

メニュー(7日間)

令和 4年 4月24日 ~ 令和 4年 4月30日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
4月24日(日)	全粥 車麩の煮物 ブロッコリーのサラダ ふりかけ 味噌汁(キャベツ) ヨーグルト kcal : 1469.63 水分 : 629.22 蛋白質 : 53.63 脂質 : 33.43 炭水化物 : 234.20 食塩相当 : 7.29	ためきそば さつま芋のきんぴら 菜の花のお浸し フルーツ・黄桃缶 kcal : 475.16 水分 : 279.75 蛋白質 : 16.54 脂質 : 7.50 炭水化物 : 85.02 食塩相当 : 2.86	全粥 鶏のバーベキュー そら豆の炒め物 白菜のサラダ すまし汁(水菜) kcal : 464.74 水分 : 185.40 蛋白質 : 22.04 脂質 : 13.32 炭水化物 : 61.52 食塩相当 : 2.11	ロールケーキ 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)	全粥 カニつみれの煮物 柗ろのお浸し ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 kcal : 1401.30 水分 : 745.70 蛋白質 : 53.92 脂質 : 29.84 炭水化物 : 223.81 食塩相当 : 8.92	全粥 鶏肉のピリ辛炒め 大根の煮物 キャベツのサラダ すまし汁(庄内麩) フルーツ・みかん缶 kcal : 417.09 水分 : 237.32 蛋白質 : 16.87 脂質 : 8.83 炭水化物 : 65.24 食塩相当 : 2.43	全粥 五目卵焼 里芋の炒り煮 カワラマのサラダ 味噌汁(かぶ) kcal : 410.12 水分 : 198.21 蛋白質 : 18.15 脂質 : 6.92 炭水化物 : 67.26 食塩相当 : 3.21	蒸しパン 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)	パン粥 ジャム チンボールのキャップ煮 コーンポタージュ ショア kcal : 1466.13 水分 : 760.90 蛋白質 : 52.58 脂質 : 35.32 炭水化物 : 232.58 食塩相当 : 7.60	赤粥 天ぷら(盛合せ) 冬瓜の煮物 菜の花のわさびマヨネーズ和え すまし汁(花麩・ミガ) 抹茶ゼリー黒みつかけ kcal : 454.12 水分 : 203.82 蛋白質 : 13.22 脂質 : 8.97 炭水化物 : 79.22 食塩相当 : 2.70	全粥 鶏肉の煮物 茄子の炒め煮 柗ろ草のお浸し 味噌汁(白菜) kcal : 371.37 水分 : 195.88 蛋白質 : 16.00 脂質 : 6.36 炭水化物 : 60.45 食塩相当 : 2.48	ケーキ 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)	全粥 ハンパンの煮物 カワラマのサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 乳酸菌飲料 kcal : 1352.50 水分 : 561.19 蛋白質 : 53.83 脂質 : 27.97 炭水化物 : 217.05 食塩相当 : 8.27	全粥 回鍋肉(鶏肉) かぶの炒め ほうれん草のサラダ 中華スープ(かまぼこ) フルーツ・バナナ kcal : 475.27 水分 : 257.97 蛋白質 : 19.16 脂質 : 12.44 炭水化物 : 71.10 食塩相当 : 2.62	全粥 柗ろの西京焼 車麩の煮物 きゅうりのサラダ 味噌汁(サツマ芋・玉葱) kcal : 430.82 水分 : 146.61 蛋白質 : 20.81 脂質 : 8.19 炭水化物 : 65.92 食塩相当 : 3.27	プッテ 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)	全粥 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 kcal : 1331.80 水分 : 790.86 蛋白質 : 57.24 脂質 : 31.30 炭水化物 : 199.31 食塩相当 : 7.59	全粥 かいのおろしあんかけ 白菜の炒め物 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 kcal : 440.02 水分 : 232.01 蛋白質 : 19.21 脂質 : 9.22 炭水化物 : 67.86 食塩相当 : 2.77	全粥 鶏肉の芝麻醬ソース 冬瓜のくず煮 ほうれん草のサラダ 中華スープ(ハンパ) kcal : 412.52 水分 : 223.30 蛋白質 : 19.88 脂質 : 9.78 炭水化物 : 59.27 食塩相当 : 2.34	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29日(金)	全粥 大豆の煮物 柗ろ草のお浸し ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳 kcal : 1416.55 水分 : 703.32 蛋白質 : 54.92 脂質 : 38.19 炭水化物 : 209.32 食塩相当 : 8.17	チンカレー 豆サラダ コツメスープ(菜の花) ヨーグルト・フルーツソース kcal : 475.46 水分 : 223.03 蛋白質 : 16.90 脂質 : 10.21 炭水化物 : 78.05 食塩相当 : 2.95	全粥 巧の卵ソース焼 大根の煮物 菜の花のお浸し 味噌汁(冬瓜・油揚) kcal : 393.55 水分 : 192.97 蛋白質 : 18.66 脂質 : 10.03 炭水化物 : 55.30 食塩相当 : 2.90	シフォンケーキ kcal : 76.38 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)	パン粥 ジャム オムレツ 大根サラダ オニオンスープ 牛乳 kcal : 1469.92 水分 : 831.57 蛋白質 : 56.04 脂質 : 35.66 炭水化物 : 228.38 食塩相当 : 7.69	全粥 かいのちり蒸 かぶの塩炒め 南瓜のサラダ 味噌汁(柗ろ草) フルーツ・みかん缶 kcal : 412.38 水分 : 235.33 蛋白質 : 18.83 脂質 : 6.72 炭水化物 : 67.03 食塩相当 : 2.57	全粥 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) kcal : 419.23 水分 : 181.67 蛋白質 : 15.83 脂質 : 8.73 炭水化物 : 67.64 食塩相当 : 2.21	水羊かん 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んでいます。

