

メニュー(7日間)

令和 4年 5月 1日 ~ 令和 4年 5月 7日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月1日(日)	全粥 豆腐の煮物 納豆草の和え物 ふりかけ 味噌汁(玉麴) 乳酸菌飲料 	全粥 鶏肉のくわ焼 キャベツ炒め 菜の花のサラダ すまし汁(ハバシ) フルーツ・ミン缶 	全粥 カリフラワーのゴマダレ漬 カリフラワーの炒め なすの胡麻和え 味噌汁(南瓜・玉葱) 	あん巻き 
kcal : 1348.56 水分 : 612.77 蛋白質 : 55.51 脂質 : 32.57 炭水化物 : 203.28 食塩相当 : 8.19	kcal : 364.87 水分 : 189.58 蛋白質 : 12.97 脂質 : 6.68 炭水化物 : 61.84 食塩相当 : 2.41	kcal : 437.54 水分 : 235.74 蛋白質 : 19.90 脂質 : 10.23 炭水化物 : 64.18 食塩相当 : 2.94	kcal : 425.40 水分 : 187.45 蛋白質 : 20.47 脂質 : 12.76 炭水化物 : 55.80 食塩相当 : 2.77	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
5月2日(月)	全粥 車麴の煮物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳 	全粥 カイの梅肉焼 大根の煮物 ブロッコリーのサラダ すまし汁(カボチャ) フルーツ・白桃缶 	全粥 鶏肉の芝麻醬ソース 白菜の炒り煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(小町麴) 	わらび餅 
kcal : 1331.41 水分 : 688.02 蛋白質 : 54.82 脂質 : 35.85 炭水化物 : 192.77 食塩相当 : 7.79	kcal : 425.63 水分 : 263.29 蛋白質 : 14.90 脂質 : 9.94 炭水化物 : 67.58 食塩相当 : 2.19	kcal : 464.99 水分 : 229.05 蛋白質 : 20.07 脂質 : 13.87 炭水化物 : 63.02 食塩相当 : 2.89	kcal : 393.97 水分 : 193.90 蛋白質 : 18.71 脂質 : 11.27 炭水化物 : 52.60 食塩相当 : 2.67	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
5月3日(火)	全粥 温泉卵 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(冬瓜) ヨーグルト 	全粥 鶏肉のコンソメ煮 マカロニ 白菜のサラダ オニオンスープ フルーツ・バナナ 	全粥 豆腐の旨煮 かぶの含め煮 キャベツのサラダ 中華スープ(カリフラワー) 	ビーナッツパン 
kcal : 1366.75 水分 : 647.12 蛋白質 : 53.03 脂質 : 33.03 炭水化物 : 210.29 食塩相当 : 8.00	kcal : 401.62 水分 : 207.78 蛋白質 : 16.67 脂質 : 8.61 炭水化物 : 63.00 食塩相当 : 2.71	kcal : 467.14 水分 : 194.44 蛋白質 : 17.85 脂質 : 11.86 炭水化物 : 71.13 食塩相当 : 2.53	kcal : 362.49 水分 : 244.90 蛋白質 : 14.73 脂質 : 6.89 炭水化物 : 58.94 食塩相当 : 2.76	kcal : 135.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.78 脂質 : 5.67 炭水化物 : 17.22 食塩相当 : 0.00
5月4日(水)	パン粥 ジャム ホト ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(ほうれん草) ジョア 	全粥 サケの照焼 里芋の炒り煮 大根サラダ すまし汁(庄内麴) フルーツ・マンゴー缶 	全粥 鶏肉のガーリックソテー 冬瓜のかあんかけ キャベツのサラダ 味噌汁(白菜) 	ロールケーキ 
