

令和 4年 6月12日 ~ 令和 4年 6月18日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
6月12日(日)	全粥 豆腐の煮物 ほうれん草のサゲ ふりかけ 味噌汁(大根) ヨーグルト kcal : 1336.24 水分 : 673.58 蛋白質 : 56.77 脂質 : 29.27 炭水化物 : 206.36 食塩相当 : 8.13	全粥 鶏肉のさらさ蒸し なすの煮物 カリフラワーのサゲ 味噌汁(菜の花) フルーツ・黄桃缶 kcal : 413.95 水分 : 246.14 蛋白質 : 18.66 脂質 : 8.41 炭水化物 : 64.31 食塩相当 : 3.07	全粥 夕方の香味焼 野菜とさつま揚げの煮物 白菜のサゲ すまし汁(ワケ) kcal : 441.66 水分 : 170.16 蛋白質 : 19.79 脂質 : 13.17 炭水化物 : 58.43 食塩相当 : 2.82	水羊かん  kcal : 79.59 水分 : 24.86 蛋白質 : 3.92 脂質 : 0.24 炭水化物 : 15.36 食塩相当 : 0.03
6月13日(月)	パン粥 ジャム チキンボールのケチャップ煮 イタリアンサラダ オニオンスープ ショア kcal : 1454.67 水分 : 716.81 蛋白質 : 55.46 脂質 : 36.08 炭水化物 : 225.62 食塩相当 : 7.24	全粥 かにクリームコロッケ 五目煮豆 漬物 味噌汁(花麩) フルーツ・ミカン缶  kcal : 504.51 水分 : 188.14 蛋白質 : 13.87 脂質 : 13.87 炭水化物 : 79.94 食塩相当 : 2.98	全粥 鶏肉の胡麻だれ 大根の煮物 ほうれん草の和え物 中華スープ(ハバネ)  kcal : 392.86 水分 : 210.02 蛋白質 : 19.45 脂質 : 10.92 炭水化物 : 52.32 食塩相当 : 2.01	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
6月14日(火)	全粥 厚焼卵 菜の花のサゲ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳  kcal : 1368.00 水分 : 746.96 蛋白質 : 52.91 脂質 : 34.68 炭水化物 : 207.24 食塩相当 : 8.24	全粥 珍シチュー ブロccoli洋風煮込 かぶのサゲ 乳酸菌飲料 kcal : 453.69 水分 : 254.18 蛋白質 : 14.23 脂質 : 9.35 炭水化物 : 77.19 食塩相当 : 3.09	全粥 豆腐のあんかけ 車麩の煮物 キャベツのサゲ 中華スープ(カマボコ)  kcal : 410.83 水分 : 201.32 蛋白質 : 16.48 脂質 : 10.66 炭水化物 : 59.67 食塩相当 : 2.22	わらび餅  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
6月15日(水)	全粥 車麩の煮物 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳  kcal : 1331.69 水分 : 681.59 蛋白質 : 54.75 脂質 : 32.91 炭水化物 : 199.89 食塩相当 : 8.17	全粥 夕方の西京焼 冬瓜の煮物 菜の花の香味和え すまし汁(豆腐) フルーツ・ミカン缶  kcal : 428.63 水分 : 234.93 蛋白質 : 19.81 脂質 : 7.53 炭水化物 : 68.54 食塩相当 : 2.87	全粥 鶏肉の葱塩焼 カリフラワーの炒め 三色煮豆 味噌汁(白菜) kcal : 459.28 水分 : 202.69 蛋白質 : 19.63 脂質 : 14.35 炭水化物 : 62.39 食塩相当 : 2.70	かつげえびせん kcal : 39.44 水分 : 0.11 蛋白質 : 0.5 脂質 : 1.74 炭水化物 : 5.44 食塩相当 : 0.11
6月16日(木)	全粥 ハバネと野菜煮物 納豆の和え物 ふりかけ 味噌汁(玉葱・油揚) 乳酸菌飲料 kcal : 1350.28 水分 : 644.58 蛋白質 : 52.10 脂質 : 25.75 炭水化物 : 221.07 食塩相当 : 8.76	味噌ラーメン 肉シューマイ オニオンサゲ フルーツ・白桃缶 kcal : 438.61 水分 : 306.82 蛋白質 : 18.03 脂質 : 7.04 炭水化物 : 73.80 食塩相当 : 3.20	全粥 鶏肉のソース照焼 白菜の煮浸し マカロニサゲ すまし汁(玉麩)  kcal : 463.40 水分 : 174.28 蛋白質 : 18.64 脂質 : 11.72 炭水化物 : 67.84 食塩相当 : 2.54	イチゴスペシャル  kcal : 103.23 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.21 脂質 : 3.57 炭水化物 : 15.59 食塩相当 : 0.11
