

メニュー（7日間）

令和 4年 5月 1日 ~ 令和 4年 5月 7日 【常食】


	朝食	昼食	夕食	15時
5月 1日(日)	御飯 豆腐の煮物 杓苳草の和え物 ふりかけ 味噌汁(玉麩) 牛乳 kcal : 1632.28 水分 : 700.16 蛋白質 : 62.65 脂質 : 39.92 炭水化物 : 248.99 食塩相当 : 8.43	御飯 鶏肉のくわ焼 ピーマン炒め チンゲン菜のサラダ すまし汁(ハンパン) フルーツ・バナナアップル kcal : 474.78 水分 : 200.11 蛋白質 : 18.97 脂質 : 6.67 炭水化物 : 82.28 食塩相当 : 2.98	御飯 サワのゴマダレ漬 カリフラワーの炒め なすの胡麻和え 味噌汁(南瓜・玉葱) kcal : 520.24 水分 : 186.42 蛋白質 : 21.56 脂質 : 15.98 炭水化物 : 70.50 食塩相当 : 2.77	あん巻き  kcal : 120.75 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.00 脂質 : 2.90 炭水化物 : 21.46 食塩相当 : 0.00
5月 2日(月)	御飯 車麩の煮物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳  kcal : 1569.72 水分 : 656.93 蛋白質 : 60.31 脂質 : 38.13 炭水化物 : 239.21 食塩相当 : 7.52	御飯 カレイの梅肉焼 切干大根の煮物 ブロッコリーのサラダ すまし汁(カブ) フルーツ・白桃缶  kcal : 551.44 水分 : 190.27 蛋白質 : 23.01 脂質 : 15.75 炭水化物 : 76.99 食塩相当 : 2.75	御飯 豚の芝麻醬ソース ごぼうの炒り煮 小松菜のお浸し 味噌汁(小町麩) kcal : 481.39 水分 : 198.91 蛋白質 : 20.16 脂質 : 11.51 炭水化物 : 71.10 食塩相当 : 2.54	わらび餅 kcal : 46.82 水分 : 1.78 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.77 炭水化物 : 9.57 食塩相当 : 0.00
5月 3日(火)	御飯 温泉卵 春菊のお浸し 味噌汁(冬瓜) ヨーグルト kcal : 1588.27 水分 : 617.09 蛋白質 : 59.45 脂質 : 37.07 炭水化物 : 248.81 食塩相当 : 8.05	御飯 鶏肉のマスタード焼 マカロニ 白菜のサラダ オニオンスープ フルーツ・バナナ  kcal : 503.36 水分 : 188.26 蛋白質 : 19.47 脂質 : 8.78 炭水化物 : 86.00 食塩相当 : 2.63	御飯 豆腐の旨煮 ひじきの炒め煮 モヤシのサラダ 中華スープ(カリフラワー)  kcal : 487.36 水分 : 218.01 蛋白質 : 18.96 脂質 : 14.01 炭水化物 : 69.08 食塩相当 : 2.74	ビーナツパン kcal : 135.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.00 脂質 : 5.67 炭水化物 : 17.22 食塩相当 : 0.00
5月 4日(水)	食パン ジャム ホット スナックエンドウのサラダ コンソメスープ(ほうれん草) ヨーグルト  kcal : 1618.32 水分 : 637.97 蛋白質 : 61.24 脂質 : 40.56 炭水化物 : 245.73 食塩相当 : 8.93	御飯 マスの照焼 里芋の炒り煮 春雨サラダ すまし汁(庄内麩) フルーツ・マンゴー缶 kcal : 503.29 水分 : 170.60 蛋白質 : 20.19 脂質 : 7.59 炭水化物 : 85.34 食塩相当 : 2.54	御飯 豚肉のガーリックソテー 冬瓜のかあんかけ チンゲン菜のサラダ 味噌汁(白菜) kcal : 511.84 水分 : 229.27 蛋白質 : 19.98 脂質 : 13.15 炭水化物 : 73.73 食塩相当 : 3.60	ロールケーキ  kcal : 106.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.00 脂質 : 5.43 炭水化物 : 13.12 食塩相当 : 0.00
5月 5日(木)	御飯 納豆 野菜炒め 味噌汁(玉葱・ニラ) 乳酸菌飲料  kcal : 1561.28 水分 : 625.81 蛋白質 : 58.24 脂質 : 34.28 炭水化物 : 251.16 食塩相当 : 8.02	ケチャップライス 盛合せ ブロッコリーのチーズサラダ コンソメスープ いちごフルチェ  kcal : 576.78 水分 : 248.43 蛋白質 : 21.40 脂質 : 16.97 炭水化物 : 83.41 食塩相当 : 3.51	御飯 鶏肉の一味焼 南瓜の含め煮 菜の花のサラダ すまし汁(ハンパン)  kcal : 484.03 水分 : 164.96 蛋白質 : 19.28 脂質 : 9.75 炭水化物 : 77.90 食塩相当 : 2.16	まんじゅう  kcal : 58.08 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.18 炭水化物 : 13.20 食塩相当 : 0.00
5月 6日(金)	黒糖ロールパン マーガリン ポークビーンズ コーンポタージュ 牛乳 kcal : 1642.91 水分 : 735.54 蛋白質 : 62.02 脂質 : 53.02 炭水化物 : 224.36 食塩相当 : 8.49	御飯 ポークハーフキューター もやしの三色炒め カリフラワーとコーンのサラダ 味噌汁(花麩) フルーツ・ミカン缶  kcal : 520.26 水分 : 247.58 蛋白質 : 21.51 脂質 : 11.16 炭水化物 : 80.48 食塩相当 : 2.90	御飯 夕のビーナツ味噌焼 なすの煮物 かぶのサラダ すまし汁(蒲鉾) kcal : 448.43 水分 : 185.10 蛋白質 : 18.16 脂質 : 9.00 炭水化物 : 70.45 食塩相当 : 2.99	バームクーヘン  kcal : 138.24 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.00 脂質 : 6.53 炭水化物 : 17.95 食塩相当 : 0.00
5月 7日(土)	御飯 がんも煮物 大根サラダ ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳 kcal : 1548.44 水分 : 775.48 蛋白質 : 57.06 脂質 : 42.84 炭水化物 : 227.94 食塩相当 : 8.14	醤油ラーメン 肉シューマイ 菜の花の磯和え フルーツ・黄桃缶  kcal : 493.85 水分 : 267.11 蛋白質 : 17.88 脂質 : 12.07 炭水化物 : 77.11 食塩相当 : 2.90	御飯 カニ玉 スナックエンドウの炒め 豆サラダ 中華スープ(キャベツ)  kcal : 493.04 水分 : 197.91 蛋白質 : 19.84 脂質 : 13.85 炭水化物 : 70.73 食塩相当 : 2.18	マロンバナナ  kcal : 44.30 水分 : 45.76 蛋白質 : 0.00 脂質 : 2.01 炭水化物 : 5.26 食塩相当 : 0.00