kcal : 1424.93 水分 : 746.62 蛋白質 : 57.04 脂質 : 41.46 炭水化物 : 202.25 食塩相当 : 8.54	kcal : 488.82 水分 : 320.18 蛋白質 : 21.31 脂質 : 17.24 炭水化物 : 63.70 食塩相当 : 2.24	kcal : 452.95 水分 : 193.28 蛋白質 : 17.97 脂質 : 11.13 炭水化物 : 67.39 食塩相当 : 2.47	kcal : 377.16 水分 : 233.16 蛋白質 : 16.54 脂質 : 7.66 炭水化物 : 58.04 食塩相当 : 3.75	kcal : 108.00 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
5月5日(木)	全粥 納豆 野菜炒め 味噌汁(玉葱・ニラ) 乳酸菌飲料 	ケチャップ粥 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 	全粥 鶏肉の一味焼 南瓜の含め煮 菜の花のサラダ すまし汁(ハバシ) 	まんじゅう 
kcal : 1426.38 水分 : 601.66 蛋白質 : 53.57 脂質 : 38.22 炭水化物 : 215.02 食塩相当 : 7.29	kcal : 377.95 水分 : 209.74 蛋白質 : 15.58 脂質 : 7.22 炭水化物 : 62.68 食塩相当 : 2.26	kcal : 553.43 水分 : 225.59 蛋白質 : 19.70 脂質 : 18.40 炭水化物 : 76.41 食塩相当 : 3.22	kcal : 436.92 水分 : 166.34 蛋白質 : 17.41 脂質 : 12.42 炭水化物 : 62.73 食塩相当 : 1.72	kcal : 58.08 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.88 脂質 : 0.18 炭水化物 : 13.20 食塩相当 : 0.09
5月6日(金)	パン粥 ジャム ホーヒーンス コーンポタージュ 乳酸菌飲料 	全粥 キンパネキューター 白菜の三色炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁(花麴) フルーツ・ミン缶 	全粥 夕のビーナッツ味噌焼 なすの煮物 かぶのサラダ すまし汁(蒲鉾) 	パームクーヘン 
kcal : 1389.16 水分 : 731.43 蛋白質 : 56.95 脂質 : 34.06 炭水化物 : 211.05 食塩相当 : 8.33	kcal : 490.04 水分 : 301.87 蛋白質 : 19.36 脂質 : 14.21 炭水化物 : 72.47 食塩相当 : 2.37	kcal : 413.09 水分 : 249.74 蛋白質 : 18.53 脂質 : 9.05 炭水化物 : 63.03 食塩相当 : 2.74	kcal : 347.79 水分 : 179.82 蛋白質 : 17.11 脂質 : 4.27 炭水化物 : 57.60 食塩相当 : 3.00	kcal : 138.24 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.95 脂質 : 6.53 炭水化物 : 17.95 食塩相当 : 0.22
5月7日(土)	全粥 キンパールの煮物 大根サラダ ふりかけ 味噌汁(麴) 牛乳 	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 	全粥 カニ玉 ブロッコリーの炒め 豆サラダ 中華スープ(キャベツ) 	マロンパウンド 
kcal : 1380.16 水分 : 765.76 蛋白質 : 55.71 脂質 : 40.54 炭水化物 : 194.61 食塩相当 : 8.24	kcal : 460.94 水分 : 268.28 蛋白質 : 17.91 脂質 : 13.25 炭水化物 : 65.96 食塩相当 : 2.97	kcal : 466.52 水分 : 254.33 蛋白質 : 17.24 脂質 : 12.97 炭水化物 : 69.28 食塩相当 : 3.00	kcal : 408.40 水分 : 197.39 蛋白質 : 19.04 脂質 : 12.31 炭水化物 : 54.11 食塩相当 : 2.21	kcal : 44.30 水分 : 45.76 蛋白質 : 1.52 脂質 : 2.01 炭水化物 : 5.26 食塩相当 : 0.06

