


令和 4年 5月15日 ~ 令和 4年 5月21日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月15日(日) kcal : 1580.56 水分 : 683.96 蛋白質 : 62.57 脂質 : 34.37 炭水化物 : 250.86 食塩相当 : 8.88	御飯 薩摩揚げの炒り煮 杓苳の和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳	御飯 サラの西京焼 レコンのきんぴら 海藻サラダ すまし汁(蒲鉾) フルーツ・バナナ	御飯 鶏のバーベキュー コニャクの炒り煮 キャベツのゴマ和え 中華スープ(ハンパシ)	プリン 
	kcal : 498.98 水分 : 288.23 蛋白質 : 18.22 脂質 : 11.79 炭水化物 : 77.78 食塩相当 : 2.99	kcal : 556.55 水分 : 200.58 蛋白質 : 23.61 脂質 : 12.88 炭水化物 : 85.13 食塩相当 : 3.18	kcal : 454.33 水分 : 186.06 蛋白質 : 18.70 脂質 : 8.88 炭水化物 : 74.17 食塩相当 : 2.62	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
5月16日(月) kcal : 1578.31 水分 : 778.45 蛋白質 : 61.06 脂質 : 38.34 炭水化物 : 241.22 食塩相当 : 8.82	ロールパン ジャム 肉団子のトマト煮 パン・キヌア 牛乳 	御飯 豚肉の生姜焼 ふきの煮物 小松菜の和え物 味噌汁(かつ) フルーツ・ミカン缶 	御飯 合いの沢煮 筍の炒め煮 サツマ芋サラダ 味噌汁(玉葱)	かつぱえびせん
	kcal : 561.61 水分 : 322.86 蛋白質 : 21.58 脂質 : 18.96 炭水化物 : 76.92 食塩相当 : 2.82	kcal : 496.94 水分 : 265.04 蛋白質 : 19.08 脂質 : 10.18 炭水化物 : 78.45 食塩相当 : 2.88	kcal : 480.32 水分 : 190.44 蛋白質 : 19.89 脂質 : 7.46 炭水化物 : 80.41 食塩相当 : 2.95	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
5月17日(火) kcal : 1601.90 水分 : 575.33 蛋白質 : 57.94 脂質 : 38.86 炭水化物 : 247.37 食塩相当 : 8.09	御飯 温泉卵 大根のサラダ 味付けのり 味噌汁(杓苳) ヨーグルト	スパゲティミートソース スティックエンドウのサラダ コソメスープ フルーツ・白桃缶 	御飯 タンドリー風チキン カリフラワーの炒め物 春雨サラダ 味噌汁(麩)	シフォンケーキ 
	kcal : 484.44 水分 : 212.05 蛋白質 : 16.66 脂質 : 10.86 炭水化物 : 77.35 食塩相当 : 2.45	kcal : 599.13 水分 : 206.37 蛋白質 : 20.87 脂質 : 15.00 炭水化物 : 91.72 食塩相当 : 2.45	kcal : 441.97 水分 : 147.73 蛋白質 : 18.82 脂質 : 8.74 炭水化物 : 70.48 食塩相当 : 3.14	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
5月18日(水) kcal : 1622.97 水分 : 807.39 蛋白質 : 59.58 脂質 : 34.70 炭水化物 : 257.99 食塩相当 : 8.31	御飯 豆腐のあんかけ 杓苳の和え物 ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳 	御飯 サラのおろしあんかけ ビーマンの甘辛炒め ホトトギス 味噌汁(南瓜) フルーツ・パイ缶 	御飯 豚肉のはちみつ照焼 冬瓜のあんかけ チンゲン菜のサラダ 味噌汁(サツマイモ)	牛乳かん 
