

メニュー(7日間)

令和 4年 6月26日 ~ 令和 4年 7月 2日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
6月26日(日) kcal : 1537.98 水分 : 617.77 蛋白質 : 60.20 脂質 : 34.48 炭水化物 : 239.70 食塩相当 : 8.93	御飯 ハンパンの煮物 水菜の和え物 味付けのり 味噌汁(油揚げ・玉葱) ヨーグルト	御飯 鶏肉の韓国風照焼 竹輪と大根の炒り煮 春雨サラダ 味噌汁(麩) フルーツ・ミカン缶	御飯 夕のおろしあんかけ 煮奴 キャベツのサラダ すまし汁(白菜)	エクレア 
	kcal : 473.22 水分 : 188.47 蛋白質 : 17.14 脂質 : 7.88 炭水化物 : 81.66 食塩相当 : 2.49	kcal : 514.18 水分 : 199.58 蛋白質 : 20.93 脂質 : 10.19 炭水化物 : 82.31 食塩相当 : 3.88	kcal : 459.38 水分 : 215.17 蛋白質 : 19.88 脂質 : 10.05 炭水化物 : 69.22 食塩相当 : 2.47	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
6月27日(月) kcal : 1606.31 水分 : 680.49 蛋白質 : 61.70 脂質 : 37.01 炭水化物 : 252.57 食塩相当 : 8.05	ロールパン ジャム 玉子ロール ミートソースかけ オオスプ 牛乳	御飯 カレイのムニエル マロニジー かぶのサラダ 水菜スープ フルーツ・バナナ	御飯 タンドリー風味 冬瓜のあんかけ ごぼうサラダ 味噌汁(庄内麩)	まんじゅう
	kcal : 515.09 水分 : 312.63 蛋白質 : 19.67 脂質 : 20.71 炭水化物 : 62.71 食塩相当 : 2.87	kcal : 508.32 水分 : 191.06 蛋白質 : 20.58 脂質 : 7.05 炭水化物 : 88.37 食塩相当 : 2.30	kcal : 466.74 水分 : 178.80 蛋白質 : 19.69 脂質 : 8.90 炭水化物 : 75.09 食塩相当 : 2.70	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28日(火) kcal : 1589.38 水分 : 641.50 蛋白質 : 57.45 脂質 : 42.60 炭水化物 : 237.52 食塩相当 : 7.77	御飯 角あげの煮物 白菜の香りし和え ふりかけ 味噌汁(玉葱・油揚げ) ジョア	赤飯 天麩羅 冷奴 キャベツの黒酢ドレッシング 赤だし(花麩) フルーツ・マン	御飯 サワラの味噌マヨネーズ焼 茄子の炒め煮 菜の花のお浸し すまし汁(ワケメ)	ケーキ 
	kcal : 487.07 水分 : 216.05 蛋白質 : 17.81 脂質 : 12.42 炭水化物 : 73.87 食塩相当 : 2.78	kcal : 477.44 水分 : 238.74 蛋白質 : 17.50 脂質 : 7.36 炭水化物 : 83.44 食塩相当 : 2.23	kcal : 504.30 水分 : 162.63 蛋白質 : 20.87 脂質 : 15.92 炭水化物 : 66.79 食塩相当 : 2.68	kcal : 120.57 水分 : 24.08 蛋白質 : 1.27 脂質 : 6.90 炭水化物 : 13.42 食塩相当 : 0.08
6月29日(水) kcal : 1532.08 水分 : 536.56 蛋白質 : 59.60 脂質 : 35.97 炭水化物 : 234.33 食塩相当 : 8.64	御飯 ガソの煮物 納豆 味噌汁(玉麩) 乳酸菌飲料	焼そば チンゲン菜のサラダ 中華スープ(カマボコ) フルーツ・白桃缶	御飯 カレイの生姜煮 ひじきの煮物 ブロッコリーサラダ すまし汁(水菜)	ロールケーキ 
