

# メニュー (7日間)

令和 4年 6月12日 ~ 令和 4年 6月18日

【 常食 】

	朝食	昼食	夕食	15時
6月12日 (日)	御飯 豆腐の煮物 ほうれん草のササゲ 味付けのり 味噌汁(大根) ヨーグルト 	御飯 鶏肉のさらさ蒸し 揚げなすの煮物 カリフラワーのササゲ 味噌汁(菜の花) フルーツ・パン缶 	御飯 かつおの香味焼 野菜とさつま揚げの煮物 スティックとうもろこしのササゲ すまし汁(わかず) 	水羊かん 
kcal : 1541.91 水分 : 666.87 蛋白質 : 61.04 脂質 : 30.15 炭水化物 : 251.39 食塩相当 : 8.40	kcal : 461.87   水分 : 235.10   蛋白質 : 15.77 脂質 : 7.29   炭水化物 : 81.69   食塩相当 : 2.14	kcal : 482.24   水分 : 239.87   蛋白質 : 19.16 脂質 : 9.43   炭水化物 : 79.50   食塩相当 : 3.27	kcal : 518.21   水分 : 167.04   蛋白質 : 22.19 脂質 : 13.19   炭水化物 : 74.84   食塩相当 : 2.96	kcal : 79.59   水分 : 24.86   蛋白質 : 3.99 脂質 : 0.24   炭水化物 : 15.36   食塩相当 : 0.00
6月13日 (月)	食パン ジャム キンポウシのケチャップ煮 伊豆山ササゲ オニオンスープ ジョウ 	御飯 かにかりー 五目煮豆 漬物 味噌汁(花麴) フルーツ・オレンジ 	御飯 茹で豚の胡麻だれ 大根の煮物 キンゲン菜の和え物 中華スープ(パン) 	まんじゅう 
kcal : 1630.67 水分 : 653.17 蛋白質 : 60.16 脂質 : 37.76 炭水化物 : 258.80 食塩相当 : 7.78	kcal : 460.71   水分 : 242.92   蛋白質 : 20.27 脂質 : 9.07   炭水化物 : 76.02   食塩相当 : 2.60	kcal : 569.43   水分 : 190.08   蛋白質 : 17.73 脂質 : 15.17   炭水化物 : 89.21   食塩相当 : 3.06	kcal : 484.37   水分 : 220.17   蛋白質 : 20.40 脂質 : 13.17   炭水化物 : 67.17   食塩相当 : 1.94	kcal : 116.16   水分 : 0.00   蛋白質 : 1.78 脂質 : 0.35   炭水化物 : 26.40   食塩相当 : 0.10
6月14日 (火)	御飯 厚焼卵 水菜のササゲ ふりかけ 味噌汁(小町麴) 牛乳 	御飯 ビーフステーキ ブロッコリーの洋風煮込 スティックとうもろこしのササゲ 乳酸菌飲料 	御飯 豆腐の肉味噌かけ 車麴の煮物 キャベツのササゲ 中華スープ(カマボコ) 	わらび餅 
kcal : 1654.51 水分 : 736.13 蛋白質 : 57.77 脂質 : 44.08 炭水化物 : 249.02 食塩相当 : 7.40	kcal : 510.40   水分 : 294.95   蛋白質 : 18.37 脂質 : 14.02   炭水化物 : 75.88   食塩相当 : 2.86	kcal : 588.39   水分 : 239.23   蛋白質 : 16.96 脂質 : 18.14   炭水化物 : 86.93   食塩相当 : 2.56	kcal : 508.90   水分 : 200.17   蛋白質 : 21.30 脂質 : 11.15   炭水化物 : 76.64   食塩相当 : 1.94	kcal : 46.82   水分 : 1.78   蛋白質 : 1.11 脂質 : 0.77   炭水化物 : 9.57   食塩相当 : 0.00
6月15日 (水)	御飯 がんじょうの煮物 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麴) 牛乳 	御飯 かつおの西京焼 きんぴらごぼう 小松菜の香味和え すまし汁(豆腐) フルーツ・ミカン缶 	御飯 豚肉の葱塩焼 切昆布の煮物 三色煮豆 味噌汁(白菜) 	かつぱえびせん 