こどもの日メニュー

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 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月8日(日)	全粥 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 kcal : 1464.38 水分 : 722.48 蛋白質 : 52.70 脂質 : 45.92 炭水化物 : 204.79 食塩相当 : 7.40	全粥 かにクリームコロッケ 五目煮豆 漬物 コソメスープ(カブ) フルーツ・ミカン缶 kcal : 471.51 水分 : 200.94 蛋白質 : 13.58 脂質 : 11.51 炭水化物 : 77.27 食塩相当 : 2.82	全粥 鶏肉のマヨネーズ焼 茄子の炒め煮 かつらぎのサラダ すまし汁(豆腐) kcal : 439.12 水分 : 193.99 蛋白質 : 18.60 脂質 : 16.87 炭水化物 : 50.76 食塩相当 : 2.20	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
5月9日(月)	パン粥 ジェム オムレツ コソメスープ 乳酸菌飲料 kcal : 1447.41 水分 : 670.73 蛋白質 : 57.60 脂質 : 37.53 炭水化物 : 216.44 食塩相当 : 8.40	全粥 鶏肉の香味焼 筍の煮物 モヤシのサラダ 味噌汁(麩) フルーツ・黄桃缶 kcal : 471.51 水分 : 231.60 蛋白質 : 19.60 脂質 : 13.59 炭水化物 : 65.82 食塩相当 : 2.86	全粥 かつらの幽庵焼 白菜の炒め煮 菜の花のサラダ すまし汁(トロコソフ) kcal : 391.49 水分 : 170.18 蛋白質 : 18.55 脂質 : 11.14 炭水化物 : 52.00 食塩相当 : 2.90	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
5月10日(火)	全粥 車麩の煮物 かつらのお浸し ふりかけ 味噌汁(キャベツ) ジョウ kcal : 1349.50 水分 : 598.74 蛋白質 : 56.60 脂質 : 26.52 炭水化物 : 216.16 食塩相当 : 6.98	炊き込み粥 鶏肉の仙台味噌焼き 豆腐の炊き合せ 白菜の和え物 漬物 すんだケーキ kcal : 532.20 水分 : 228.65 蛋白質 : 22.52 脂質 : 14.95 炭水化物 : 74.14 食塩相当 : 2.43	全粥 かつらのチーズ焼 南瓜の煮物 マカロニサラダ コソメスープ kcal : 438.72 水分 : 158.61 蛋白質 : 20.08 脂質 : 8.32 炭水化物 : 69.05 食塩相当 : 2.39	豆乳葛餅 kcal : 49.74 水分 : 19.85 蛋白質 : 2.04 脂質 : 1.37 炭水化物 : 8.02 食塩相当 : 0.02
5月11日(水)	全粥 大豆の煮物 白菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(わらび・油揚) 乳酸菌飲料 kcal : 1369.17 水分 : 602.07 蛋白質 : 52.54 脂質 : 31.60 炭水化物 : 214.76 食塩相当 : 8.25	全粥 煮込ハンバーグ 冬瓜のあんかけ 菜の花のサラダ 味噌汁(麩) フルーツ・バナナ kcal : 480.56 水分 : 240.00 蛋白質 : 20.29 脂質 : 11.61 炭水化物 : 73.10 食塩相当 : 2.68	全粥 肉豆腐 車麩の煮物 キャベツサラダ すまし汁(カボチャ) kcal : 426.55 水分 : 184.87 蛋白質 : 18.47 脂質 : 9.58 炭水化物 : 64.43 食塩相当 : 3.08	ブッセ 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
5月12日(木)	パン粥 ジェム 野菜炒め フロッキーサラダ コソメスープ(白菜) 乳酸菌飲料 kcal : 1459.83 水分 : 669.84 蛋白質 : 53.88 脂質 : 52.47 炭水化物 : 189.68 食塩相当 : 7.82	全粥 鯖の味噌煮 大根の炒め物 わらび草のナムル すまし汁(トロコソフ) フルーツ・白桃缶 kcal : 512.86 水分 : 181.19 蛋白質 : 17.01 脂質 : 20.58 炭水化物 : 62.08 食塩相当 : 2.68	全粥 鶏肉の照焼 大豆の煮物 ねり揚げ 味噌汁(小町麩) kcal : 419.96 水分 : 171.11 蛋白質 : 20.03 脂質 : 10.23 炭水化物 : 59.42 食塩相当 : 3.09	エクレア 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
5月13日(金)	全粥 けんちん煮 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(カブ) ヨーグルト kcal : 1332.88 水分 : 660.69 蛋白質 : 57.35 脂質 : 20.56 炭水化物 : 227.42 食塩相当 : 8.60	けんちんそば かにシューマイ ほうれん草の梅和え フルーツ・ミカン缶 kcal : 444.71 水分 : 283.72 蛋白質 : 22.18 脂質 : 9.73 炭水化物 : 66.63 食塩相当 : 3.56	全粥 かいの甘酢あんかけ さつま芋の味噌煮 白菜サラダ 味噌汁(白菜) kcal : 414.57 水分 : 190.30 蛋白質 : 18.98 脂質 : 3.27 炭水化物 : 75.87 食塩相当 : 2.37	抹茶ゼリー kcal : 54.75 水分 : 1.11 蛋白質 : 0.11 脂質 : 0.02 炭水化物 : 13.62 食塩相当 : 0.01
5月14日(土)	全粥 豆腐のあんかけ ほうれん草の和え物 ふりかけ 味噌汁(冬瓜・油揚) 牛乳 kcal : 1380.34 水分 : 798.58 蛋白質 : 56.94 脂質 : 33.39 炭水化物 : 207.34 食塩相当 : 8.51	全粥 赤魚の煮付け じゃが芋の煮物 キャベツのサラダ すまし汁(蒲鉾) フルーツ・白桃缶 kcal : 404.99 水分 : 214.80 蛋白質 : 16.87 脂質 : 4.86 炭水化物 : 70.75 食塩相当 : 2.74	全粥 鶏肉のしぐれ煮 菜の花の炒め物 かつらのゆかり和え 味噌汁(じゃが芋・玉葱) kcal : 408.94 水分 : 214.42 蛋白質 : 18.95 脂質 : 10.78 炭水化物 : 57.40 食塩相当 : 2.98	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

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。