	kcal : 466.17 水分 : 126.60 蛋白質 : 15.54 脂質 : 9.63 炭水化物 : 76.69 食塩相当 : 2.47	kcal : 507.18 水分 : 250.97 蛋白質 : 21.23 脂質 : 15.20 炭水化物 : 67.62 食塩相当 : 3.63	kcal : 455.91 水分 : 158.99 蛋白質 : 21.50 脂質 : 6.82 炭水化物 : 75.76 食塩相当 : 2.46	kcal : 102.82 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.33 脂質 : 4.32 炭水化物 : 14.26 食塩相当 : 0.08
6月30日(木) kcal : 1579.76 水分 : 755.60 蛋白質 : 59.69 脂質 : 37.89 炭水化物 : 243.12 食塩相当 : 7.73	御飯 豆腐の煮物 春菊のサラダ ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳	御飯 鶏肉の香味焼 もやしの三色炒め 納豆草のお浸し すまし汁(ハンパ)ン フルーツ・バナナ缶	御飯 干草焼卵 南瓜の甘煮 かぶのサラダ 味噌汁(玉葱)	青りんごゼリー
	kcal : 507.85 水分 : 316.49 蛋白質 : 19.01 脂質 : 12.67 炭水化物 : 77.65 食塩相当 : 2.46	kcal : 467.03 水分 : 225.96 蛋白質 : 19.78 脂質 : 9.96 炭水化物 : 72.83 食塩相当 : 2.68	kcal : 557.36 水分 : 213.11 蛋白質 : 20.90 脂質 : 15.24 炭水化物 : 80.77 食塩相当 : 2.55	kcal : 47.52 水分 : 0.04 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.00 炭水化物 : 11.87 食塩相当 : 0.04
7月 1日(金) kcal : 1613.57 水分 : 688.02 蛋白質 : 59.50 脂質 : 41.73 炭水化物 : 249.78 食塩相当 : 7.79	食パン ジャム 野菜炒め ブロッコリーサラダ コソラスプ 牛乳	御飯 夕の西京焼 ひじきの煮物 サマササラダ すまし汁(白菜) フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉のチリソース風 ビーフ炒め 小松菜のマヨネーズ和え 味噌汁(ニラ・油揚げ)	わらび餅 
	kcal : 540.59 水分 : 330.09 蛋白質 : 19.22 脂質 : 20.77 炭水化物 : 70.70 食塩相当 : 2.71	kcal : 492.38 水分 : 190.79 蛋白質 : 19.44 脂質 : 5.80 炭水化物 : 89.95 食塩相当 : 2.56	kcal : 533.78 水分 : 165.36 蛋白質 : 19.70 脂質 : 14.39 炭水化物 : 79.56 食塩相当 : 2.48	kcal : 46.82 水分 : 1.78 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.77 炭水化物 : 9.57 食塩相当 : 0.04
7月 2日(土) kcal : 1591.08 水分 : 736.28 蛋白質 : 61.98 脂質 : 35.73 炭水化物 : 246.40 食塩相当 : 8.13	御飯 おムツ 菜の花のお浸し 味付けのり 味噌汁(麩) 牛乳	御飯 豚肉のくわ焼 カワチの炒め 豆サラダ 味噌汁(大根) フルーツ・ミカン缶	御飯 豆腐の肉味噌かけ 車麩の煮物 スティックとうもろこしのサラダ すまし汁(ワケメ)	まんじゅう 
	kcal : 485.93 水分 : 287.95 蛋白質 : 18.47 脂質 : 11.81 炭水化物 : 74.76 食塩相当 : 2.61	kcal : 561.23 水分 : 259.77 蛋白質 : 21.93 脂質 : 14.07 炭水化物 : 82.93 食塩相当 : 2.81	kcal : 508.82 水分 : 184.02 蛋白質 : 21.05 脂質 : 9.77 炭水化物 : 80.46 食塩相当 : 2.68	kcal : 35.10 水分 : 4.54 蛋白質 : 0.53 脂質 : 0.08 炭水化物 : 8.25 食塩相当 : 0.03

