

# メニュー(7日間)

令和 4年 5月15日 ~ 令和 4年 5月21日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月15日(日) 全粥 魚河岸揚げの含め煮 納豆草の和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳 kcal : 1413.22 水分 : 686.88 蛋白質 : 56.62 脂質 : 38.82 炭水化物 : 203.75 食塩相当 : 8.47	全粥 魚河岸揚げの含め煮 納豆草の和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳 kcal : 477.69 水分 : 276.02 蛋白質 : 17.15 脂質 : 16.48 炭水化物 : 63.06 食塩相当 : 2.92	全粥 竹の西京焼 茄子の炒め煮 胡瓜のサラダ すまし汁(蒲鉾) フルーツ・パン kcal : 426.69 水分 : 212.92 蛋白質 : 19.38 脂質 : 9.03 炭水化物 : 65.43 食塩相当 : 2.97	全粥 鶏のハーフキューター 冬瓜の煮物 キャベツのゴマ和え 中華スープ(ハハッソ) kcal : 438.14 水分 : 188.85 蛋白質 : 18.05 脂質 : 12.49 炭水化物 : 61.48 食塩相当 : 2.49	プリン 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
5月16日(月) パン粥 ジャム 肉団子のトト煮 パン・キヌープ 乳酸菌飲料 kcal : 1367.35 水分 : 739.04 蛋白質 : 56.09 脂質 : 29.52 炭水化物 : 216.85 食塩相当 : 8.54	全粥 鶏肉の生姜焼 菜の花の煮浸し ほうれん草の和え物 味噌汁(カブ) フルーツ・パン kcal : 386.82 水分 : 254.84 蛋白質 : 18.06 脂質 : 6.96 炭水化物 : 62.36 食塩相当 : 2.96	全粥 かいの沢煮 大根の炒め煮 サツマ芋サラダ 味噌汁(玉葱) kcal : 420.65 水分 : 186.62 蛋白質 : 18.29 脂質 : 8.14 炭水化物 : 65.80 食塩相当 : 2.81	かつぱえびせん 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) 全粥 温泉卵 大根のサラダ ふりかけ 味噌汁(納豆) ヨーグルト kcal : 1438.76 水分 : 586.63 蛋白質 : 54.03 脂質 : 39.13 炭水化物 : 211.17 食塩相当 : 8.17	スパゲティミートソース かぶのサラダ コンソメスープ フルーツ・白桃缶 kcal : 507.13 水分 : 200.71 蛋白質 : 15.92 脂質 : 11.90 炭水化物 : 81.58 食塩相当 : 2.77	全粥 タンドリー風味チキン カリフラワーの炒め物 そら豆サラダ 味噌汁(麩) kcal : 431.66 水分 : 167.37 蛋白質 : 21.23 脂質 : 11.95 炭水化物 : 57.85 食塩相当 : 2.83	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	
5月18日(水) 全粥 豆腐のあんかけ 竹の和え物 ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳 kcal : 1433.76 水分 : 808.50 蛋白質 : 56.34 脂質 : 37.04 炭水化物 : 211.19 食塩相当 : 8.15	全粥 竹のおろしあんかけ 茄子の甘辛炒め ホトサラダ 味噌汁(南瓜) フルーツ・パン kcal : 490.73 水分 : 232.73 蛋白質 : 18.45 脂質 : 14.12 炭水化物 : 69.41 食塩相当 : 2.37	全粥 鶏肉のはちみつ照焼 冬瓜のあんかけ ほうれん草のサラダ 味噌汁(サツマイモ) kcal : 445.75 水分 : 230.69 蛋白質 : 18.93 脂質 : 9.34 炭水化物 : 68.36 食塩相当 : 3.09	牛乳かん 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) 全粥 大豆の煮物 インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) ジョウ kcal : 1466.43 水分 : 627.99 蛋白質 : 52.65 脂質 : 35.28 炭水化物 : 231.42 食塩相当 : 8.92	ホーカカレーライス キャベツサラダ カリフラワーのスープ フルーツ・黄桃缶 kcal : 487.02 水分 : 197.74 蛋白質 : 14.40 脂質 : 15.69 炭水化物 : 71.51 食塩相当 : 3.48	全粥 五目卵焼 南瓜の甘煮 モヤシのナムル すまし汁(カボコ) kcal : 445.83 水分 : 198.94 蛋白質 : 18.88 脂質 : 10.16 炭水化物 : 67.86 食塩相当 : 2.64	まんじゅう 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) 全粥 車麩の煮物 菜の花のサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 乳酸菌飲料 kcal : 1373.20 水分 : 524.94 蛋白質 : 54.23 脂質 : 31.57 炭水化物 : 212.07 食塩相当 : 7.19	全粥 鶏肉のパン粉焼 五目煮豆 漬物 すまし汁(ハハッソ) フルーツ・マンゴー缶 kcal : 503.37 水分 : 191.10 蛋白質 : 22.96 脂質 : 11.87 炭水化物 : 74.14 食塩相当 : 2.54	全粥 竹の塩焼 大根煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(ジャガイモ・玉葱) kcal : 397.18 水分 : 193.74 蛋白質 : 18.68 脂質 : 11.05 炭水化物 : 52.90 食塩相当 : 2.52	クリームパン 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) パン粥 ジャム 野菜炒め ツツサダ コンソメスープ(ほうれん草) 乳酸菌飲料 kcal : 1390.08 水分 : 761.01 蛋白質 : 52.93 脂質 : 40.78 炭水化物 : 199.78 食塩相当 : 7.79	全粥 鶏肉のさらさ蒸し なすの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁(小町麩) フルーツ・パン kcal : 440.21 水分 : 234.26 蛋白質 : 19.30 脂質 : 11.18 炭水化物 : 63.46 食塩相当 : 2.85	全粥 豆腐の中華うま煮 菜の花の煮浸し かぶのサラダ 中華スープ(カボコ) kcal : 383.10 水分 : 240.99 蛋白質 : 15.23 脂質 : 9.43 炭水化物 : 57.04 食塩相当 : 2.62	イチゴスペシャル 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	

