

メニュー (7日間)

令和 4年 4月24日 ~ 令和 4年 4月30日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
4月24日(日)	御飯 甘藷の煮物 ブロッコリーのサラダ 味付けのり 味噌汁(キャベツ) ヨーグルト	たぬきそば さつまいものきんぴら 菜の花のお浸し フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏のバーベキューソース 切昆布の煮物 白菜のサラダ すまし汁(水菜)	ロールケーキ 
kcal : 1630.57 水分 : 632.68 蛋白質 : 57.25 脂質 : 38.67 炭水化物 : 260.29 食塩相当 : 8.22	kcal : 515.90 水分 : 178.77 蛋白質 : 17.07 脂質 : 13.07 炭水化物 : 80.16 食塩相当 : 2.39	kcal : 524.47 水分 : 299.22 蛋白質 : 17.92 脂質 : 8.33 炭水化物 : 93.72 食塩相当 : 2.86	kcal : 483.08 水分 : 154.69 蛋白質 : 20.88 脂質 : 12.07 炭水化物 : 72.92 食塩相当 : 2.88	kcal : 107.12 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.38 脂質 : 5.20 炭水化物 : 13.47 食塩相当 : 0.09
4月25日(月)	御飯 カニつみれの煮物 ワラのお浸し ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳	御飯 豚肉のピリ辛炒め 切干大根の煮物 モヤシのサラダ すまし汁(庄内麩) フルーツ・ミカン缶	御飯 五目卵焼 里芋の炒り煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁(カブ)	蒸しパン 
kcal : 1624.77 水分 : 715.66 蛋白質 : 61.46 脂質 : 36.63 炭水化物 : 254.16 食塩相当 : 8.46	kcal : 490.46 水分 : 284.69 蛋白質 : 16.15 脂質 : 11.69 炭水化物 : 77.99 食塩相当 : 2.85	kcal : 518.29 水分 : 196.48 蛋白質 : 19.52 脂質 : 12.87 炭水化物 : 77.39 食塩相当 : 2.17	kcal : 485.85 水分 : 207.08 蛋白質 : 22.25 脂質 : 9.56 炭水化物 : 75.37 食塩相当 : 3.01	kcal : 130.17 水分 : 27.41 蛋白質 : 3.54 脂質 : 2.51 炭水化物 : 23.41 食塩相当 : 0.43
4月26日(火)	ロールパン ジャム チキンポールのサラダ 煮 コンボータージュ ショア	赤飯 天ぷら(三種) 若竹煮 菜の花のわさびマヨネーズ 和え すまし汁(花麩・ミソ) 抹茶ゼリー黒みつかけ	御飯 厚揚げの煮物 ひじきの炒め煮 わらび草のお浸し 味噌汁(白菜)	ケーキ 
kcal : 1602.47 水分 : 640.49 蛋白質 : 59.16 脂質 : 38.51 炭水化物 : 252.93 食塩相当 : 8.04	kcal : 474.12 水分 : 241.16 蛋白質 : 18.59 脂質 : 11.84 炭水化物 : 74.23 食塩相当 : 2.36	kcal : 532.24 水分 : 185.23 蛋白質 : 15.31 脂質 : 10.33 炭水化物 : 92.54 食塩相当 : 3.05	kcal : 475.62 水分 : 190.04 蛋白質 : 24.02 脂質 : 9.44 炭水化物 : 72.75 食塩相当 : 2.55	kcal : 120.49 水分 : 24.06 蛋白質 : 1.27 脂質 : 6.90 炭水化物 : 13.41 食塩相当 : 0.08
4月27日(水)	御飯 角あげの煮物 カリフラワーのサラダ 味付けのり 味噌汁(小町麩) 乳酸菌飲料	御飯 回鍋肉(豚肉) ビーフン炒め チンゲン菜のサラダ 中華スープ(カボチャ) フルーツ・バナナ	御飯 ワラの西京焼 車麩の煮物 海藻サラダ 味噌汁(サツマ芋・玉葱)	ブッセ 