	kcal : 501.51 水分 : 310.14 蛋白質 : 18.72 脂質 : 12.38 炭水化物 : 76.41 食塩相当 : 2.64	kcal : 528.55 水分 : 240.76 蛋白質 : 20.15 脂質 : 9.38 炭水化物 : 87.45 食塩相当 : 2.67	kcal : 532.70 水分 : 218.87 蛋白質 : 19.37 脂質 : 11.58 炭水化物 : 83.15 食塩相当 : 2.95	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
5月19日(木) kcal : 1669.22 水分 : 577.39 蛋白質 : 59.45 脂質 : 35.20 炭水化物 : 270.70 食塩相当 : 8.74	御飯 大豆の煮物 インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) 乳酸菌飲料 	ホーカカレーライス 海藻サラダ カリフラワーのスープ フルーツ・黄桃缶	御飯 五目卵焼 南瓜の甘煮 マヨネーズ すまし汁(かぼち) 	まんじゅう 
	kcal : 453.44 水分 : 177.62 蛋白質 : 14.64 脂質 : 7.92 炭水化物 : 79.17 食塩相当 : 2.44	kcal : 587.74 水分 : 205.11 蛋白質 : 20.21 脂質 : 15.25 炭水化物 : 89.18 食塩相当 : 3.44	kcal : 511.88 水分 : 194.66 蛋白質 : 22.84 脂質 : 11.68 炭水化物 : 75.95 食塩相当 : 2.68	kcal : 116.16 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.76 脂質 : 0.35 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.18
5月20日(金) kcal : 1644.54 水分 : 590.62 蛋白質 : 61.39 脂質 : 40.67 炭水化物 : 252.02 食塩相当 : 7.70	御飯 車麩の煮物 菜の花のサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳	御飯 とんかつ 五目煮豆 漬物 すまし汁(ハンパシ) フルーツ・パイ缶 	御飯 マスの塩焼 切干大根煮 春菊のお浸し 味噌汁(ジャガイモ・玉葱)	クリームパン 
	kcal : 496.49 水分 : 264.15 蛋白質 : 16.81 脂質 : 11.74 炭水化物 : 79.02 食塩相当 : 2.13	kcal : 566.27 水分 : 170.97 蛋白質 : 20.14 脂質 : 15.34 炭水化物 : 85.51 食塩相当 : 2.88	kcal : 453.98 水分 : 155.50 蛋白質 : 21.68 脂質 : 8.99 炭水化物 : 68.57 食塩相当 : 2.51	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
5月21日(土) kcal : 1569.90 水分 : 703.71 蛋白質 : 58.23 脂質 : 43.33 炭水化物 : 234.44 食塩相当 : 8.91	食パン ジャム 野菜炒め ツナサラダ コソメスープ(ほうれん草) ショウ 	御飯 鶏肉のさらさ蒸し なすの煮物 水菜の和え物 味噌汁(小町麩) フルーツ・ミカン缶 	御飯 豆腐の中華うま煮 切昆布の煮物 かぶのサラダ 中華スープ(かぼち) 	イチゴスペシャル 
	kcal : 469.98 水分 : 263.51 蛋白質 : 18.14 脂質 : 13.97 炭水化物 : 69.38 食塩相当 : 2.76	kcal : 498.15 水分 : 228.23 蛋白質 : 19.36 脂質 : 12.17 炭水化物 : 76.62 食塩相当 : 3.02	kcal : 498.56 水分 : 213.97 蛋白質 : 18.53 脂質 : 13.82 炭水化物 : 72.85 食塩相当 : 2.97	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