## 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】

# メニュー(7日間)

令和 4年 5月22日 ~ 令和 4年 5月28日 【ソフト】

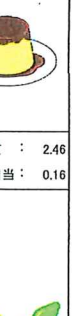
	朝食	昼食	夕食	15時
5月22日(日)	全粥 車麩の煮物 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(ニラ・玉葱) 牛乳 	全粥 夕のニール マカロニ 杓苳草の辛子和え コンソメスープ フルーツ・ミカン缶 	全粥 肉じゃが(鶏肉) フロッキーソー 大根サラダ 味噌汁(花麩) 	ロールケーキ 
cal : 1424.30 水分 : 653.31 蛋白質 : 52.50 脂質 : 34.30 炭水化物 : 221.54 食塩相当 : 8.27	kcal : 417.15 水分 : 255.88 蛋白質 : 16.20 脂質 : 9.44 炭水化物 : 65.57 食塩相当 : 2.25	kcal : 418.14 水分 : 199.04 蛋白質 : 18.36 脂質 : 7.24 炭水化物 : 67.59 食塩相当 : 2.62	kcal : 481.89 水分 : 198.39 蛋白質 : 16.56 脂質 : 12.42 炭水化物 : 74.91 食塩相当 : 3.31	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)	全粥 肉団子の薄くず煮 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 乳酸菌飲料 	焼そば ほうれん草のサラダ 中華スープ(カマボコ) フルーツ・バナナ 	全粥 カイの煮付け 茄子の味噌炒め 納豆 すまし汁(庄内麩) 	プテ 
cal : 1397.28 水分 : 563.26 蛋白質 : 53.33 脂質 : 38.91 炭水化物 : 204.46 食塩相当 : 8.96	kcal : 379.94 水分 : 160.90 蛋白質 : 12.33 脂質 : 5.71 炭水化物 : 68.15 食塩相当 : 2.47	kcal : 523.30 水分 : 241.45 蛋白質 : 17.58 脂質 : 19.26 炭水化物 : 69.68 食塩相当 : 3.34	kcal : 397.68 水分 : 160.91 蛋白質 : 22.28 脂質 : 8.29 炭水化物 : 56.42 食塩相当 : 3.11	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)	パン粥 ジャム オムツ カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 	全粥 ハの塩焼 冬瓜の煮物 フロッキーサラダ 味噌汁(ニラ・玉葱) フルーツ・黄桃缶 	全粥 鶏肉のくわ焼 里芋の煮っころがし カの和え物 味噌汁(杓苳草) 	コーゼリー 
cal : 1451.95 水分 : 858.57 蛋白質 : 55.45 脂質 : 46.95 炭水化物 : 197.11 食塩相当 : 7.27	kcal : 498.94 水分 : 416.09 蛋白質 : 20.78 脂質 : 18.02 炭水化物 : 64.10 食塩相当 : 2.62	kcal : 499.78 水分 : 233.28 蛋白質 : 16.70 脂質 : 19.51 炭水化物 : 61.37 食塩相当 : 2.40	kcal : 387.05 水分 : 206.72 蛋白質 : 17.72 脂質 : 7.65 炭水化物 : 59.33 食塩相当 : 2.22	kcal : 66.18 水分 : 2.46 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)	全粥 車麩の煮物 杓苳草の和え物 ふりかけ 味噌汁(カブ) 牛乳 	赤粥 天ぷら 豆腐の吹き寄せ煮 アハラののお浸し すまし汁(手麩・ミツバ) 抹茶バナナ 誕生メニュー 	全粥 チンキョウ カブの炒め煮 キャベツのサラダ オニオンスープ 	ケーキ 
