

メニュー(7日間)

令和 4年 7月10日 ~ 令和 4年 7月16日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時	
7月10日(日)	御飯 車麩の煮物 杮の和え物 ふりかけ 味噌汁(カブ) 牛乳 kcal : 1588.75 水分 : 682.79 蛋白質 : 61.61 脂質 : 30.15 炭水化物 : 260.82 食塩相当 : 8.35	御飯 鶏の南蛮漬風 レンコンと竹輪の炒め煮 枝豆とカメの和え物 すまし汁(花麩) フルーツ・パン缶 kcal : 520.91 水分 : 210.76 蛋白質 : 20.69 脂質 : 10.10 炭水化物 : 84.81 食塩相当 : 2.86	御飯 カレイのおろし煮 そら豆の炒め物 白菜のナムル 味噌汁(南瓜) kcal : 477.00 水分 : 188.18 蛋白質 : 22.80 脂質 : 8.30 炭水化物 : 74.99 食塩相当 : 2.57	蒸しパン kcal : 104.65 水分 : 23.61 蛋白質 : 2.38 脂質 : 1.53 炭水化物 : 20.46 食塩相当 : 0.37	
7月11日(月)	御飯 厚焼卵 菜の花のサラダ ふりかけ 味噌汁(大根) ジョウロ kcal : 1562.35 水分 : 576.14 蛋白質 : 61.46 脂質 : 35.39 炭水化物 : 242.11 食塩相当 : 8.42	御飯 夕のマスタード焼 春雨炒め 小松菜のマヨネーズ和え すまし汁(パン) フルーツ・パン缶 kcal : 506.83 水分 : 189.26 蛋白質 : 20.87 脂質 : 10.98 炭水化物 : 79.37 食塩相当 : 2.88	御飯 豚肉のしぐれ煮 高野豆腐の煮物 けんちん菜の香味和え 味噌汁(庄内麩) kcal : 505.13 水分 : 154.79 蛋白質 : 21.61 脂質 : 12.41 炭水化物 : 72.29 食塩相当 : 2.98	コーヒーゼリー kcal : 66.18 水分 : 2.48 蛋白質 : 0.25 脂質 : 1.77 炭水化物 : 12.31 食塩相当 : 0.03	
7月12日(火)	黒糖ロールパン マガリン チキンロールのケチャップ煮 コーンポタージュ 牛乳 kcal : 1656.89 水分 : 623.76 蛋白質 : 61.60 脂質 : 45.63 炭水化物 : 246.28 食塩相当 : 8.03	御飯 カレイのきのこあんかけ がんもの含め煮 春菊のサラダ すまし汁(トロコソブ) フルーツ・黄桃缶 kcal : 459.15 水分 : 191.02 蛋白質 : 21.29 脂質 : 5.82 炭水化物 : 79.01 食塩相当 : 2.33	御飯 鶏肉のソース照焼 山菜の炒り煮 かぶのサラダ 味噌汁(麩) kcal : 476.65 水分 : 152.56 蛋白質 : 17.50 脂質 : 10.21 炭水化物 : 76.26 食塩相当 : 3.19	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13日(水)	御飯 夕の野菜炒め 豆サラダ ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳 kcal : 1658.98 水分 : 764.48 蛋白質 : 58.85 脂質 : 46.95 炭水化物 : 244.58 食塩相当 : 7.79	 <p>誕生日メニュー</p>		御飯 豚肉の味噌漬焼 冬瓜の薄くず煮 杮の草のお浸し 中華スープ(カマボコ) kcal : 482.86 水分 : 208.18 蛋白質 : 20.43 脂質 : 12.05 炭水化物 : 69.83 食塩相当 : 2.42	ケーキ kcal : 115.69 水分 : 25.49 蛋白質 : 1.21 脂質 : 7.06 炭水化物 : 11.88 食塩相当 : 0.11
7月14日(木)	御飯 がんもの煮物 インゲンのサラダ ふりかけ 味噌汁(大根) ヨーグルト kcal : 1632.79 水分 : 659.24 蛋白質 : 57.66 脂質 : 44.48 炭水化物 : 243.73 食塩相当 : 7.81	御飯 鯖の塩焼 モヤシの炒め物 カブのゆかり和え 味噌汁(ニラ・玉葱) フルーツ・白桃缶 kcal : 524.28 水分 : 226.58 蛋白質 : 17.51 脂質 : 17.36 炭水化物 : 70.82 食塩相当 : 2.55	御飯 豆腐のチャンプル きこのソテー ツツサダ すまし汁(水菜) kcal : 518.90 水分 : 254.68 蛋白質 : 23.94 脂質 : 16.82 炭水化物 : 67.37 食塩相当 : 2.52	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	
