

令和 4年 5月29日 ~ 令和 4年 6月 4日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月29日(日)	御飯 高野豆腐の煮物 枵らのお浸し ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳	きつねうどん レコンのそぼろ煮 モヤシのサラダ フルーツ・白桃缶	御飯 千草焼卵 山菜の煮物 菜の花のサラダ すまし汁(花魁)	あんパン 
kcal : 1626.57 水分 : 782.61 蛋白質 : 60.73 脂質 : 39.83 炭水化物 : 249.84 食塩相当 : 8.49	kcal : 497.07 水分 : 264.66 蛋白質 : 17.82 脂質 : 12.21 炭水化物 : 76.97 食塩相当 : 2.52	kcal : 503.76 水分 : 329.23 蛋白質 : 19.47 脂質 : 11.54 炭水化物 : 78.34 食塩相当 : 3.53	kcal : 490.74 水分 : 188.72 蛋白質 : 19.94 脂質 : 14.93 炭水化物 : 66.78 食塩相当 : 2.30	kcal : 135.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.5 脂質 : 1.15 炭水化物 : 27.75 食塩相当 : 0.1
5月30日(月)	ロールパン ジャム 肉団子のスープ 煮 パン・キヌープ 牛乳	御飯 夕の野菜蒸 サツマのマーメイド 煮 小松菜のサラダ すまし汁(豆腐) フルーツ・マン缶	御飯 鶏肉のオーロラス焼 春雨炒め 春菊のお浸し 味噌汁(キャベツ)	青りんごゼリー
kcal : 1584.58 水分 : 687.05 蛋白質 : 59.38 脂質 : 36.42 炭水化物 : 251.63 食塩相当 : 7.77	kcal : 558.45 水分 : 294.00 蛋白質 : 20.89 脂質 : 18.86 炭水化物 : 76.97 食塩相当 : 2.30	kcal : 498.45 水分 : 231.66 蛋白質 : 19.47 脂質 : 3.50 炭水化物 : 95.50 食塩相当 : 2.38	kcal : 480.40 水分 : 161.31 蛋白質 : 19.02 脂質 : 14.04 炭水化物 : 67.69 食塩相当 : 3.06	kcal : 47.28 水分 : 0.08 蛋白質 : 0.0 脂質 : 0.02 炭水化物 : 11.77 食塩相当 : 0.0
5月31日(火)	御飯 がらの煮物 大根サラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) ヨーグルト	御飯 豚肉のカレー風味 ピーマンの甘辛炒め ほうれん草のサラダ オンスープ フルーツ・黄桃缶	御飯 豆腐のステーキ味噌アソ じゃが芋の甘辛煮 ブロッコリーのサラダ すまし汁(蒲鉾)	シフォンケーキ 
kcal : 1625.89 水分 : 699.67 蛋白質 : 58.27 脂質 : 42.45 炭水化物 : 243.54 食塩相当 : 8.68	kcal : 443.36 水分 : 198.89 蛋白質 : 15.03 脂質 : 8.08 炭水化物 : 74.93 食塩相当 : 2.74	kcal : 525.90 水分 : 245.23 蛋白質 : 20.09 脂質 : 11.23 炭水化物 : 82.53 食塩相当 : 3.03	kcal : 580.27 水分 : 246.37 蛋白質 : 21.56 脂質 : 18.88 炭水化物 : 78.26 食塩相当 : 2.86	kcal : 76.36 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.5 脂質 : 4.26 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.0
6月1日(水)	御飯 野菜炒め かぶのサラダ 味付けのり 味噌汁(玉麩) ヨーグルト	御飯 赤魚の煮付け きんぴられんこん アゲアゲの和え物 すまし汁(トトロコブ) フルーツ・バナナ	御飯 豚肉のくわ焼 がんもの含め煮 ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	ロールケーキ