cal : 1439.52 水分 : 758.68 蛋白質 : 52.37 脂質 : 32.96 炭水化物 : 227.89 食塩相当 : 8.09	kcal : 409.12 水分 : 264.50 蛋白質 : 15.05 脂質 : 9.62 炭水化物 : 64.09 食塩相当 : 2.24	kcal : 529.00 水分 : 250.63 蛋白質 : 19.71 脂質 : 8.20 炭水化物 : 91.89 食塩相当 : 2.94	kcal : 382.95 水分 : 219.92 蛋白質 : 16.36 脂質 : 8.36 炭水化物 : 58.72 食塩相当 : 2.83	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)	全粥 厚焼卵 インゲンのサラダ ふりかけ 味噌汁(麩) ヨーグルト 	全粥 赤魚の酒蒸 白菜の三色炒め 菜の花の和風和え コンソメスープ(ほうれん草) フルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏肉のソース照焼 煮奴 ほうれん草サラダ すまし汁(ハパン) 	まんじゅう 
cal : 1368.97 水分 : 632.05 蛋白質 : 54.63 脂質 : 33.83 炭水化物 : 206.12 食塩相当 : 7.60	kcal : 408.89 水分 : 190.73 蛋白質 : 13.95 脂質 : 9.03 炭水化物 : 66.93 食塩相当 : 2.77	kcal : 429.44 水分 : 234.40 蛋白質 : 17.78 脂質 : 14.78 炭水化物 : 55.02 食塩相当 : 1.96	kcal : 423.44 水分 : 193.72 蛋白質 : 20.90 脂質 : 9.82 炭水化物 : 60.13 食塩相当 : 2.79	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)	パン粥 ジャム ホト ヨンホウタンジュ 乳酸菌飲料 	全粥 鶏の山賊焼 大根の煮物 フロッキーの胡麻和え 味噌汁(キャベツ) フルーツ・白桃缶 	全粥 夕の幽庵焼 南瓜の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(大根・油揚) 	チョコ蒸しケーキ 
cal : 1450.39 水分 : 696.72 蛋白質 : 57.68 脂質 : 32.10 炭水化物 : 229.05 食塩相当 : 8.25	kcal : 512.04 水分 : 277.34 蛋白質 : 18.89 脂質 : 13.03 炭水化物 : 80.54 食塩相当 : 2.59	kcal : 410.44 水分 : 233.83 蛋白質 : 16.99 脂質 : 8.24 炭水化物 : 65.02 食塩相当 : 2.83	kcal : 413.25 水分 : 170.18 蛋白質 : 19.34 脂質 : 6.50 炭水化物 : 66.99 食塩相当 : 2.67	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)	全粥 ハパンの煮物 サラダ ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳 	全粥 チンキョウ カリフラワーソー 菜の花のサラダ 乳酸菌飲料 	全粥 豆腐ハンバーグ 茸ソース かぶの含め煮 ヴァツサラダ すまし汁(庄内麩) 	豆乳プリン 
cal : 1370.46 水分 : 801.19 蛋白質 : 53.64 脂質 : 29.91 炭水化物 : 218.27 食塩相当 : 7.54	kcal : 445.34 水分 : 288.37 蛋白質 : 19.88 脂質 : 10.29 炭水化物 : 66.88 食塩相当 : 2.64	kcal : 451.40 水分 : 265.90 蛋白質 : 14.72 脂質 : 8.59 炭水化物 : 78.44 食塩相当 : 2.58	kcal : 403.56 水分 : 191.42 蛋白質 : 16.52 脂質 : 9.15 炭水化物 : 61.66 食塩相当 : 2.28	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】