

# メニュー(7日間)

令和 4年 4月10日 ~ 令和 4年 4月16日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
4月10日(日)	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 : 1437.30 水分 : 770.97 蛋白質 : 54.81 脂質 : 38.53 炭水化物 : 212.82 食塩相当 : 7.95	全粥 麻婆豆腐 冬瓜のスープ煮 ほうれん草のくるみ和え 中華スープ(カマボコ) フルーツミカン缶 kcal : 439.78 水分 : 286.01 蛋白質 : 16.71 脂質 : 10.05 炭水化物 : 68.37 食塩相当 : 2.74	全粥 鶏肉の香味焼 カブのきんぴら キュウリの酢の物 味噌汁(花麴) kcal : 414.98 水分 : 187.94 蛋白質 : 17.94 脂質 : 10.15 炭水化物 : 59.84 食塩相当 : 2.50	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)	全粥 ハンパンの煮物 オクラの和え物 ふりかけ 味噌汁(キャベツ) ジャム kcal : 1349.78 水分 : 619.62 蛋白質 : 53.27 脂質 : 33.15 炭水化物 : 204.25 食塩相当 : 8.07	全粥 鶏肉の葱塩焼 大根の煮物 カワラワのサラダ すまし汁(水菜・人参) オレンジゼリー kcal : 447.94 水分 : 234.70 蛋白質 : 17.62 脂質 : 9.47 炭水化物 : 71.47 食塩相当 : 2.75	全粥 サバの照焼 そら豆の炒め物 ほうれん草の白和え すまし汁(白玉麴) kcal : 508.69 水分 : 154.58 蛋白質 : 20.14 脂質 : 20.62 炭水化物 : 57.32 食塩相当 : 2.58	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)	全粥 車麴の煮物 キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(菜の花) ジャム kcal : 1398.03 水分 : 532.71 蛋白質 : 52.26 脂質 : 29.15 炭水化物 : 225.50 食塩相当 : 7.91	全粥 赤魚の煮付け 肉シュマイ ほうれん草のお浸し すまし汁(ウズマキ) フルーツ・黄桃缶 kcal : 435.18 水分 : 171.24 蛋白質 : 19.28 脂質 : 6.05 炭水化物 : 73.50 食塩相当 : 3.01	全粥 鶏肉のオーロロス焼 なすの煮物 サツマ芋サラダ 中華スープ(カマボコ) kcal : 501.78 水分 : 161.04 蛋白質 : 19.13 脂質 : 15.46 炭水化物 : 68.15 食塩相当 : 2.52	プッツ 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)	全粥 豚骨の煮物 料理草のピナツツ和え ふりかけ 味噌汁(麴) 牛乳 kcal : 1461.68 水分 : 743.15 蛋白質 : 52.84 脂質 : 30.65 炭水化物 : 239.90 食塩相当 : 8.70	全粥 肉じゃがコロッケ 五目煮豆 ほうれん草の和え物 カワラワのスープ フルーツ・マンゴー缶 kcal : 493.07 水分 : 226.13 蛋白質 : 15.58 脂質 : 7.86 炭水化物 : 89.85 食塩相当 : 2.49	全粥 干草焼卵 冬瓜の煮物 大根の梅ドレッシング 味噌汁(カブ) kcal : 409.99 水分 : 244.55 蛋白質 : 16.28 脂質 : 8.03 炭水化物 : 65.66 食塩相当 : 3.54	フリン 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)	全粥 豆腐のあんかけ 菜の花のサラダ ふりかけ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 乳酸菌飲料 kcal : 1439.79 水分 : 656.25 蛋白質 : 52.77 脂質 : 41.39 炭水化物 : 209.54 食塩相当 : 8.68	にゅうめん カワラワのソテー サツマ芋サラダ フルーツ・バナナ kcal : 488.99 水分 : 292.38 