kcal : 1603.10 水分 : 651.09 蛋白質 : 60.03 脂質 : 36.46 炭水化物 : 251.17 食塩相当 : 8.76	kcal : 517.12   水分 : 259.71   蛋白質 : 17.95 脂質 : 14.76   炭水化物 : 75.31   食塩相当 : 2.86	kcal : 496.24   水分 : 222.66   蛋白質 : 20.09 脂質 : 8.78   炭水化物 : 81.70   食塩相当 : 2.56	kcal : 550.30   水分 : 168.61   蛋白質 : 21.48 脂質 : 11.16   炭水化物 : 88.72   食塩相当 : 3.17	kcal : 39.44   水分 : 0.11   蛋白質 : 0.50 脂質 : 1.74   炭水化物 : 5.44   食塩相当 : 0.10
6月16日 (木)	御飯 角あげの煮物 かりん草の和え物 味付けのり 味噌汁(玉葱・油揚) 乳酸菌飲料 	味噌ラーメン 肉シューマイ オニオンスープ フルーツ・白桃缶 	御飯 鶏肉のソース照焼 切干大根の煮物 マカロニササゲ すまし汁(玉麴) 	イチゴスペシャル 
kcal : 1621.46 水分 : 581.35 蛋白質 : 60.47 脂質 : 36.38 炭水化物 : 253.27 食塩相当 : 7.96	kcal : 477.42   水分 : 151.65   蛋白質 : 15.46 脂質 : 11.48   炭水化物 : 75.75   食塩相当 : 2.44	kcal : 542.13   水分 : 317.73   蛋白質 : 22.68 脂質 : 12.33   炭水化物 : 80.95   食塩相当 : 2.86	kcal : 498.68   水分 : 111.97   蛋白質 : 20.13 脂質 : 9.00   炭水化物 : 80.98   食塩相当 : 2.50	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 : 0.10
6月17日 (金)	御飯 高野豆腐の含め煮 かぶのササゲ 味付けのり 味噌汁(菜の花) 牛乳 	御飯 青椒肉絲 じゃが芋の煮物 春雨の酢の物 中華スープ(カリフラワー) フルーツ・黄桃缶 	御飯 かつおのチーズ焼 なすの利休煮 南瓜のササゲ コンソメスープ 	ロルケキ 
kcal : 1652.54 水分 : 677.83 蛋白質 : 61.00 脂質 : 39.96 炭水化物 : 252.38 食塩相当 : 8.49	kcal : 488.55   水分 : 266.83   蛋白質 : 18.35 脂質 : 12.57   炭水化物 : 73.32   食塩相当 : 2.64	kcal : 523.62   水分 : 250.72   蛋白質 : 20.88 脂質 : 5.62   炭水化物 : 92.62   食塩相当 : 3.02	kcal : 533.25   水分 : 160.28   蛋白質 : 20.39 脂質 : 16.57   炭水化物 : 72.97   食塩相当 : 2.74	kcal : 107.12   水分 : 0.00   蛋白質 : 1.30 脂質 : 5.20   炭水化物 : 13.47   食塩相当 : 0.00
6月18日 (土)	ロールパン ジャム 肉団子のスープ煮 パン・キヌア 牛乳 	御飯 鶏肉のオーロラス焼 かぶのコンソメ煮 モヤシのササゲ 味噌汁(玉麴) フルーツ・バナナ 	御飯 赤魚の煮付け レンコンの煮物 ごぼうササゲ 味噌汁(玉葱・油揚) 	あん巻き 
kcal : 1633.83 水分 : 684.53 蛋白質 : 62.36 脂質 : 39.92 炭水化物 : 253.11 食塩相当 : 8.16	kcal : 566.41   水分 : 318.26   蛋白質 : 21.85 脂質 : 19.31   炭水化物 : 77.05   食塩相当 : 2.32	kcal : 483.16   水分 : 200.64   蛋白質 : 19.30 脂質 : 8.90   炭水化物 : 80.37   食塩相当 : 3.08	kcal : 463.51   水分 : 165.63   蛋白質 : 19.04 脂質 : 8.81   炭水化物 : 74.23   食塩相当 : 2.69	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 : 0.00