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22日 ~ 令和 4年 5月28日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月22日(日)	御飯 がらの煮物 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(ニラ・玉葱) 牛乳 kcal : 1658.90 水分 : 695.40 蛋白質 : 61.93 脂質 : 40.79 炭水化物 : 251.73 食塩相当 : 8.17	御飯 がらのムニエル マカロニソテー 納豆草の辛子和え コンソメスープ フルーツ・ミカン缶 kcal : 493.49 水分 : 201.34 蛋白質 : 19.75 脂質 : 8.51 炭水化物 : 81.47 食塩相当 : 2.63	御飯 肉じゃが(豚肉) ブロッコリーソテー 大根サラダ 味噌汁(花麩) kcal : 535.35 水分 : 220.54 蛋白質 : 21.43 脂質 : 12.17 炭水化物 : 81.26 食塩相当 : 2.77	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
5月23日(月)	御飯 肉団子の薄くず煮 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 乳酸菌飲料  kcal : 1568.34 水分 : 577.40 蛋白質 : 60.29 脂質 : 42.66 炭水化物 : 228.78 食塩相当 : 8.62	焼きそば 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  kcal : 512.34 水分 : 256.83 蛋白質 : 21.56 脂質 : 17.10 炭水化物 : 66.04 食塩相当 : 3.01	御飯 かひの煮付け 茄子の味噌炒め 納豆 すまし汁(庄内麩) kcal : 502.46 水分 : 159.34 蛋白質 : 23.38 脂質 : 13.05 炭水化物 : 70.04 食塩相当 : 3.11	フッペ 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
5月24日(火)	食パン ジャム 松茸 カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 kcal : 1676.02 水分 : 720.84 蛋白質 : 60.68 脂質 : 50.41 炭水化物 : 240.35 食塩相当 : 7.74	御飯 かひの塩焼 刻み昆布の煮物 スナップエンドウのサラダ 味噌汁(ニラ・玉葱) フルーツ・黄桃缶  kcal : 590.39 水分 : 188.67 蛋白質 : 18.91 脂質 : 21.30 炭水化物 : 78.85 食塩相当 : 2.37	御飯 豚肉のくわ焼 ごぼうの炒り煮 枝豆とわかめの和え物 味噌汁(納豆草)  kcal : 518.54 水分 : 193.80 蛋白質 : 21.96 脂質 : 12.01 炭水化物 : 77.49 食塩相当 : 2.25	コーヒーゼリー kcal : 66.18 水分 : 2.48 蛋白質 : 0.25 脂質 : 1.77 炭水化物 : 12.31 食塩相当 : 0.03
5月25日(水)	御飯 車麩の煮物 納豆草の和え物 味付けのり 味噌汁(かぶ) 牛乳  kcal : 1637.63 水分 : 721.26 蛋白質 : 57.26 脂質 : 37.36 炭水化物 : 260.16 食塩相当 : 7.96	赤飯 天麩羅 高野豆腐の吹き寄せ煮 アスパラの和え物 すまし汁(手まり麩・ミツバ) 抹茶パバロア  kcal : 541.46 水分 : 210.53 蛋白質 : 19.97 脂質 : 9.51 炭水化物 : 91.58 食塩相当 : 3.08	御飯 ポークチャップ レウコンの炒め煮 小松菜のサラダ オニオンスープ kcal : 507.77 水分 : 219.92 蛋白質 : 19.62 脂質 : 11.61 炭水化物 : 77.87 食塩相当 : 2.63	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
5月26日(木)	御飯 厚焼卵 インゲンのサラダ ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳  kcal : 1620.20 水分 : 705.84 蛋白質 : 61.36 脂質 : 40.93 炭水化物 : 245.25 食塩相当 : 8.00	御飯 赤魚の酒蒸 もやしの三色炒め 菜の花の和風和え コンソメスープ(ほうれん草) フルーツ・パイン kcal : 487.38 水分 : 237.57 蛋白質 : 20.03 脂質 : 14.94 炭水化物 : 67.43 食塩相当 : 2.01	御飯 鶏肉のソース照焼 煮奴 春雨サラダ すまし汁(ハクサイ)  kcal : 509.29 水分 : 165.76 蛋白質 : 21.18 脂質 : 11.00 炭水化物 : 78.08 食塩相当 : 3.04	まんじゅう  kcal : 107.20 水分 : 13.20 蛋白質 : 2.00 脂質 : 0.20 炭水化物 : 24.04 食塩相当 : 0.08
5月27日(金)	ロールパン ジャム ポトフ コンホウターシュ ショウ kcal : 1573.51 水分 : 622.79 蛋白質 : 62.23 脂質 : 34.69 炭水化物 : 249.70 食塩相当 : 8.38	御飯 鶏の山賊焼 切干大根の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(キャベツ) フルーツ・白桃缶  kcal : 519.00 水分 : 203.06 蛋白質 : 21.03 脂質 : 11.89 炭水化物 : 80.73 食塩相当 : 2.81	御飯 がらの幽庵焼 南瓜の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(大根・油揚) kcal : 469.39 水分 : 165.05 蛋白質 : 20.22 脂質 : 6.63 炭水化物 : 79.11 食塩相当 : 2.67	チョコ蒸しケーキ  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
5月28日(土)	御飯 角あげの煮物 サラダ ふりかけ 味噌汁(白菜) ヨーグルト kcal : 1658.78 水分 : 671.76 蛋白質 : 57.12 脂質 : 35.99 炭水化物 : 271.73 食塩相当 : 7.74	御飯 ポークチャップラウンチュー カリフラワーソテー 海藻サラダ 乳酸菌飲料  kcal : 586.10 水分 : 275.51 蛋白質 : 20.44 脂質 : 13.03 炭水化物 : 93.57 食塩相当 : 2.18	御飯 豆腐ハンバーグ 茸ソース ひじきの煮物 サツマ芋サラダ すまし汁(庄内麩)  kcal : 467.57 水分 : 156.86 蛋白質 : 15.14 脂質 : 8.01 炭水化物 : 83.98 食塩相当 : 2.97	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

旬の食材

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。



【MEMO】