

メニュー (7日間)

令和 4年 3月27日 ~ 令和 4年 4月 2日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月27日(日)	全粥 豆腐のあんかけ 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(ニラ・玉葱) 牛乳 kcal : 1431.81 水分 : 822.59 蛋白質 : 54.43 脂質 : 39.00 炭水化物 : 211.94 食塩相当 : 8.13	全粥 タラのニール 白菜炒め 柗の辛子和え 水菜スープ フルーツ・黄桃缶 kcal : 427.35 水分 : 219.39 蛋白質 : 18.15 脂質 : 10.59 炭水化物 : 63.29 食塩相当 : 2.58	全粥 肉じゃが(鶏肉) ブロッコリー 大根サラダ 味噌汁(麩) kcal : 487.11 水分 : 200.57 蛋白質 : 15.60 脂質 : 14.80 炭水化物 : 71.87 食塩相当 : 2.93	フルーツヨーグルト 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)	全粥 ハンパンの煮物 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 乳酸菌飲料 kcal : 1407.73 水分 : 620.77 蛋白質 : 52.33 脂質 : 26.14 炭水化物 : 235.63 食塩相当 : 8.44	赤粥 天ぶら(盛合せ) カリフラワーのカニあんかけ ほうれん草の白和え すまし汁(手羽麩・ミツバ) リンゴコンポート kcal : 512.21 水分 : 245.27 蛋白質 : 16.38 脂質 : 6.99 炭水化物 : 94.38 食塩相当 : 2.94	全粥 鶏肉の葱塩焼 車麩の煮物 豆サラダ 味噌汁(菜の花) kcal : 442.98 水分 : 181.13 蛋白質 : 22.37 脂質 : 10.06 炭水化物 : 63.31 食塩相当 : 2.72	ケーキ 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)	パン粥 ジャム ホット カリフラワーのサラダ コーンポタージュ 乳酸菌飲料 kcal : 1459.39 水分 : 672.65 蛋白質 : 53.26 脂質 : 41.98 炭水化物 : 212.65 食塩相当 : 7.81	全粥 鯖の味噌煮 なすの田舎煮 菜の花の柚子和え すまし汁(蒲鉾) フルーツ・白桃缶 kcal : 532.53 水分 : 207.91 蛋白質 : 18.81 脂質 : 19.82 炭水化物 : 66.44 食塩相当 : 2.53	全粥 豆腐ハンバーグ かぶの含め煮 キャベツのピーナツ和え 味噌汁(小町麩) kcal : 384.57 水分 : 185.02 蛋白質 : 15.17 脂質 : 6.98 炭水化物 : 58.47 食塩相当 : 2.63	コーヒーゼリー 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)	全粥 厚焼卵 柗の和え物 ふりかけ 味噌汁(カブ) 牛乳 kcal : 1355.16 水分 : 735.77 蛋白質 : 55.11 脂質 : 29.42 炭水化物 : 214.33 食塩相当 : 8.91	全粥 麻婆豆腐 マカロニ 菜の花のサラダ 中華スープ(キャベツ) フルーツ・バナナ kcal : 460.64 水分 : 267.40 蛋白質 : 18.02 脂質 : 9.28 炭水化物 : 75.78 食塩相当 : 3.48	全粥 カブの煮付け 冬瓜の煮物 大根サラダ 味噌汁(庄内麩) kcal : 387.30 水分 : 148.63 蛋白質 : 18.78 脂質 : 7.78 炭水化物 : 58.32 食塩相当 : 2.93	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31日(木)	全粥 肉団子の薄くず煮 インゲンのサラダ ふりかけ 味噌汁(大根・油揚) 牛乳 kcal : 1424.40 水分 : 657.31 蛋白質 : 56.20 脂質 : 41.04 炭水化物 : 201.36 食塩相当 : 8.36	全粥 赤魚の酒蒸 車麩の煮物 ほうれん草のサラダ 味噌汁(キャベツ) フルーツ・マンゴ缶 kcal : 409.00 水分 : 204.68 蛋白質 : 19.42 脂質 : 6.25 炭水化物 : 66.44 食塩相当 : 2.73	全粥 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) kcal : 432.65 水分 : 170.05 蛋白質 : 17.29 脂質 : 14.20 炭水化物 : 56.74 食塩相当 : 2.54	プザ 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)	パン粥 ジャム 玉子ロール ミートソースかけ オムライス 乳酸菌飲料 kcal : 1426.60 水分 : 665.05 蛋白質 : 56.89 脂質 : 39.14 炭水化物 : 205.80 食塩相当 : 7.85	全粥 カラ胡麻味噌焼 大根の煮物 柗の辛子和え すまし汁(トロコブ) フルーツ・カン缶 kcal : 397.71 水分 : 206.77 蛋白質 : 18.21 脂質 : 7.12 炭水化物 : 62.48 食塩相当 : 2.35	全粥 鶏肉の梅醤油焼 煮奴 ツツサ 味噌汁(麩) kcal : 447.04 水分 : 179.31 蛋白質 : 18.37 脂質 : 13.87 炭水化物 : 58.74 食塩相当 : 3.00	ビーナツパン 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
4月 2日(土)	全粥 車麩の煮物 金時煮豆 ふりかけ 味噌汁(柗の草) ヨーグルト kcal : 1408.98 水分 : 692.16 蛋白質 : 55.72 脂質 : 26.00 炭水化物 : 234.22 食塩相当 : 8.52	うどん 肉シューマイ 白菜のサラダ フルーツ・マンゴ缶 kcal : 452.76 水分 : 277.08 蛋白質 : 18.55 脂質 : 9.00 炭水化物 : 72.64 食塩相当 : 3.57	全粥 鶏肉のソース炒め ブロッコリー炒め 大根サラダ すまし汁(ハンパ) kcal : 446.80 水分 : 210.28 蛋白質 : 20.63 脂質 : 11.06 炭水化物 : 64.13 食塩相当 : 3.03	豆乳プリン 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