旬の食材  
【MEMO】

グリーンピース  
 グリーンピースはカルシウムをはじめ、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

【 常食 】

	朝食	昼食	夕食	15時
6月19日(日)	御飯 大豆の煮物 オクラの和え物 味付けのり 味噌汁(玉ねぎ) ヨーグルト	御飯 夕の甘酢あん 南瓜の煮物 ほうれん草のサラダ すまし汁(わかめ) フルーツ・黄桃缶	御飯 五目卵焼 コンニャクのピリ辛煮 カリフラワーのマネース かけ すまし汁(ハパソ)	ぶどうゼリー 
kcal : 1594.79 水分 : 627.40 蛋白質 : 58.72 脂質 : 33.93 炭水化物 : 258.40 食塩相当 : 8.09	kcal : 477.80 水分 : 192.19 蛋白質 : 16.67 脂質 : 7.92 炭水化物 : 83.46 食塩相当 : 2.40	kcal : 511.77 水分 : 226.99 蛋白質 : 18.80 脂質 : 6.20 炭水化物 : 92.90 食塩相当 : 2.75	kcal : 557.94 水分 : 208.16 蛋白質 : 23.25 脂質 : 19.79 炭水化物 : 70.28 食塩相当 : 2.91	kcal : 47.28 水分 : 0.06 蛋白質 : 0.01 脂質 : 0.02 炭水化物 : 11.76 食塩相当 : 0.01
6月20日(月)	御飯 車麩の煮物 小松菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(水菜) 牛乳	ポークカレーライス キュウリとコーンのサラダ オニオンスープ ヨーグルト	御飯 中華風炒り豆腐 里芋の煮物 オクラの和え物 中華スープ(カマボコ)	たこ焼き 
kcal : 1636.34 水分 : 794.52 蛋白質 : 58.99 脂質 : 40.28 炭水化物 : 250.41 食塩相当 : 8.55	kcal : 464.18 水分 : 267.06 蛋白質 : 15.94 脂質 : 9.49 炭水化物 : 76.61 食塩相当 : 2.31	kcal : 612.14 水分 : 236.22 蛋白質 : 20.76 脂質 : 17.10 炭水化物 : 90.39 食塩相当 : 2.71	kcal : 473.37 水分 : 247.79 蛋白質 : 17.96 脂質 : 12.00 炭水化物 : 70.81 食塩相当 : 2.88	kcal : 86.65 水分 : 43.45 蛋白質 : 4.01 脂質 : 1.69 炭水化物 : 12.80 食塩相当 : 0.01
6月21日(火)	黒糖ロールパン マーガリン ポトフ コンポータージュ ジョア	御飯 パのミン焼 スタックエントウの炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁(庄内麩) フルーツ・パインアップル	御飯 豚肉のくわ焼 切干大根の煮物 チンゲン菜の和え物 すまし汁(トロコブ)	りんごゼリー 
kcal : 1658.85 水分 : 559.14 蛋白質 : 59.95 脂質 : 50.99 炭水化物 : 234.91 食塩相当 : 7.87	kcal : 542.59 水分 : 213.22 蛋白質 : 18.94 脂質 : 18.07 炭水化物 : 76.96 食塩相当 : 2.73	kcal : 565.17 水分 : 190.98 蛋白質 : 20.44 脂質 : 19.25 炭水化物 : 75.21 食塩相当 : 3.19	kcal : 503.81 水分 : 154.87 蛋白質 : 20.57 脂質 : 13.63 炭水化物 : 71.00 食塩相当 : 1.92	kcal : 47.28 水分 : 0.07 蛋白質 : 0.01 脂質 : 0.04 炭水化物 : 11.74 食塩相当 : 0.01
6月22日(水)	御飯 豆腐のあんかけ キャベツのサラダ 味付けのり 味噌汁(ホウレン草) 乳酸菌飲料	さつまずもじ 豚しゃぶ さつま芋の甘煮 オクラの和え物 すまし汁(花麩・ミソ) 水羊かん	御飯 カレーの煮付け ブロッコリーの塩炒め 納豆 すまし汁(ハパソ)	フット 
