.13	御飯 麻婆豆腐 冬瓜のスープ 煮 小松菜のくのみ和え 中華スープ (カボコ) フルーツ・ミカン缶 kcal : 529.67 水分 : 287.16 蛋白質 : 21.17 脂質 : 13.28 炭水化物 : 77.66 食塩相当 : 2.39	御飯 鶏肉の香味焼 きんぴられんこん カマと春雨の酢の物 味噌汁(花麩) kcal : 453.26 水分 : 146.94 蛋白質 : 19.22 脂質 : 6.49 炭水化物 : 77.26 食塩相当 : 2.81	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
4月11日(月)	御飯 パンパンの煮物 かつらの和え物 ふりかけ 味噌汁(キャベツ) ショウ kcal : 1610.23 水分 : 583.10 蛋白質 : 58.45 脂質 : 45.34 炭水化物 : 234.67 食塩相当 : 7.38	御飯 豚肉の葱塩焼 切干大根の煮物 カブのサラダ すまし汁(水菜・人参) オレンジゼリー kcal : 633.56 水分 : 185.78 蛋白質 : 22.34 脂質 : 20.98 炭水化物 : 85.78 食塩相当 : 2.51	御飯 サバの照焼 もやしの三色炒め ほうれん草の白和え すまし汁(白玉麩) kcal : 536.98 水分 : 165.05 蛋白質 : 19.81 脂質 : 21.19 炭水化物 : 63.34 食塩相当 : 2.13	まんじゅう kcal : 34.70 水分 : 4.59 蛋白質 : 0.63 脂質 : 0.08 炭水化物 : 8.10 食塩相当 : 0.00
4月12日(火)	御飯 車麩の煮物 キャベツのサラダ 味噌汁(菜の花) 牛乳 kcal : 1589.02 水分 : 565.21 蛋白質 : 57.51 脂質 : 34.54 炭水化物 : 255.78 食塩相当 : 8.12	御飯 赤魚の煮付け 肉シューマイ 小松菜のお浸し すまし汁(ウメ) フルーツ・黄桃缶 kcal : 476.07 水分 : 174.08 蛋白質 : 19.67 脂質 : 6.00 炭水化物 : 82.78 食塩相当 : 3.01	御飯 鶏肉のオーロラス焼 ひじきの煮物 サツマ芋サラダ 中華スープ (カボコ) kcal : 526.20 水分 : 125.35 蛋白質 : 20.21 脂質 : 13.64 炭水化物 : 78.75 食塩相当 : 2.73	ブッセ 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
4月13日(水)	御飯 ガンモと野菜の煮物 ほうれん草のピーナツ和え ふりかけ 味噌汁(麩) ヨーグルト kcal : 1624.75 水分 : 626.83 蛋白質 : 57.88 脂質 : 37.98 炭水化物 : 255.85 食塩相当 : 7.47	御飯 コロッケ 五目煮豆 ほうれん草の和え物 カブのスープ フルーツ・パイン kcal : 545.16 水分 : 223.05 蛋白質 : 17.56 脂質 : 12.07 炭水化物 : 91.04 食塩相当 : 2.43	御飯 干草焼卵 ふきの煮物 大根の梅ドレサラダ 味噌汁(カブ) kcal : 518.05 水分 : 231.09 蛋白質 : 22.16 脂質 : 14.03 炭水化物 : 71.73 食塩相当 : 2.75	プリン 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
4月14日(木)	御飯 豆腐のあんかけ 菜の花のサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 乳酸菌飲料 kcal : 1551.23 水分 : 710.99 蛋白質 : 59.03 脂質 : 38.51 炭水化物 : 236.84 食塩相当 : 8.11	にゅうめん きのこのソテー ごぼうサラダ フルーツ・バナナ kcal : 518.52 水分 : 335.10 蛋白質 : 24.26 脂質 : 11.06 炭水化物 : 80.53 食塩相当 : 3.54	菜飯 かつらの塩焼 モヤシとピーマンのソテー かぶのサラダ すまし汁(花麩) kcal : 443.84 水分 : 162.80 蛋白質 : 18.16 脂質 : 11.26 炭水化物 : 64.12 食塩相当 : 2.50	イチゴスペシャル kcal : 107.26 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.43 脂質 : 3.91 炭水化物 : 16.59 食塩相当 : 0.12