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
4月 3日(日)	全粥 豆腐の煮物 オクラの和え物 ふりかけ 味噌汁(庄内麩) ヨーグルト	全粥 鶏肉のパン粉焼 五目煮豆 漬物 味噌汁(菜の花) フルーツ・ミカン缶	全粥 カニ玉 ほうれん草のソテー 白菜のゆず和え コンソメスープ(キャベツ)	エクレア 
kcal : 1371.76 水分 : 685.56 蛋白質 : 56.50 脂質 : 35.29 炭水化物 : 202.24 食塩相当 : 7.94	kcal : 377.98 水分 : 254.06 蛋白質 : 15.21 脂質 : 5.53 炭水化物 : 65.56 食塩相当 : 2.67	kcal : 491.10 水分 : 207.58 蛋白質 : 22.20 脂質 : 10.37 炭水化物 : 75.41 食塩相当 : 2.76	kcal : 411.48 水分 : 209.37 蛋白質 : 16.84 脂質 : 13.03 炭水化物 : 54.76 食塩相当 : 2.42	kcal : 91.20 水分 : 14.55 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)	パン粥 ジャム ポークビーンズ パン粉キスプ 乳酸菌飲料	全粥 オクラの甘酢あん 白菜の炒め煮 大根のナムル 味噌汁(豆腐) フルーツ・マンゴー缶	全粥 鶏肉のくわ焼 茄子の甘辛煮 マカロニサラダ 味噌汁(大根)	ぶどうゼリー 
kcal : 1404.48 水分 : 709.48 蛋白質 : 55.98 脂質 : 29.08 炭水化物 : 225.24 食塩相当 : 8.66	kcal : 508.95 水分 : 294.95 蛋白質 : 19.37 脂質 : 12.60 炭水化物 : 80.93 食塩相当 : 2.52	kcal : 397.63 水分 : 249.87 蛋白質 : 18.43 脂質 : 3.64 炭水化物 : 70.38 食塩相当 : 2.99	kcal : 450.62 水分 : 164.60 蛋白質 : 18.18 脂質 : 12.82 炭水化物 : 62.17 食塩相当 : 3.12	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)	全粥 納豆 パンの煮物 味噌汁(ホウレン草・玉葱) 牛乳	全粥 鶏肉の生姜焼 大根のきんぴら ほうれん草の和え物 味噌汁(麩) フルーツ・白桃缶	全粥 サケの塩焼 冬瓜の薄くず煮 サツマ芋サラダ すまし汁(ワケ)	かっぱえびせん 
kcal : 1361.11 水分 : 687.84 蛋白質 : 56.11 脂質 : 31.02 炭水化物 : 207.37 食塩相当 : 8.56	kcal : 474.72 水分 : 282.90 蛋白質 : 21.50 脂質 : 12.00 炭水化物 : 68.91 食塩相当 : 2.86	kcal : 428.03 水分 : 234.88 蛋白質 : 17.17 脂質 : 8.01 炭水化物 : 69.14 食塩相当 : 3.01	kcal : 418.92 水分 : 169.95 蛋白質 : 16.93 脂質 : 9.18 炭水化物 : 63.88 食塩相当 : 2.52	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)	全粥 オクラの煮物 キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳	焼そば ほうれん草の白和え 中華スープ(カボコ) フルーツ・ミカン缶	全粥 豆腐のカニ味噌かけ 白菜のトマト煮 菜の花の和風和え すまし汁(パン)	クリームパン 