kcal : 1622.47 水分 : 624.26 蛋白質 : 62.67 脂質 : 32.27 炭水化物 : 264.51 食塩相当 : 8.55	kcal : 477.07 水分 : 216.87 蛋白質 : 14.02 脂質 : 10.88 炭水化物 : 78.76 食塩相当 : 2.05	kcal : 580.78 水分 : 242.06 蛋白質 : 22.22 脂質 : 8.41 炭水化物 : 102.84 食塩相当 : 3.76	kcal : 465.62 水分 : 165.33 蛋白質 : 25.05 脂質 : 8.63 炭水化物 : 69.83 食塩相当 : 2.71	kcal : 99.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.01 脂質 : 4.55 炭水化物 : 13.08 食塩相当 : 0.01
6月23日(木)	御飯 肉団子の薄くず煮 ポトフ ふりかけ 味噌汁(ニラ・玉葱) 牛乳	御飯 オクラの梅肉焼 ピーマンの甘酢炒め 白菜のサラダ すまし汁(ソウメン) フルーツ・バナナ	御飯 鶏肉の塩麩焼 がんもの含め煮 カマのサラダ 味噌汁(花麩)	チョコ蒸しケーキ 
kcal : 1600.13 水分 : 641.46 蛋白質 : 61.15 脂質 : 37.06 炭水化物 : 249.12 食塩相当 : 8.59	kcal : 548.26 水分 : 277.06 蛋白質 : 17.62 脂質 : 14.56 炭水化物 : 84.11 食塩相当 : 2.78	kcal : 491.06 水分 : 217.52 蛋白質 : 19.39 脂質 : 9.88 炭水化物 : 79.69 食塩相当 : 2.69	kcal : 446.15 水分 : 131.51 蛋白質 : 21.68 脂質 : 8.29 炭水化物 : 68.82 食塩相当 : 2.96	kcal : 114.66 水分 : 15.37 蛋白質 : 2.01 脂質 : 4.33 炭水化物 : 16.50 食塩相当 : 0.01
6月24日(金)	食パン ジャム お味噌汁 かぶのサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏肉の煮物 ひじきの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(豆腐) フルーツ・ミカン缶	御飯 マスの塩焼 なすとピーマンのソテー チンゲン菜のサラダ 味噌汁(キャベツ)	ソフトケーキ 
kcal : 1615.78 水分 : 729.16 蛋白質 : 62.85 脂質 : 46.18 炭水化物 : 232.53 食塩相当 : 8.45	kcal : 508.62 水分 : 328.83 蛋白質 : 19.01 脂質 : 15.32 炭水化物 : 73.89 食塩相当 : 2.65	kcal : 550.11 水分 : 196.87 蛋白質 : 21.91 脂質 : 11.39 炭水化物 : 88.39 食塩相当 : 3.08	kcal : 480.69 水分 : 194.28 蛋白質 : 20.34 脂質 : 15.21 炭水化物 : 62.44 食塩相当 : 2.67	kcal : 76.36 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.01 脂質 : 4.26 炭水化物 : 7.92 食塩相当 : 0.01
6月25日(土)	御飯 がんもの煮物 オクラの和え物 ふりかけ 味噌汁(玉麩) 牛乳	きつねそば 山菜の炒り煮 千切りサラダ フルーツ・白桃缶	御飯 豚肉の炒め物 五目煮豆 ほうれん草のサラダ すまし汁(蒲鉾)	バナナスペシャル 
kcal : 1590.92 水分 : 739.08 蛋白質 : 62.18 脂質 : 42.70 炭水化物 : 233.60 食塩相当 : 8.98	kcal : 517.79 水分 : 254.19 蛋白質 : 17.95 脂質 : 14.82 炭水化物 : 75.50 食塩相当 : 2.75	kcal : 448.94 水分 : 266.39 蛋白質 : 18.89 脂質 : 9.70 炭水化物 : 71.77 食塩相当 : 3.64	kcal : 522.96 水分 : 218.50 蛋白質 : 23.14 脂質 : 14.61 炭水化物 : 70.74 食塩相当 : 2.43	kcal : 103.23 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.01 脂質 : 3.57 炭水化物 : 15.59 食塩相当 : 0.01



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