6月17日(金)	全粥 豆腐の煮物 かぶのサゲ のりの佃煮 味噌汁(菜の花) 牛乳 kcal : 1446.53 水分 : 758.43 蛋白質 : 56.10 脂質 : 39.87 炭水化物 : 208.97 食塩相当 : 8.60	全粥 青椒肉絲(鶏) じゃが芋の煮物 白菜の酢の物 中華スープ(カリフラワー) フルーツ・黄桃缶  kcal : 463.86 水分 : 261.48 蛋白質 : 17.79 脂質 : 10.22 炭水化物 : 71.77 食塩相当 : 3.14	全粥 夕方のチーズ焼 なすの利休煮 南瓜のサゲ コンソメスープ  kcal : 429.31 水分 : 161.85 蛋白質 : 19.29 脂質 : 11.81 炭水化物 : 59.35 食塩相当 : 2.74	ロールケーキ kcal : 107.12 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.3 脂質 : 5.20 炭水化物 : 13.47 食塩相当 : 0.0
6月18日(土)	パン粥 ジャム 肉団子のスープ煮 パン・キンスープ 乳酸菌飲料  kcal : 1446.76 水分 : 675.54 蛋白質 : 57.79 脂質 : 34.39 炭水化物 : 224.00 食塩相当 : 7.33	全粥 鶏肉のオーロラス焼 かぶのコンソメ煮 キャベツのサゲ 味噌汁(玉麩) フルーツ・パナ  kcal : 449.50 水分 : 214.42 蛋白質 : 18.42 脂質 : 11.05 炭水化物 : 67.94 食塩相当 : 2.53	全粥 赤魚の煮付け 大根の煮物 ほうれん草サゲ 味噌汁(玉葱・油揚)  kcal : 363.91 水分 : 169.49 蛋白質 : 18.10 脂質 : 7.77 炭水化物 : 53.16 食塩相当 : 2.68	あん巻き  kcal : 120.75 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.1 脂質 : 2.90 炭水化物 : 21.46 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19日 ~ 令和 4年 6月25日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時	
6月19日(日)	全粥 大豆の煮物 枴の和え物 のりの佃煮 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳 kcal : 1410.16 水分 : 726.93 蛋白質 : 54.95 脂質 : 33.66 炭水化物 : 217.57 食塩相当 : 8.54	全粥 夕の甘酢あん 南瓜の煮物 ほうれん草のサラダ すまし汁(ワケムシ) フルーツ・黄桃缶 kcal : 446.93 水分 : 231.91 蛋白質 : 17.80 脂質 : 6.01 炭水化物 : 78.81 食塩相当 : 2.76	全粥 五目卵焼 なすの煮物 かぶのサラダ すまし汁(ワケムシ) kcal : 444.96 水分 : 207.18 蛋白質 : 18.67 脂質 : 14.01 炭水化物 : 59.33 食塩相当 : 2.95	ぶどうゼリー kcal : 47.28 水分 : 0.06 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.02 炭水化物 : 11.76 食塩相当 : 0.00	
6月20日(月)	全粥 車麩の煮物 ほうれん草のサラダ ふりかけ 味噌汁(水菜) 牛乳 kcal : 1441.11 水分 : 769.85 蛋白質 : 52.61 脂質 : 42.89 炭水化物 : 206.44 食塩相当 : 8.86	チキンカレー キュウリのサラダ オニオンスープ ヨーグルト kcal : 540.96 水分 : 215.20 蛋白質 : 16.19 脂質 : 20.27 炭水化物 : 72.76 食塩相当 : 3.17	全粥 中華風炒り豆腐 里芋の煮物 白菜の和え物 中華スープ(カマボコ) kcal : 409.76 水分 : 247.82 蛋白質 : 16.85 脂質 : 11.44 炭水化物 : 57.84 食塩相当 : 2.73	たこ焼き kcal : 86.65 水分 : 43.45 蛋白質 : 4.40 脂質 : 1.69 炭水化物 : 12.80 食塩相当 : 0.00	