7月15日(金)	食パン ジェム 松餅 カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 kcal : 1629.16 水分 : 772.37 蛋白質 : 58.14 脂質 : 47.18 炭水化物 : 238.89 食塩相当 : 7.75	醤油ラーメン 餃子 けんちん菜のサラダ フルーツ・マンゴ缶 kcal : 568.69 水分 : 264.87 蛋白質 : 16.47 脂質 : 19.69 炭水化物 : 79.08 食塩相当 : 2.42	御飯 カレイの卵炒め 南瓜のグラッセ 玉葱のサラダ 味噌汁(カブ) kcal : 450.60 水分 : 173.48 蛋白質 : 19.05 脂質 : 7.61 炭水化物 : 74.24 食塩相当 : 2.05	ビーナッツパン kcal : 111.11 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.10 脂質 : 4.65 炭水化物 : 14.12 食塩相当 : 0.00	
7月16日(土)	御飯 大豆の煮物 春菊のゴマ和え 味付けのり 味噌汁(小町麩) 乳酸菌飲料 kcal : 1582.47 水分 : 582.12 蛋白質 : 61.32 脂質 : 35.70 炭水化物 : 247.75 食塩相当 : 8.37	御飯 麻婆豆腐 ビーマンの干しエビ炒め 胡瓜のサラダ 中華スープ(菜の花) 青りんごゼリー kcal : 549.52 水分 : 242.32 蛋白質 : 19.57 脂質 : 14.76 炭水化物 : 81.97 食塩相当 : 2.85	御飯 夕の胡麻だれ焼 カブの炒め ほうれん草のサラダ すまし汁(パン) kcal : 456.66 水分 : 182.88 蛋白質 : 22.86 脂質 : 8.62 炭水化物 : 69.65 食塩相当 : 2.98	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 【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17日 ~ 令和 4年 7月23日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月17日(日)	御飯 角あげの煮物 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(庄内麩) ヨーグルト	御飯 赤魚とゴホウの煮付け マカロニ ブロッコリーサラダ 味噌汁(南瓜) フルーツ・ミカン缶	御飯 鶏肉の韓国風照焼 刻み昆布の煮物 サツマ芋サラダ すまし汁(玉麩)	アイス 
kcal : 1652.81 水分 : 575.30 蛋白質 : 59.81 脂質 : 35.61 炭水化物 : 269.03 食塩相当 : 8.55	kcal : 500.41 水分 : 172.23 蛋白質 : 16.51 脂質 : 12.44 炭水化物 : 78.70 食塩相当 : 2.64	kcal : 518.17 水分 : 216.28 蛋白質 : 20.68 脂質 : 8.51 炭水化物 : 87.07 食塩相当 : 2.50	kcal : 472.23 水分 : 129.29 蛋白質 : 19.11 脂質 : 7.46 炭水化物 : 82.38 食塩相当 : 3.14	kcal : 162.00 水分 : 67.51 蛋白質 : 3.51 脂質 : 7.20 炭水化物 : 20.88 食塩相当 : 0.27
7月18日(月)	御飯 豆腐の煮物 わかずお浸し 味噌汁(ホトケ草) 牛乳	御飯 豚肉のガーリックステーキ スタックエンドウの炒め キャベツのサラダ コンソメスープ(冬瓜) フルーツ・黄桃缶	御飯 巧の梅肉焼 山菜の炒り煮 三色煮豆 すまし汁(トロコソフ)	プリン 
kcal : 1618.23 水分 : 707.58 蛋白質 : 58.50 脂質 : 36.37 炭水化物 : 257.01 食塩相当 : 7.71	kcal : 498.74 水分 : 328.94 蛋白質 : 19.07 脂質 : 12.13 炭水化物 : 76.11 食塩相当 : 2.34	kcal : 541.37 水分 : 254.46 蛋白質 : 19.32 脂質 : 12.68 炭水化物 : 84.24 食塩相当 : 2.76	kcal : 470.82 水分 : 126.18 蛋白質 : 18.81 脂質 : 5.13 炭水化物 : 85.06 食塩相当 : 2.58	kcal : 109.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.30 脂質 : 6.43 炭水化物 : 11.60 食塩相当 : 0.05
7月19日(火)	御飯 がんもの煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳	チンカレー キャベツのサラダ 水菜スープ ヨーグルト・フルーツ	御飯 鶏肉のさらさ蒸し ピーマン炒め きゅうりのマヨネーズ和え 味噌汁(麩)	冷ししるこ 