蛋白質 : 18.63 脂質 : 11.82 炭水化物 : 77.46 食塩相当 : 3.56	菜粥 オクラの塩焼 白菜のソテー かぶのサラダ すまし汁(花麴) kcal : 404.86 水分 : 152.71 蛋白質 : 18.59 脂質 : 13.37 炭水化物 : 49.44 食塩相当 : 2.98	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)	パン粥 ジャム 野菜炒め キャベツの和え物 コソメスープ(ほうれん草) 乳酸菌飲料 kcal : 1354.85 水分 : 667.53 蛋白質 : 53.08 脂質 : 30.71 炭水化物 : 214.23 食塩相当 : 7.48	全粥 鶏肉のはちみつ照焼 大根炒め フロッキーの和え物 味噌汁(麴) フルーツ・白桃缶 kcal : 430.76 水分 : 221.78 蛋白質 : 18.85 脂質 : 7.97 炭水化物 : 69.19 食塩相当 : 3.24	全粥 揚げのチーズ焼 マカロニソテー トマトサラダ コソメスープ(白菜) kcal : 389.62 水分 : 155.45 蛋白質 : 18.79 脂質 : 7.43 炭水化物 : 59.91 食塩相当 : 2.38	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)	全粥 豆腐の煮物 ホトシガラ ふりかけ コソメスープ 牛乳 kcal : 1464.15 水分 : 789.76 蛋白質 : 57.43 脂質 : 41.32 炭水化物 : 209.16 食塩相当 : 8.38	全粥 オクラのニール・バター醤油 カワラワソテー キュウリサラダ 水菜スープ フルーツ・ミカン缶 kcal : 446.08 水分 : 231.41 蛋白質 : 19.96 脂質 : 9.83 炭水化物 : 67.65 食塩相当 : 2.57	全粥 青椒肉絲(鶏) 茄子の炒め煮 白菜とかの甘酢和え すまし汁(玉麴) kcal : 452.21 水分 : 229.42 蛋白質 : 18.87 脂質 : 12.43 炭水化物 : 62.61 食塩相当 : 3.41	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おります。



# メニュー(7日間)

令和 4年 4月17日 ~ 令和 4年 4月23日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
4月17日(日)	全粥 野菜炒め 柗草の和風サガ ふりかけ 味噌汁(花麩) 牛乳 kcal : 1441.01 水分 : 708.07 蛋白質 : 55.55 脂質 : 32.09 炭水化物 : 229.02 食塩相当 : 7.69	全粥 カイの煮付け 南瓜の甘煮 茄子のおろし和え すまし汁(トコロソバ) ルーツ・バナナ kcal : 397.49 水分 : 203.94 蛋白質 : 18.49 脂質 : 1.60 炭水化物 : 76.58 食塩相当 : 2.31	全粥 鶏肉の塩麩焼 じゃが芋の甘辛煮 カブのサガ 味噌汁(カブ) kcal : 463.88 水分 : 195.44 蛋白質 : 18.45 脂質 : 13.81 炭水化物 : 64.17 食塩相当 : 2.75	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)	全粥 厚焼卵 菜の花のサガ ふりかけ 味噌汁(白菜) ジョウ kcal : 1393.87 水分 : 626.60 蛋白質 : 55.45 脂質 : 28.14 炭水化物 : 225.52 食塩相当 : 8.00	スパゲティミートソース 大根サガ コンスープ (キャベツ) ルーツ・オレンジ kcal : 518.90 水分 : 219.20 蛋白質 : 17.75 脂質 : 13.17 炭水化物 : 79.87 食塩相当 : 3.15	全粥 タンドリー風チキン 冬瓜のかあんかけ うぐいす煮豆 味噌汁(玉麩) kcal : 445.57 水分 : 146.32 蛋白質 : 19.88 脂質 : 8.13 炭水化物 : 71.22 食塩相当 : 2.48	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)	全粥 車麩の煮物 柗草のお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麩) ヨーグルト kcal : 