kcal : 1625.80 水分 : 581.81 蛋白質 : 59.50 脂質 : 39.40 炭水化物 : 251.36 食塩相当 : 8.07	kcal : 502.13 水分 : 213.80 蛋白質 : 15.24 脂質 : 12.76 炭水化物 : 80.03 食塩相当 : 2.94	kcal : 473.00 水分 : 190.00 蛋白質 : 20.06 脂質 : 6.13 炭水化物 : 83.70 食塩相当 : 2.89	kcal : 547.85 水分 : 178.01 蛋白質 : 22.87 脂質 : 16.19 炭水化物 : 73.37 食塩相当 : 2.36	kcal : 102.82 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.3 脂質 : 4.32 炭水化物 : 14.26 食塩相当 : 0.0
6月2日(木)	食パン ジャム おみそ 菜の花のサラダ 水菜スープ 牛乳	御飯 コロッケ 五目煮豆 漬物 味噌汁(大根) フルーツ・マン缶	御飯 夕の胡麻だれ焼 冬瓜の薄くず煮 マロニエのサラダ すまし汁(ソウメン)	フツ
kcal : 1625.18 水分 : 673.32 蛋白質 : 57.42 脂質 : 45.40 炭水化物 : 243.26 食塩相当 : 8.98	kcal : 469.98 水分 : 329.97 蛋白質 : 20.56 脂質 : 15.25 炭水化物 : 63.58 食塩相当 : 3.16	kcal : 552.01 水分 : 189.48 蛋白質 : 16.29 脂質 : 12.11 炭水化物 : 92.87 食塩相当 : 2.93	kcal : 501.19 水分 : 153.87 蛋白質 : 18.87 脂質 : 12.96 炭水化物 : 74.46 食塩相当 : 2.86	kcal : 102.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.7 脂質 : 5.08 炭水化物 : 12.35 食塩相当 : 0.0
6月3日(金)	御飯 高野豆腐の煮物 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱) 牛乳	御飯 赤魚の梅肉焼 春雨炒め かぼちゃのサラダ すまし汁(ハンペン) フルーツ・マン缶	御飯 豚肉のおろし煮 もやしの和風炒め うぐいす煮豆 味噌汁(キャベツ)	コーヒーゼリー
kcal : 1596.99 水分 : 662.22 蛋白質 : 59.62 脂質 : 34.26 炭水化物 : 253.33 食塩相当 : 8.32	kcal : 485.30 水分 : 259.13 蛋白質 : 17.65 脂質 : 12.24 炭水化物 : 73.72 食塩相当 : 2.23	kcal : 488.80 水分 : 189.79 蛋白質 : 20.84 脂質 : 7.35 炭水化物 : 81.77 食塩相当 : 3.47	kcal : 557.71 水分 : 210.82 蛋白質 : 20.82 脂質 : 13.06 炭水化物 : 85.44 食塩相当 : 2.59	kcal : 65.18 水分 : 2.48 蛋白質 : 0.3 脂質 : 1.61 炭水化物 : 12.40 食塩相当 : 0.0
6月4日(土)	御飯 角あげの煮物 枵らの和え物 味付けのり 味噌汁(冬瓜) 乳酸菌飲料	御飯 鶏の照焼 ひじきの炒め煮 豆のサラダ すまし汁(花魁) フルーツ・オレンジ	御飯 五目卵焼 野菜アソ ごぼうのサラダ 味噌汁(朴葉草)	まんじゅう 
kcal : 1619.72 水分 : 585.73 蛋白質 : 62.31 脂質 : 39.92 炭水化物 : 247.75 食塩相当 : 8.42	kcal : 469.17 水分 : 159.14 蛋白質 : 13.74 脂質 : 10.91 炭水化物 : 76.82 食塩相当 : 2.43	kcal : 521.78 水分 : 175.97 蛋白質 : 23.87 脂質 : 13.17 炭水化物 : 76.36 食塩相当 : 2.88	kcal : 521.57 水分 : 237.42 蛋白質 : 22.70 脂質 : 15.64 炭水化物 : 70.53 食塩相当 : 3.03	kcal : 107.20 水分 : 13.20 蛋白質 : 2.0 脂質 : 0.20 炭水化物 : 24.04 食塩相当 : 0.0