旬の食材 【MEMO】

オクラ

オクラはペクチンと呼ばれる水溶性食物繊維が豊富で
 血中のコレステロール値や血糖値を下げる働きを持っています。



メニュー(7日間)

令和4年7月3日 ~ 令和4年7月9日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時	
7月3日(日)	御飯 ガンパの煮物 わらのお浸し ふりかけ 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 cal : 1560.87 水分 : 678.54 蛋白質 : 61.28 脂質 : 44.00 炭水化物 : 237.73 食塩相当 : 7.62	御飯 わらのミソ焼 きんぴられんこん 春菊の和え物 すまし汁(花麩) フルーツ・マンゴ-缶 kcal : 476.68 水分 : 194.92 蛋白質 : 21.06 脂質 : 9.53 炭水化物 : 79.60 食塩相当 : 2.43	御飯 干草焼卵 もやしの三色炒め 小松菜のサラダ 味噌汁(小町麩) kcal : 496.21 水分 : 213.68 蛋白質 : 20.98 脂質 : 15.29 炭水化物 : 70.02 食塩相当 : 2.37	ロールケーキ  kcal : 102.82 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.33 脂質 : 4.32 炭水化物 : 14.26 食塩相当 : 0.08	
7月4日(月)	ロールパン ジャム ホトトギス コーンポタージュ 牛乳 cal : 1559.37 水分 : 695.13 蛋白質 : 60.68 脂質 : 45.70 炭水化物 : 236.01 食塩相当 : 7.98	御飯 かにクリームコロッケ 五目煮豆 漬物 すまし汁(ハンパシ) フルーツ・オレンジ  kcal : 516.84 水分 : 192.59 蛋白質 : 16.92 脂質 : 13.36 炭水化物 : 85.15 食塩相当 : 2.42	御飯 鶏肉の一味焼 煮奴 海藻サラダ 味噌汁(冬瓜) kcal : 405.76 水分 : 186.01 蛋白質 : 19.80 脂質 : 6.31 炭水化物 : 68.31 食塩相当 : 2.93	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	
7月5日(火)	御飯 角あげの煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麩) ヨーグルト  cal : 1547.63 水分 : 623.94 蛋白質 : 62.52 脂質 : 32.64 炭水化物 : 255.70 食塩相当 : 7.22	御飯 豚の芝麻醬ソース 筍の煮物 ナゲツ菜のポン酢和え 中華スープ(かぼち) フルーツ・パイ缶 kcal : 505.37 水分 : 262.45 蛋白質 : 21.06 脂質 : 13.27 炭水化物 : 75.36 食塩相当 : 1.89	御飯 わらの沢煮 コニャクのピリ辛煮 納豆 すまし汁(水菜) kcal : 442.60 水分 : 185.79 蛋白質 : 22.85 脂質 : 8.45 炭水化物 : 71.66 食塩相当 : 2.89	水羊かん  kcal : 128.42 水分 : 12.69 蛋白質 : 2.08 脂質 : 0.24 炭水化物 : 30.26 食塩相当 : 0.01	
7月6日(水)	御飯 厚焼卵 大根のサラダ 味噌汁(玉葱・油揚) 味噌汁(玉葱・油揚) 乳酸菌飲料 cal : 1528.15 水分 : 563.48 蛋白質 : 58.11 脂質 : 36.43 炭水化物 : 245.13 食塩相当 : 8.24	御飯 赤魚の煮付け ひじきの炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐) フルーツ・黄桃缶 kcal : 505.79 水分 : 182.50 蛋白質 : 20.29 脂質 : 10.45 炭水化物 : 64.43 食塩相当 : 3.51	御飯 豚肉のカレー風味 里芋の煮物 かぶのサラダ すまし汁(白菜) kcal : 476.88 水分 : 204.29 蛋白質 : 18.68 脂質 : 11.35 炭水化物 : 74.46 食塩相当 : 2.37	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	
7月7日(木)	御飯 豆腐のあんかけ 水菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳 cal : 1559.46 水分 : 872.78 蛋白質 : 62.71 脂質 : 40.88 炭水化物 : 242.19 食塩相当 : 8.36	 七夕メニュー		御飯 マスの甘酢あんかけ ブロッコリーの塩炒め サツマ芋サラダ 味噌汁(ニラ・玉葱) kcal : 535.01 水分 : 179.82 蛋白質 : 23.85 脂質 : 15.57 炭水化物 : 79.06 食塩相当 : 2.11	七夕ゼリー kcal : 54.12 水分 : 8.39 蛋白質 : 0.05 脂質 : 0.02 炭水化物 : 13.43 食塩相当 : 0.02
7月8日(金)	食パン ジャム 野菜炒め スティックオニオンのサラダ コソメスープ ジョウ cal : 1533.53 水分 : 656.43 蛋白質 : 61.51 脂質 : 42.95 炭水化物 : 233.52 食塩相当 : 8.16	御飯 わらの香味焼 切干大根の煮物 春菊の和え物 味噌汁(冬瓜) フルーツ・白桃缶  kcal : 476.99 水分 : 191.32 蛋白質 : 21.76 脂質 : 10.66 炭水化物 : 77.06 食塩相当 : 2.72	御飯 ボーカチャップ マカロニソテー キャベツのピリナツツ和え 水菜スープ  kcal : 548.19 水分 : 174.08 蛋白質 : 21.30 脂質 : 17.55 炭水化物 : 76.09 食塩相当 : 2.61	まんじゅう  kcal : 34.70 水分 : 4.59 蛋白質 : 0.63 脂質 : 0.08 炭水化物 : 8.10 食塩相当 : 0.00	
7月9日(土)	御飯 キンポウの煮物 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉麩) 牛乳 cal : 1545.86 水分 : 632.62 蛋白質 : 57.94 脂質 : 39.18 炭水化物 : 246.47 食塩相当 : 8.10	天津飯風 ハンパシ-サラダ 金時煮豆 中華スープ(ハンパシ) フルーツ・ミカン缶 kcal : 576.51 水分 : 177.25 蛋白質 : 18.00 脂質 : 16.03 炭水化物 : 90.60 食塩相当 : 2.76	御飯 鶏の照焼 大根の炒り煮 ごぼうサラダ 味噌汁(ホウレン草) kcal : 453.60 水分 : 188.66 蛋白質 : 20.83 脂質 : 9.76 炭水化物 : 72.23 食塩相当 : 2.65	おせんべい  kcal : 20.65 水分 : 0.21 蛋白質 : 0.33 脂質 : 0.08 炭水化物 : 4.68 食塩相当 : 0.16	

旬の食材
【MEMO】

オクラ
 オクラはペクチンと呼ばれる水溶性食物繊維が豊富で
 血中のコレステロール値や血糖値を下げる働きを持っています。