4月15日(金)	食パン ジャム 野菜炒め 水菜の和え物 コンスープ (ほうれん草) 牛乳 kcal : 1603.21 水分 : 663.71 蛋白質 : 59.53 脂質 : 41.72 炭水化物 : 242.10 食塩相当 : 8.39	御飯 豚肉のはちみつ照焼 春雨炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁(麩) フルーツ・白桃缶 kcal : 488.45 水分 : 173.38 蛋白質 : 17.98 脂質 : 8.87 炭水化物 : 80.30 食塩相当 : 3.20	御飯 カイのチーズ焼 マカロニソテー オニオンサラダ コンスープ (白菜) kcal : 490.52 水分 : 159.49 蛋白質 : 21.14 脂質 : 12.73 炭水化物 : 70.10 食塩相当 : 2.63	あん巻き 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
4月16日(土)	御飯 高野豆腐の煮物 ホトシガラ ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳 kcal : 1586.15 水分 : 698.26 蛋白質 : 62.07 脂質 : 38.08 炭水化物 : 240.57 食塩相当 : 8.65	御飯 かつらのミエル・バター醤油 カブのソテー 海藻サラダ 水菜スープ フルーツ・ミカン缶 kcal : 520.51 水分 : 221.44 蛋白質 : 22.81 脂質 : 12.59 炭水化物 : 76.91 食塩相当 : 2.57	御飯 青椒肉絲(豚) レコンの炒め煮 白菜とかの甘酢和え すまし汁(玉麩) kcal : 491.62 水分 : 209.21 蛋白質 : 20.63 脂質 : 10.69 炭水化物 : 74.36 食塩相当 : 3.28	わらび餅 kcal : 46.82 水分 : 1.78 蛋白質 : 1.14 脂質 : 0.77 炭水化物 : 9.57 食塩相当 : 0.04

【 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んでいます。



令和 4年 4月17日 ~ 令和 4年 4月23日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
4月17日(日)	御飯 野菜炒め 杓苳草とムの和風サダ 味付けのり 味噌汁(花麩) 牛乳 kcal : 1561.08 水分 : 694.83 蛋白質 : 57.50 脂質 : 31.68 炭水化物 : 256.77 食塩相当 : 7.84	御飯 カノの煮付け 南瓜の甘煮 茄子のおろし和え すまし汁(トコロソバ) フルーツ・バナナ kcal : 464.13 水分 : 194.82 蛋白質 : 19.02 脂質 : 4.72 炭水化物 : 85.06 食塩相当 : 2.31	御飯 鶏肉の塩麩焼 じゃが芋の甘辛煮 カブのサダ 味噌汁(カブ) kcal : 468.08 水分 : 190.49 蛋白質 : 18.30 脂質 : 10.11 炭水化物 : 73.72 食塩相当 : 2.82	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
4月18日(月)	御飯 厚焼卵 菜の花のサダ ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳 kcal : 1626.76 水分 : 710.38 蛋白質 : 62.57 脂質 : 36.69 炭水化物 : 255.14 食塩相当 : 7.90	スパゲティ・ミートソース 大根サダ コンソメスープ(キャベツ) フルーツ・オレンジ kcal : 580.56 水分 : 224.74 蛋白質 : 20.79 脂質 : 14.93 炭水化物 : 87.24 食塩相当 : 2.67	御飯 タンドリー風味ケン 冬瓜のあんかけ うぐいす煮豆 味噌汁(玉麩) kcal : 487.51 水分 : 159.21 蛋白質 : 20.43 脂質 : 7.34 炭水化物 : 82.55 食塩相当 : 2.79	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
4月19日(火)	御飯 ガソの煮物 杓苳草のお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麩) ヨーグルト kcal : 1579.99 水分 : 538.49 蛋白質 : 57.79 脂質 : 38.35 炭水化物 : 246.98 食塩相当 : 8.35	御飯 鶏肉の韓国風照焼 ステーキントウの炒め 小松菜のサダ 味噌汁(冬瓜) フルーツ・黄桃缶 kcal : 508.70 水分 : 238.29 蛋白質 : 18.95 脂質 : 12.09 炭水化物 : 80.60 食塩相当 : 2.90	御飯 赤魚の粕漬焼 ひじきの煮物 なすの胡麻和え すまし汁(バナナ) kcal : 479.23 水分 : 134.61 蛋白質 : 20.54 脂質 : 12.14 炭水化物 : 70.85 食塩相当 : 2.74	バナナスパシヤル 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