旬の食材  
【MEMO】

グリーンピース  
グリーンピースはカルウムをはじめ、ミネラル・ビタミンB群・タンパク質・食物繊維を豊富に含んでおり  
季節の変わり目の体調維持、疲労回復にふさわしい食材です



# メニュー（7日間）

令和 4年 6月 5日 ~ 令和 4年 6月 11日

【 常食 】

	朝食	昼食	夕食	15時
6月 5日(日)	御飯 肉団子の薄くず煮 インゲンのサラダ ふりかけ 味噌汁(豆腐) 牛乳  kcal : 1624.54 水分 : 784.10 蛋白質 : 60.79 脂質 : 42.88 炭水化物 : 242.00 食塩相当 : 8.29	五目うどん きのこ炒め ポトサラダ フルーツ・黄桃缶  kcal : 478.35 水分 : 346.90 蛋白質 : 21.41 脂質 : 7.53 炭水化物 : 79.50 食塩相当 : 3.24	御飯 サバのハーブゲリル スタックエントウの炒め 海藻サラダ 水菜スープ  kcal : 496.60 水分 : 155.65 蛋白質 : 18.16 脂質 : 16.95 炭水化物 : 64.94 食塩相当 : 2.44	クリームパン  
6月 6日(月)	御飯 厚焼卵 チンゲン菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳  kcal : 1609.08 水分 : 744.63 蛋白質 : 60.15 脂質 : 44.71 炭水化物 : 231.94 食塩相当 : 8.58	御飯 豚肉と野菜の中華旨煮 冬瓜の煮物 菜の花のサラダ 中華スープ(カマボコ) フルーツ・カン缶  kcal : 562.01 水分 : 254.43 蛋白質 : 20.53 脂質 : 17.82 炭水化物 : 75.69 食塩相当 : 2.92	御飯 カレイの幽庵焼 煮奴 かぶのサラダ すまし汁(玉麩)  kcal : 466.81 水分 : 179.09 蛋白質 : 20.89 脂質 : 11.07 炭水化物 : 67.32 食塩相当 : 2.93	抹茶ゼリー  
6月 7日(火)	ロールパン ジャム 玉子ロール オムレツ 牛乳  kcal : 1595.93 水分 : 679.86 蛋白質 : 59.93 脂質 : 42.53 炭水化物 : 240.13 食塩相当 : 8.43	御飯 ワラのきのこあんかけ 切干大根の煮物 おひたしの磯和え 味噌汁(小町麩) フルーツ・パイン  kcal : 494.29 水分 : 187.37 蛋白質 : 22.49 脂質 : 10.13 炭水化物 : 76.82 食塩相当 : 3.12	御飯 ハンバーグ・デミグラスソース マカロニソテー ツツサダ コンソメスープ(カキフライ)  kcal : 514.58 水分 : 179.86 蛋白質 : 15.88 脂質 : 12.55 炭水化物 : 82.61 食塩相当 : 2.50	カステラ  
6月 8日(水)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 ワラの和え物 ふりかけ 味噌汁(大根・油揚げ) ヨーグルト  kcal : 1562.75 水分 : 692.52 蛋白質 : 58.22 脂質 : 32.29 炭水化物 : 254.48 食塩相当 : 8.81	御飯 麻婆豆腐 筍の炒め煮 枝豆和え 中華スープ(白菜) フルーツ・白桃缶  kcal : 534.33 水分 : 275.58 蛋白質 : 21.13 脂質 : 12.74 炭水化物 : 81.04 食塩相当 : 3.10	御飯 蒸し鶏の野菜あんかけ 竹輪の煮物 菜の花の和え物 すまし汁(水菜)  kcal : 466.19 水分 : 208.92 蛋白質 : 21.50 脂質 : 8.62 炭水化物 : 74.13 食塩相当 : 2.89	ブッセ  
6月 9日(木)	御飯 大豆の煮物 小松菜の和風和え 味付けのり 味噌汁(キャベツ) 乳酸菌飲料  kcal : 1639.59 水分 : 518.26 蛋白質 : 57.77 脂質 : 40.33 炭水化物 : 252.93 食塩相当 : 8.78	鮭ちらし寿司 冬瓜のかあんかけ キュウリとコンのサラダ すまし汁(手羽麩) あじさいかん  kcal : 497.59 水分 : 154.20 蛋白質 : 16.62 脂質 : 7.76 炭水化物 : 87.80 食塩相当 : 3.55	御飯 豚肉と野菜の炒め物 がんもの含め煮 カブの和え物 味噌汁(白菜)  kcal : 531.54 水分 : 188.41 蛋白質 : 22.34 脂質 : 15.44 炭水化物 : 71.72 食塩相当 : 3.18	ビーナッツパン  
6月 10日(金)	食パン ジャム オムレツ 水菜のサラダ コンボータージュ ジュワ  kcal : 1624.91 水分 : 739.19 蛋白質 : 60.81 脂質 : 39.17 炭水化物 : 252.82 食塩相当 : 8.87	御飯 豚肉の生姜焼 ひじきの煮物 モヤシの和え物 味噌汁(白菜・玉葱) フルーツ・オレンジ  kcal : 492.98 水分 : 229.74 蛋白質 : 20.61 脂質 : 10.68 炭水化物 : 76.90 食塩相当 : 2.90	御飯 豆腐の旨煮 ビーツ炒め ポトサラダ 味噌汁(ニラ・油揚げ)  kcal : 511.99 水分 : 210.25 蛋白質 : 18.64 脂質 : 12.01 炭水化物 : 77.79 食塩相当 : 2.71	ワッフル  
6月 11日(土)	御飯 車麩の煮物 大根サラダ ふりかけ 味噌汁(カブ・葉) 牛乳  kcal : 1553.05 水分 : 661.03 蛋白質 : 57.75 脂質 : 28.70 炭水化物 : 259.34 食塩相当 : 8.79	御飯 ワラのニールバター醤油 キャベツとベーコンのソテー 海藻サラダ コンソメスープ フルーツ・マンゴー缶  kcal : 504.36 水分 : 219.28 蛋白質 : 18.41 脂質 : 10.43 炭水化物 : 82.31 食塩相当 : 2.39	御飯 鶏肉の一味焼 南瓜の甘煮 春雨サラダ すまし汁(蒲鉾)  kcal : 461.06 水分 : 148.98 蛋白質 : 19.83 脂質 : 7.01 炭水化物 : 77.47 食塩相当 : 3.25	蒸しパン  

## 旬の食材

【MEMO】

### グリーンピース

グリーンピースはカリウムをはじめ、ミネラル・ビタミンB群・タンパク質・食物繊維を豊富に含んでおり、季節の変わり目目の体調維持、疲労回復にふさわしい食材です