kcal : 1610.36 水分 : 510.26 蛋白質 : 57.08 脂質 : 40.75 炭水化物 : 245.63 食塩相当 : 8.68	kcal : 470.04 水分 : 145.77 蛋白質 : 14.40 脂質 : 10.88 炭水化物 : 76.38 食塩相当 : 2.21	kcal : 570.88 水分 : 232.10 蛋白質 : 19.76 脂質 : 16.92 炭水化物 : 82.23 食塩相当 : 2.60	kcal : 479.68 水分 : 132.45 蛋白質 : 21.42 脂質 : 8.48 炭水化物 : 76.15 食塩相当 : 3.85	kcal : 89.76 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.50 脂質 : 4.47 炭水化物 : 10.87 食塩相当 : 0.02
4月28日(木)	御飯 豆腐のあんかけ インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳	御飯 カレイのおろしあんかけ がんもの含め煮 ブロッコリーのマヨネーズ 和え 味噌汁(麩) フルーツ・白桃缶	御飯 豚の芝麻醤ソース コンニャクのピリ辛煮 春菊のサラダ 中華スープ(ハンパソ)	まんじゅう 
kcal : 1540.33 水分 : 755.27 蛋白質 : 62.28 脂質 : 39.07 炭水化物 : 226.55 食塩相当 : 7.12	kcal : 491.10 水分 : 332.89 蛋白質 : 18.33 脂質 : 12.33 炭水化物 : 74.17 食塩相当 : 2.48	kcal : 518.33 水分 : 201.99 蛋白質 : 22.27 脂質 : 11.61 炭水化物 : 77.75 食塩相当 : 2.69	kcal : 496.20 水分 : 215.80 蛋白質 : 21.05 脂質 : 15.05 炭水化物 : 66.53 食塩相当 : 1.95	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29日(金)	御飯 大豆の煮物 わらび草のお浸し ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳	ビーフカレー スタックエンドウのサラダ コンソメスープ(菜の花) ヨーグルト・フルーツソース	御飯 ワラのカルシウム焼 レタスの煮物 小松菜のお浸し 味噌汁(冬瓜・油揚げ)	シフォンケーキ 
kcal : 1642.00 水分 : 679.77 蛋白質 : 57.43 脂質 : 48.21 炭水化物 : 238.16 食塩相当 : 7.39	kcal : 508.85 水分 : 277.33 蛋白質 : 20.35 脂質 : 13.31 炭水化物 : 75.15 食塩相当 : 2.38	kcal : 606.60 水分 : 212.26 蛋白質 : 17.20 脂質 : 20.51 炭水化物 : 86.05 食塩相当 : 2.30	kcal : 450.19 水分 : 181.00 蛋白質 : 18.29 脂質 : 10.13 炭水化物 : 69.14 食塩相当 : 2.66	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30日(土)	食パン ジャム オムレツ 大根サラダ オムライス 牛乳	御飯 カレイのちり蒸 ニラとモヤシの塩炒め 南瓜のサラダ 味噌汁(わらび草) フルーツ・バナナ	御飯 豆腐の旨煮 マカロニソース キャベツのゴマ和え すまし汁(花麩)	水羊かん 
kcal : 1634.13 水分 : 779.63 蛋白質 : 59.83 脂質 : 39.49 炭水化物 : 255.12 食塩相当 : 8.45	kcal : 525.72 水分 : 330.48 蛋白質 : 18.66 脂質 : 17.72 炭水化物 : 72.85 食塩相当 : 3.40	kcal : 479.91 水分 : 238.72 蛋白質 : 20.41 脂質 : 10.32 炭水化物 : 74.94 食塩相当 : 2.80	kcal : 500.43 水分 : 197.74 蛋白質 : 18.68 脂質 : 11.21 炭水化物 : 77.08 食塩相当 : 2.24	kcal : 128.07 水分 : 12.69 蛋白質 : 2.08 脂質 : 0.24 炭水化物 : 30.25 食塩相当 : 0.01

【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。