kcal : 1603.82 水分 : 681.87 蛋白質 : 57.94 脂質 : 38.64 炭水化物 : 250.29 食塩相当 : 7.66	kcal : 530.49 水分 : 280.09 蛋白質 : 18.84 脂質 : 15.82 炭水化物 : 76.13 食塩相当 : 2.67	kcal : 472.74 水分 : 234.03 蛋白質 : 19.64 脂質 : 8.29 炭水化物 : 77.84 食塩相当 : 2.16	kcal : 504.83 水分 : 157.71 蛋白質 : 18.28 脂質 : 14.39 炭水化物 : 73.86 食塩相当 : 2.79	kcal : 95.76 水分 : 10.04 蛋白質 : 1.18 脂質 : 0.14 炭水化物 : 22.46 食塩相当 : 0.04
7月20日(水)	ロールパン ジャム ホット パンフキンスープ 牛乳	冷し中華 菜の花の炒め煮 冷奴 フルーツ・パインアップル	御飯 タンドリー風チキン さつま芋の甘煮 大根のサラダ 味噌汁(ニラ・油揚げ)	カステラ 
kcal : 1558.04 水分 : 821.59 蛋白質 : 62.24 脂質 : 34.46 炭水化物 : 247.13 食塩相当 : 7.84	kcal : 556.42 水分 : 306.75 蛋白質 : 20.73 脂質 : 18.47 炭水化物 : 77.57 食塩相当 : 2.36	kcal : 432.78 水分 : 356.55 蛋白質 : 21.79 脂質 : 5.98 炭水化物 : 71.39 食塩相当 : 2.78	kcal : 478.84 水分 : 158.29 蛋白質 : 17.83 脂質 : 8.87 炭水化物 : 80.17 食塩相当 : 2.66	kcal : 90.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.89 脂質 : 1.14 炭水化物 : 18.00 食塩相当 : 0.04
7月21日(木)	御飯 ハンパンの煮物 納豆 味噌汁(玉麩) 乳酸菌飲料	御飯 サワラの煮付け ひじきの煮物 ほうれん草のサラダ すまし汁(ワケメ) フルーツ・白桃缶	御飯 ハンバーグデミグラスソース じゃが芋の炒め物 菜の花のサラダ コンソメスープ	バナナスペシャル 
kcal : 1589.01 水分 : 530.77 蛋白質 : 59.13 脂質 : 31.79 炭水化物 : 263.16 食塩相当 : 8.27	kcal : 432.42 水分 : 146.12 蛋白質 : 16.42 脂質 : 4.64 炭水化物 : 79.45 食塩相当 : 2.81	kcal : 543.44 水分 : 157.06 蛋白質 : 23.21 脂質 : 12.80 炭水化物 : 82.67 食塩相当 : 2.70	kcal : 509.92 水分 : 227.59 蛋白質 : 17.30 脂質 : 10.78 炭水化物 : 85.45 食塩相当 : 2.60	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
7月22日(金)	御飯 車麩の煮物 インゲンとの和え物 ふりかけ 味噌汁(玉葱) 牛乳	御飯 回鍋肉 かぶの煮物 モヤシのサラダ 中華スープ(カリフラワー) フルーツ・パイン缶	御飯 赤魚の甘酢あんかけ きんぴられんこん チンゲン菜のサラダ すまし汁(蒲鉾)	クリームパン 
kcal : 1637.01 水分 : 723.36 蛋白質 : 59.99 脂質 : 37.69 炭水化物 : 255.62 食塩相当 : 8.07	kcal : 477.45 水分 : 282.26 蛋白質 : 15.79 脂質 : 9.53 炭水化物 : 79.92 食塩相当 : 2.33	kcal : 545.57 水分 : 274.17 蛋白質 : 20.34 脂質 : 12.91 炭水化物 : 83.29 食塩相当 : 3.03	kcal : 486.19 水分 : 186.93 蛋白質 : 21.10 脂質 : 10.65 炭水化物 : 73.49 食塩相当 : 2.51	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
7月23日(土)	食パン ジャム 肉団子のトマト煮 ブロッコリーのサラダ オニオンスープ ショウ	御飯 マスのムニエル きのこ炒め 白菜のサラダ すまし汁(豆腐) フルーツ・バナナ	御飯 五目卵焼 南瓜の甘煮 れんこんの辛子和え 味噌汁(麩)	ピーチゼリー 
kcal : 1534.68 水分 : 656.82 蛋白質 : 62.87 脂質 : 36.88 炭水化物 : 235.23 食塩相当 : 8.13	kcal : 493.46 水分 : 236.58 蛋白質 : 19.50 脂質 : 14.44 炭水化物 : 72.52 食塩相当 : 2.93	kcal : 483.94 水分 : 215.48 蛋白質 : 21.02 脂質 : 11.09 炭水化物 : 74.35 食塩相当 : 2.00	kcal : 509.88 水分 : 204.71 蛋白質 : 22.35 脂質 : 11.34 炭水化物 : 76.53 食塩相当 : 3.18	kcal : 47.40 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.01 炭水化物 : 11.83 食塩相当 : 0.02

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。



旬の食材
MEMO