

# メニュー (7日間)

令和 4年 7月24日 ~ 令和 4年 7月30日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月24日(日) kcal : 1524.71 水分 : 644.84 蛋白質 : 58.46 脂質 : 40.59 炭水化物 : 239.23 食塩相当 : 7.29	御飯 高野豆腐の含め煮 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳	ハヤシライス 菜の花の和え物 乳酸菌飲料 フルーツ・白桃缶	御飯 夕のビーナッツ味噌焼 車麩の煮物 キャベツのサラダ 味噌汁(花麩)	水羊かん 
7月25日(月) kcal : 1595.00 水分 : 702.73 蛋白質 : 62.87 脂質 : 40.88 炭水化物 : 255.61 食塩相当 : 7.97	ロールパン ジャム かぶのスープ煮 コーンポタージュ 牛乳	御飯 鶏肉の生姜焼 サツマ芋のマニエール煮 きゅうりの甘酢和え すまし汁(ロールパン) フルーツ・ミカン缶	御飯 サラのゴマダレ漬 カブの炒め ほうれん草のサラダ 味噌汁(大根)	イチゴスペシャル 
7月26日(火) kcal : 1534.70 水分 : 634.32 蛋白質 : 57.32 脂質 : 40.11 炭水化物 : 241.24 食塩相当 : 7.62	御飯 ガンの煮物 白菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳	麦御飯 天麩羅 とろろ すまし汁(茄子) わらび餅	御飯 豚肉のピリ辛炒め マカロニソテー モヤシのサラダ すまし汁(庄内麩)	シフォンケーキ 
7月27日(水) kcal : 1575.03 水分 : 637.44 蛋白質 : 58.46 脂質 : 41.69 炭水化物 : 244.00 食塩相当 : 7.38	御飯 豆腐の煮物 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(ニラ・玉葱) ヨーグルト	御飯 カブの焼き浸し 筍の煮物 キャベツのサラダ すまし汁(花麩) フルーツ・黄桃缶	御飯 カニ玉 じゃが芋の煮物 菜の花の和え物 中華スープ(カマボコ)	ロールケーキ 
7月28日(木) kcal : 1522.07 水分 : 677.30 蛋白質 : 59.21 脂質 : 35.51 炭水化物 : 252.39 食塩相当 : 8.65	御飯 大豆の煮物 木村の和え物 ふりかけ 味噌汁(ホウレン草) 牛乳	御飯 夕の野菜蒸 チウとビーマンの炒め物 春雨サラダ 味噌汁(キャベツ) フルーツ・ミカン缶	御飯 豆腐ハンバーグ 菜の花の炒め物 キュウリの酢の物 味噌汁(シヤガ芋・玉葱)	ぶどうゼリー 
7月29日(金) kcal : 1538.70 水分 : 670.90 蛋白質 : 61.29 脂質 : 45.82 炭水化物 : 230.33 食塩相当 : 7.16	食パン ジャム オムレツ 豆サラダ 水菜スープ ジョア	御飯 鶏肉の塩麩焼 キャベツとベーコンのソテー オニオンサラダ 味噌汁(白菜) フルーツ・バナナ	御飯 カレイのムニエル・バター醤油 南瓜の甘煮 モヤシの和え物 コンソメスープ	エクレア 
7月30日(土) kcal : 1534.93 水分 : 558.63 蛋白質 : 58.61 脂質 : 44.99 炭水化物 : 226.59 食塩相当 : 7.85	御飯 角あげの煮物 サラダ ふりかけ 味噌汁(麩) 乳酸菌飲料	焼そば ホットサラダ 中華スープ(カマボコ) フルーツ・パイナップル	御飯 鶏肉のオーロラス焼 ひじきの煮物 ごぼうサラダ 味噌汁(カブ)	まんじゅう 

## 【メモ】 旬の食材

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。