旬の食材
【MEMO】

アスパラガス

アスパラガスには、アスパラギン酸が含まれ

筋肉疲労などでたまった乳酸をエネルギーに変換する働きを持っています。



メニュー（7日間）

令和 4年 5月 8日 ~ 令和 4年 5月14日 【 常食 】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月 8日(日) kcal : 1657.53 水分 : 687.49 蛋白質 : 58.68 脂質 : 46.46 炭水化物 : 246.97 食塩相当 : 7.89	御飯 豆腐のあんかけ インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(油揚・白菜) 牛乳 	御飯 かにクリームコロッケ 五目煮豆 漬物 コソメスープ(かぶ) フルーツ・ミカン缶 	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼 ひじきの煮物 かぶのサラダ すまし汁(豆腐) 	パナナスペシャル 
5月 9日(月) kcal : 1639.60 水分 : 673.87 蛋白質 : 61.08 脂質 : 46.37 炭水化物 : 239.03 食塩相当 : 8.58	ロールパン ジャム おムネツ コソメスープ 牛乳 	御飯 豚肉の香味焼 筍の煮物 モヤシのサラダ 味噌汁(麴) フルーツ・黄桃缶 	御飯 かつらの幽庵焼 白菜の炒め煮 スティックエンドウのサラダ すまし汁(トロコロン) 	白あんぱん 
5月10日(火) kcal : 1577.29 水分 : 577.37 蛋白質 : 61.75 脂質 : 33.18 炭水化物 : 252.56 食塩相当 : 8.78	御飯 角あげの煮物 かつのお浸し ふりかけ 味噌汁(キャベツ) ジャョア 	炊き込みご飯 鶏肉の仙台味噌焼き 高野豆腐の炊き合わせ 彩りピーマンの和え物 漬物 ずんだケーキ 宮城メニユ 戦国武将 	御飯 かつのチーズ焼 南瓜の煮物 マカロニサラダ コソメスープ 	豆乳葛餅 
5月11日(水) kcal : 1655.10 水分 : 653.90 蛋白質 : 60.35 脂質 : 40.84 炭水化物 : 254.54 食塩相当 : 8.40	御飯 大豆の煮物 白菜のサラダ 味付けのり 味噌汁(ホリ草・油揚) ヨーグルト 	御飯 煮込ハンバーグ 冬瓜のあんかけ インゲン菜のサラダ 味噌汁(麴) フルーツ・バナナ 	御飯 肉豆腐 がんもの含め煮 海藻サラダ すまし汁(かまぼこ) 	プッチ 
5月12日(木) kcal : 1625.34 水分 : 690.03 蛋白質 : 60.64 脂質 : 54.32 炭水化物 : 221.59 食塩相当 : 8.54	食パン ジャム 野菜炒め ブロッコリーサラダ コソメスープ(白菜) 牛乳 	御飯 かつの味噌煮 モヤシの炒め物 ホリ草のナムル すまし汁(トロコロン) フルーツ・バナナ缶 	御飯 鶏の照焼 刻み昆布の煮物 かんぱん 味噌汁(小町麴) 	エクレア 
5月13日(金) kcal : 1535.63 水分 : 646.69 蛋白質 : 62.84 脂質 : 23.84 炭水化物 : 262.44 食塩相当 : 8.03	御飯 インゲンの煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(かぶ) 乳酸菌飲料 	けんちんそば かにシューマイ 小松菜の梅和え フルーツ・オレンジ 	御飯 かいの甘酢あんかけ さつま芋のレモン煮 春雨サラダ 味噌汁(白菜) 	抹茶ゼリー 
5月14日(土) kcal : 1589.99 水分 : 721.24 蛋白質 : 60.40 脂質 : 35.73 炭水化物 : 248.39 食塩相当 : 8.25	御飯 高野豆腐の炊き合せ 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(冬瓜・油揚) 牛乳 	御飯 赤魚の煮付け じゃが芋の煮物 ごぼうサラダ すまし汁(蒲鉾) フルーツ・白桃缶 	御飯 豚肉のしぐれ煮 菜の花の炒め物 かぶのゆかり和え 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 	チョコ蒸しケーキ 

旬の食材
【MEMO】

アスパラガス
アスパラガスには、アスパラギン酸が含まれ
筋肉疲労などでたまった乳酸をエネルギーに変換する働きを持っています。