6月21日(火)	パン粥 ジャム ホット コンホータージュ 乳酸菌飲料 kcal : 1427.12 水分 : 664.70 蛋白質 : 53.24 脂質 : 40.12 炭水化物 : 210.17 食塩相当 : 7.31	全粥 かぶのミン焼 ほうれん草の炒め かぶのサラダ 味噌汁(庄内麩) フルーツ・ミン缶 kcal : 485.73 水分 : 191.79 蛋白質 : 17.44 脂質 : 16.08 炭水化物 : 60.79 食塩相当 : 2.74	全粥 鶏肉のくわ焼 大根の煮物 菜の花の和え物 すまし汁(トロコブ) kcal : 363.42 水分 : 204.23 蛋白質 : 16.69 脂質 : 8.72 炭水化物 : 53.13 食塩相当 : 1.92	レモンゼリー kcal : 47.28 水分 : 0.07 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.04 炭水化物 : 11.74 食塩相当 : 0.00	
6月22日(水)	全粥 豆腐のあんかけ キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(わらび) 乳酸菌飲料 kcal : 1408.92 水分 : 599.95 蛋白質 : 57.93 脂質 : 27.96 炭水化物 : 227.51 食塩相当 : 8.13	さつまいも 鶏しゃぶ さつまいもの甘煮 枴の和え物 すまし汁(花麩・ミツバ) 水羊かん kcal : 494.34 水分 : 229.28 蛋白質 : 20.29 脂質 : 4.13 炭水化物 : 93.44 食塩相当 : 3.56		全粥 カレイの煮付け ブロッコリーの塩炒め 納豆 すまし汁(ワケムシ) kcal : 399.34 水分 : 156.48 蛋白質 : 23.61 脂質 : 8.44 炭水化物 : 55.66 食塩相当 : 2.42	フォ kcal : 99.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.00 脂質 : 4.55 炭水化物 : 13.08 食塩相当 : 0.00
6月23日(木)	全粥 肉団子の薄く煮 ホット ふりかけ 味噌汁(ニラ・玉葱) 牛乳 kcal : 1419.64 水分 : 680.93 蛋白質 : 56.97 脂質 : 39.05 炭水化物 : 205.23 食塩相当 : 8.39	全粥 枴の照焼 ほうれん草の甘辛炒め 白菜のサラダ すまし汁(ワケムシ) フルーツ・バナナ kcal : 411.15 水分 : 208.70 蛋白質 : 19.20 脂質 : 7.81 炭水化物 : 65.39 食塩相当 : 2.74	全粥 鶏肉の塩焼 冬瓜の煮物 キャベツのサラダ 味噌汁(花麩) kcal : 381.47 水分 : 186.57 蛋白質 : 18.95 脂質 : 8.64 炭水化物 : 54.45 食塩相当 : 3.01	フォ蒸しケーキ kcal : 114.66 水分 : 15.37 蛋白質 : 2.00 脂質 : 4.33 炭水化物 : 16.50 食塩相当 : 0.00	
6月24日(金)	パン粥 ジャム オムレツ かぶのサラダ コンホータージュ 牛乳 kcal : 1413.44 水分 : 804.07 蛋白質 : 54.76 脂質 : 44.46 炭水化物 : 195.53 食塩相当 : 7.81	全粥 鶏肉の煮物 ブロッコリー マカロニ 味噌汁(豆腐) フルーツ・ミン缶 kcal : 443.43 水分 : 198.13 蛋白質 : 14.21 脂質 : 10.61 炭水化物 : 71.61 食塩相当 : 3.12	全粥 竹の塩焼 なすのサラダ 菜の花のサラダ 味噌汁(キャベツ) kcal : 387.00 水分 : 187.73 蛋白質 : 18.73 脂質 : 11.58 炭水化物 : 49.81 食塩相当 : 2.46	シフォンケーキ kcal : 76.36 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.00 脂質 : 4.26 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.00	
6月25日(土)	全粥 車麩の煮物 枴の和え物 ふりかけ 味噌汁(玉麩) 牛乳 kcal : 1366.45 水分 : 740.11 蛋白質 : 55.53 脂質 : 36.39 炭水化物 : 200.77 食塩相当 : 8.77	そば 冬瓜の煮物 千切りサラダ フルーツ・白桃缶 kcal : 362.17 水分 : 289.25 蛋白質 : 16.59 脂質 : 5.92 炭水化物 : 61.21 食塩相当 : 3.43	全粥 鶏肉の炒め物 五目煮豆 ほうれん草のサラダ すまし汁(蒲鉾) kcal : 488.16 水分 : 213.27 蛋白質 : 21.86 脂質 : 17.55 炭水化物 : 58.31 食塩相当 : 2.63	バナナスベシャル kcal : 103.23 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.00 脂質 : 3.57 炭水化物 : 15.59 食塩相当 : 0.00	

戦国武将メニュー

旬の食材

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、季節の変わり目の体調維持、疲労回復にふさわしい食材です