1356.22 水分 : 576.90 蛋白質 : 52.58 脂質 : 28.33 炭水化物 : 218.52 食塩相当 : 8.18	全粥 鶏肉の韓国風照焼 ブロッコリー炒め 菜の花のサガ 味噌汁(冬瓜) ルーツ・黄桃缶 kcal : 498.11 水分 : 243.17 蛋白質 : 20.16 脂質 : 15.73 炭水化物 : 67.98 食塩相当 : 2.90	全粥 赤魚の粕漬焼 冬瓜の煮物 なすの胡麻和え すまし汁(パンパン) kcal : 369.70 水分 : 186.79 蛋白質 : 17.64 脂質 : 5.01 炭水化物 : 61.61 食塩相当 : 2.79	パナナスペシャル 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)	全粥 薩摩揚げの炒り煮 カブの和え物 ふりかけ 味噌汁(玉葱・油揚) 乳酸菌飲料 kcal : 1366.09 水分 : 586.33 蛋白質 : 53.45 脂質 : 37.15 炭水化物 : 199.80 食塩相当 : 8.12	炊き込み粥 カブの生姜醤油焼 きんぴら大根 菜の花の酢味噌和え 漬物 すまし汁(手羽麩・ミツバ) kcal : 408.73 水分 : 203.04 蛋白質 : 19.94 脂質 : 9.83 炭水化物 : 58.14 食塩相当 : 3.49	全粥 肉野菜炒め ほうれん草の煮浸し ブロッコリーのサガ すまし汁(麩) kcal : 409.80 水分 : 200.30 蛋白質 : 18.28 脂質 : 12.27 炭水化物 : 55.40 食塩相当 : 2.07	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)	パン粥 ジャム キンポールのキャップ煮 白菜の和え物 オオムスブ 牛乳 kcal : 1455.17 水分 : 819.50 蛋白質 : 57.53 脂質 : 40.38 炭水化物 : 212.41 食塩相当 : 7.79	全粥 カブの野菜あんかけ 柗草のサガ キュウリサガ 味噌汁(南瓜・玉葱) ルーツ・黄桃缶 kcal : 426.17 水分 : 237.39 蛋白質 : 18.60 脂質 : 6.94 炭水化物 : 70.91 食塩相当 : 3.07	全粥 鶏肉の一味焼 大根煮 かぶのサガ すまし汁(冬瓜) kcal : 419.61 水分 : 189.72 蛋白質 : 14.25 脂質 : 13.78 炭水化物 : 57.36 食塩相当 : 1.87	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)	全粥 豆腐の煮物 ツナサガ ふりかけ 味噌汁(麩) 乳酸菌飲料 kcal : 1419.16 水分 : 624.81 蛋白質 : 55.34 脂質 : 28.37 炭水化物 : 229.06 食塩相当 : 8.27	全粥 鶏の照焼 さつま芋の甘煮 柗草のピーナツ和え すまし汁(水菜) ルーツ・白桃缶 kcal : 499.72 水分 : 222.33 蛋白質 : 18.17 脂質 : 8.31 炭水化物 : 85.87 食塩相当 : 2.43	全粥 カブの幽庵焼 かぶの煮物 納豆 味噌汁(ジャガ芋・玉葱) kcal : 446.28 水分 : 187.00 蛋白質 : 23.61 脂質 : 9.75 炭水化物 : 63.36 食塩相当 : 3.47	苺ミルクゼリー kcal : 66.00 水分 : 28.45 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)	パン粥 ジャム ホト パンキンスープ 乳酸菌飲料 kcal : 1465.20 水分 : 789.53 蛋白質 : 53.36 脂質 : 37.16 炭水化物 : 226.27 食塩相当 : 7.85	全粥 鶏肉のオイスター炒め 茄子の炒め煮 菜の花の和え物 中華スープ(カボコ) ルーツ・ミカン缶 kcal : 401.93 水分 : 231.99 蛋白質 : 17.31 脂質 : 7.20 炭水化物 : 64.90 食塩相当 : 2.59	全粥 豆腐のチャンプル 大根の炒り煮 ホトサガ 味噌汁(大根・油揚) kcal : 435.69 水分 : 257.57 蛋白質 : 14.75 脂質 : 13.08 炭水化物 : 62.78 食塩相当 : 2.67	チョコレートケーキ 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います。