kcal : 1455.38 水分 : 745.67 蛋白質 : 54.29 脂質 : 44.02 炭水化物 : 207.05 食塩相当 : 8.84	kcal : 467.55 水分 : 266.56 蛋白質 : 17.76 脂質 : 13.88 炭水化物 : 66.64 食塩相当 : 2.53	kcal : 428.35 水分 : 240.03 蛋白質 : 15.87 脂質 : 13.23 炭水化物 : 60.82 食塩相当 : 3.04	kcal : 431.68 水分 : 239.08 蛋白質 : 18.20 脂質 : 12.31 炭水化物 : 60.67 食塩相当 : 3.07	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)	パン粥 ジャム ブロッコリーソテー かぶのサラダ コンソメスープ(菜の花) ヨーグルト	全粥 鶏肉のしぐれ煮 なすの煮物 キャベツのサラダ すまし汁(水菜・人参) フルーツ・バナナ	全粥 オクラの梅肉焼 じゃが芋の煮物 大根サラダ 味噌汁(油揚・ホウレン草)	牛乳かん 
kcal : 1375.08 水分 : 814.72 蛋白質 : 55.76 脂質 : 30.29 炭水化物 : 219.02 食塩相当 : 7.63	kcal : 465.26 水分 : 331.87 蛋白質 : 17.10 脂質 : 13.90 炭水化物 : 70.18 食塩相当 : 2.47	kcal : 468.07 水分 : 253.27 蛋白質 : 17.59 脂質 : 11.87 炭水化物 : 71.85 食塩相当 : 2.22	kcal : 381.54 水分 : 191.96 蛋白質 : 19.73 脂質 : 3.16 炭水化物 : 66.21 食塩相当 : 2.89	kcal : 60.21 水分 : 37.62 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)	全粥 豆腐の煮物 インゲンのフレンチサラダ ふりかけ 味噌汁(麩) 乳酸菌飲料	桜御飯 オクラの菜種焼 里芋の煮物 酢の物 赤だし(豆腐) フルーツ・ミカン缶	全粥 鶏肉のカレー風味 マカロニソテー 菜の花の和え物 コンソメスープ(キャベツ)	ロールケーキ 
kcal : 1438.91 水分 : 624.73 蛋白質 : 53.60 脂質 : 35.74 炭水化物 : 219.02 食塩相当 : 7.95	kcal : 367.58 水分 : 193.05 蛋白質 : 11.80 脂質 : 5.40 炭水化物 : 66.62 食塩相当 : 2.00	kcal : 579.17 水分 : 257.41 蛋白質 : 23.05 脂質 : 18.31 炭水化物 : 77.55 食塩相当 : 3.33	kcal : 386.16 水分 : 174.27 蛋白質 : 17.73 脂質 : 6.60 炭水化物 : 61.73 食塩相当 : 2.54	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)	全粥 オクラの煮物 キャベツ生姜和え ふりかけ 味噌汁(麩) 乳酸菌飲料	全粥 和風あんかけハンバーグ ほうれん草の炒め物 そら豆サラダ すまし汁(蒲鉾) フルーツ・黄桃缶	全粥 カブの煮付け 白菜炒め 大根サラダ 味噌汁(ニラ・玉葱)	あん巻き 
kcal : 1402.08 水分 : 566.37 蛋白質 : 54.76 脂質 : 27.74 炭水化物 : 227.22 食塩相当 : 8.03	kcal : 394.58 水分 : 146.78 蛋白質 : 12.19 脂質 : 5.72 炭水化物 : 71.71 食塩相当 : 2.82	kcal : 493.96 水分 : 244.47 蛋白質 : 21.75 脂質 : 9.90 炭水化物 : 77.28 食塩相当 : 2.25	kcal : 392.79 水分 : 175.12 蛋白質 : 18.65 脂質 : 9.22 炭水化物 : 56.77 食塩相当 : 2.89	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

花祭りメニュー

【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。

