

# メニュー (7日間)

令和 4年 6月26日 ~ 令和 4年 7月 2日

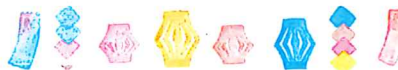
【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
6月26日(日)	全粥 ハンパンの煮物 菜の花の和え物 のりの佃煮 味噌汁(油揚・玉葱) 乳酸菌飲料 kcal : 1339.31 水分 : 623.33 蛋白質 : 53.67 脂質 : 37.51 炭水化物 : 191.10 食塩相当 : 8.66	全粥 鶏肉の韓国風照焼 大根の炒り煮 白菜のサラダ 味噌汁(麩) フルーツ・ミン缶 kcal : 500.38 水分 : 231.35 蛋白質 : 19.78 脂質 : 16.64 炭水化物 : 65.21 食塩相当 : 3.60	全粥 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) kcal : 394.94 水分 : 212.49 蛋白質 : 18.78 脂質 : 9.89 炭水化物 : 55.25 食塩相当 : 2.47	エクレア kcal : 91.20 水分 : 14.55 蛋白質 : 2.2 脂質 : 6.36 炭水化物 : 6.51 食塩相当 : 0.0
6月27日(月)	パン粥 ジャム 玉子ロール ミートソースかけ オニオンスープ 乳酸菌飲料 kcal : 1437.63 水分 : 656.69 蛋白質 : 57.16 脂質 : 32.33 炭水化物 : 225.99 食塩相当 : 7.46	全粥 カレイのムニエル マカロニソー かぶのサラダ 水菜スープ フルーツ・ハン缶 kcal : 444.40 水分 : 190.18 蛋白質 : 21.52 脂質 : 6.89 炭水化物 : 72.24 食塩相当 : 2.26	全粥 タンドリー風味チキン 冬瓜のかあんかけ カリフラワーサラダ 味噌汁(庄内麩) kcal : 415.79 水分 : 180.50 蛋白質 : 16.96 脂質 : 11.02 炭水化物 : 60.25 食塩相当 : 2.42	まんじゅう kcal : 116.16 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.7 脂質 : 0.35 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.1
6月28日(火)	全粥 チンポールの煮物 白菜の香りと和え ふりかけ 味噌汁(玉葱・油揚) ジャム kcal : 1399.89 水分 : 633.90 蛋白質 : 52.59 脂質 : 40.13 炭水化物 : 203.15 食塩相当 : 7.45	赤粥 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 kcal : 454.47 水分 : 231.89 蛋白質 : 15.66 脂質 : 12.21 炭水化物 : 69.42 食塩相当 : 2.17	全粥 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(ワケム) kcal : 412.52 水分 : 164.91 蛋白質 : 19.51 脂質 : 12.55 炭水化物 : 53.35 食塩相当 : 2.70	ケーキ kcal : 120.57 水分 : 24.08 蛋白質 : 1.1 脂質 : 6.90 炭水化物 : 13.42 食塩相当 : 0.0