4月20日(水)	御飯 薩摩揚げの炒り煮 杓苳草の和え物 味付けのり 味噌汁(玉葱・油揚) 乳酸菌飲料 kcal : 1570.28 水分 : 607.05 蛋白質 : 59.00 脂質 : 41.16 炭水化物 : 233.94 食塩相当 : 8.44	山菜御飯 サダの生姜醤油焼き きんぴら 菜の花の酢味噌和え 漬物 すまし汁(手羽麩・ミツバ) kcal : 480.78 水分 : 206.49 蛋白質 : 22.50 脂質 : 10.57 炭水化物 : 71.49 食塩相当 : 3.81	御飯 肉野菜炒め 小松菜の煮浸し ブロッコリーのサダ すまし汁(麩) kcal : 487.01 水分 : 218.24 蛋白質 : 19.46 脂質 : 14.50 炭水化物 : 67.19 食塩相当 : 1.94	ロールケーキ kcal : 109.18 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.72 脂質 : 4.53 炭水化物 : 15.58 食塩相当 : 0.11
4月21日(木)	食パン ジャム キノコ・ホールのキャップ煮 水菜の和え物 オンスープ 牛乳 kcal : 1586.00 水分 : 692.87 蛋白質 : 62.52 脂質 : 37.15 炭水化物 : 247.04 食塩相当 : 8.97	御飯 タラのきのこあんかけ 杓苳草のソウ 春雨サダ 味噌汁(南瓜・玉葱) フルーツ・バナナ缶 kcal : 481.76 水分 : 225.82 蛋白質 : 19.84 脂質 : 7.10 炭水化物 : 83.20 食塩相当 : 3.06	御飯 鶏肉の一味焼 切干大根煮 かぶのサダ すまし汁(冬瓜) kcal : 480.53 水分 : 158.25 蛋白質 : 17.75 脂質 : 12.83 炭水化物 : 70.94 食塩相当 : 2.35	カステラ kcal : 90.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.89 脂質 : 1.14 炭水化物 : 18.00 食塩相当 : 0.04
4月22日(金)	御飯 高野豆腐の煮物 ツツサダ ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳 kcal : 1609.04 水分 : 675.21 蛋白質 : 61.72 脂質 : 34.92 炭水化物 : 254.51 食塩相当 : 8.57	御飯 鶏の照焼 さつま芋の甘煮 杓苳草のピーナツ和え すまし汁(水菜) フルーツ・白桃缶 kcal : 519.16 水分 : 214.84 蛋白質 : 18.01 脂質 : 7.61 炭水化物 : 93.14 食塩相当 : 2.43	御飯 サダの幽庵焼 かぶの煮物 納豆 味噌汁(ジャガ芋・玉葱) kcal : 492.82 水分 : 188.93 蛋白質 : 24.40 脂質 : 9.86 炭水化物 : 73.45 食塩相当 : 3.47	苺ミルクゼリー kcal : 66.00 水分 : 26.45 蛋白質 : 0.99 脂質 : 1.02 炭水化物 : 13.24 食塩相当 : 0.05
4月23日(土)	ロールパン ジャム ポトフ パン・キノコ シヨア kcal : 1648.76 水分 : 786.09 蛋白質 : 57.71 脂質 : 45.00 炭水化物 : 248.44 食塩相当 : 8.60	御飯 オースターソース炒め モヤシの炒め物 チンゲン菜の和え物 中華スープ(カマボコ) フルーツ・ミカン缶 kcal : 528.32 水分 : 264.71 蛋白質 : 19.76 脂質 : 15.14 炭水化物 : 74.53 食塩相当 : 2.49	御飯 豆腐のチャンプル ごぼうの炒り煮 ポテトサダ 味噌汁(大根・油揚) kcal : 527.15 水分 : 259.44 蛋白質 : 16.77 脂質 : 14.07 炭水化物 : 81.17 食塩相当 : 3.35	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

【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んでおります。