6月29日(水)	全粥 車麩の煮物 納豆 味噌汁(玉麩) 牛乳 kcal : 1361.21 水分 : 638.47 蛋白質 : 54.21 脂質 : 37.05 炭水化物 : 197.48 食塩相当 : 8.22	焼そば ほうれん草のサラダ 中華スープ(カマボコ) フルーツ・白桃缶 kcal : 431.47 水分 : 220.41 蛋白質 : 14.72 脂質 : 14.75 炭水化物 : 58.92 食塩相当 : 3.36	全粥 カレイの生姜煮 大根の煮物 フロッキーサラダ すまし汁(水菜) kcal : 377.40 水分 : 186.07 蛋白質 : 19.69 脂質 : 6.29 炭水化物 : 58.37 食塩相当 : 2.19	ロールケーキ kcal : 102.82 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.1 脂質 : 4.32 炭水化物 : 14.26 食塩相当 : 0.0
6月30日(木)	全粥 豆腐の煮物 菜の花のサラダ ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳 kcal : 1353.54 水分 : 781.21 蛋白質 : 53.69 脂質 : 34.23 炭水化物 : 202.09 食塩相当 : 8.41	全粥 鶏肉の香味焼 白菜の三色炒め 納豆草のお浸し すまし汁(ハンパ) フルーツ・ミン缶 kcal : 393.58 水分 : 234.56 蛋白質 : 18.69 脂質 : 9.11 炭水化物 : 56.80 食塩相当 : 2.54	全粥 干草焼卵 南瓜の甘煮 かぶのサラダ 味噌汁(玉葱) kcal : 469.03 水分 : 232.80 蛋白質 : 17.09 脂質 : 12.61 炭水化物 : 69.74 食塩相当 : 3.37	青りんごゼリー kcal : 47.52 水分 : 0.04 蛋白質 : 0.0 脂質 : 0.00 炭水化物 : 11.87 食塩相当 : 0.0
7月 1日(金)	パン粥 ジャム 野菜炒め フロッキーサラダ コンソメスープ 牛乳 kcal : 1454.70 水分 : 847.80 蛋白質 : 57.54 脂質 : 47.17 炭水化物 : 198.80 食塩相当 : 7.87	全粥 夕の西京焼 大根の煮物 サツマ芋サラダ すまし汁(白菜) フルーツ・黄桃缶 kcal : 420.21 水分 : 237.97 蛋白質 : 16.31 脂質 : 7.38 炭水化物 : 70.09 食塩相当 : 2.90	全粥 鶏肉のチリソース風 なすの炒め物 菜の花のマヨネーズ和え 味噌汁(ニラ・油揚) kcal : 441.31 水分 : 196.78 蛋白質 : 19.64 脂質 : 14.79 炭水化物 : 55.86 食塩相当 : 2.64	わらび餅 kcal : 46.82 水分 : 1.78 蛋白質 : 1.1 脂質 : 0.77 炭水化物 : 9.57 食塩相当 : 0.0
7月 2日(土)	全粥 仏肉 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳 kcal : 1336.87 水分 : 748.46 蛋白質 : 53.76 脂質 : 33.90 炭水化物 : 198.80 食塩相当 : 8.49	全粥 鶏肉のくわ焼 カリフラワーの炒め 豆サラダ 味噌汁(大根) フルーツ・ミン缶 kcal : 468.21 水分 : 269.27 蛋白質 : 20.70 脂質 : 11.67 炭水化物 : 67.99 食塩相当 : 2.82	全粥 豆腐のあんかけ 車麩の煮物 キャベツのサラダ すまし汁(ワケム) kcal : 408.46 水分 : 189.38 蛋白質 : 15.43 脂質 : 10.18 炭水化物 : 61.23 食塩相当 : 2.96	まんじゅう kcal : 35.10 水分 : 4.54 蛋白質 : 0.1 脂質 : 0.08 炭水化物 : 8.25 食塩相当 : 0.0

## 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。



# メニュー (7日間)

令和 4年 7月 3日 ~ 令和 4年 7月 9日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月 3日 (日)	全粥 ハンパンの煮物 オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁(ホウレン草) 牛乳	全粥 オクラのミン焼 大根のきんぴら 春菊の和え物 すまし汁(花魁) フルーツ・マンゴ-缶	全粥 干草焼卵 なすの煮物 菜の花のオクラ 味噌汁(小町麩)	ロールケーキ 
	kcal : 1336.80 水分 : 694.47 蛋白質 : 53.87 脂質 : 37.11 炭水化物 : 205.96 食塩相当 : 8.49	kcal : 402.03 水分 : 285.33 蛋白質 : 17.54 脂質 : 9.71 炭水化物 : 65.95 食塩相当 : 2.88	kcal : 395.24 水分 : 194.87 蛋白質 : 17.09 脂質 : 10.54 炭水化物 : 60.82 食塩相当 : 1.99	kcal : 436.71 水分 : 214.27 蛋白質 : 17.91 脂質 : 12.54 炭水化物 : 64.93 食塩相当 : 3.54
7月 4日 (月)	パン粥 ジャム ポトフ コーホ-ターシュ 乳酸菌飲料	全粥 かにクリームコロッケ 五目煮豆 漬物 すまし汁(ハンパン) フルーツ・ミカン缶	全粥 鶏肉の一味焼 煮奴 かぶのオクラ 味噌汁(冬瓜)	エクレア 
	kcal : 1434.14 水分 : 679.58 蛋白質 : 54.32 脂質 : 39.71 炭水化物 : 218.11 食塩相当 : 7.22	kcal : 508.24 水分 : 275.36 蛋白質 : 18.99 脂質 : 13.03 炭水化物 : 80.43 食塩相当 : 2.27	kcal : 451.95 水分 : 189.46 蛋白質 : 13.52 脂質 : 10.40 炭水化物 : 77.20 食塩相当 : 2.31	kcal : 382.75 水分 : 200.21 蛋白質 : 19.59 脂質 : 9.92 炭水化物 : 53.97 食塩相当 : 2.55
7月 5日 (火)	全粥 チキンボールの煮物 菜の花のお浸し のりの佃煮 味噌汁(庄内麩) ヨーグルト	全粥 鶏肉の芝麻醬ソース 冬瓜の煮物 ほうれん草のホ-ン酢和え 中華スープ(カマボコ) フルーツ・白桃缶	全粥 巧の沢煮 なすの煮物 納豆 すまし汁(水菜)	水羊かん 
	kcal : 1352.70 水分 : 627.09 蛋白質 : 57.73 脂質 : 27.28 炭水化物 : 223.53 食塩相当 : 7.74	kcal : 413.60 水分 : 170.00 蛋白質 : 16.05 脂質 : 7.21 炭水化物 : 72.23 食塩相当 : 2.80	kcal : 472.91 水分 : 252.78 蛋白質 : 19.46 脂質 : 15.96 炭水化物 : 63.45 食塩相当 : 2.24	kcal : 337.77 水分 : 191.62 蛋白質 : 20.14 脂質 : 3.87 炭水化物 : 57.59 食塩相当 : 2.69
7月 6日 (水)	全粥 厚焼卵 大根のオクラ ふりかけ 味噌汁(玉葱・油揚) 乳酸菌飲料	全粥 赤魚の煮付け そら豆の炒め物 ポ-トオクラ 味噌汁(豆腐) フルーツ・黄桃缶	全粥 鶏肉のか-風味 里芋の煮物 かぶのオクラ すまし汁(白菜)	シフォンケーキ 
	kcal : 1356.69 水分 : 592.77 蛋白質 : 57.05 脂質 : 36.58 炭水化物 : 203.25 食塩相当 : 7.79	kcal : 412.04 水分 : 164.83 蛋白質 : 16.18 脂質 : 10.53 炭水化物 : 64.99 食塩相当 : 2.38	kcal : 444.63 水分 : 201.49 蛋白質 : 21.56 脂質 : 9.80 炭水化物 : 69.21 食塩相当 : 2.96	kcal : 423.86 水分 : 217.27 蛋白質 : 17.72 脂質 : 11.99 炭水化物 : 61.23 食塩相当 : 2.40
7月 7日 (木)	全粥 豆腐のあんかけ キャベツのオクラ ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳	七夕そうめん なすの浸し 和風オクラ フルーツ・スイカ	全粥 サケの甘酢あんかけ ブ-ロコリー-の塩炒め サツマ芋オクラ 味噌汁(ニラ・玉葱)	七夕ゼリー 
	kcal : 1413.04 水分 : 870.37 蛋白質 : 58.87 脂質 : 37.25 炭水化物 : 214.72 食塩相当 : 8.26	kcal : 434.48 水分 : 319.99 蛋白質 : 17.60 脂質 : 13.66 炭水化物 : 64.75 食塩相当 : 2.40	kcal : 429.79 水分 : 367.31 蛋白質 : 19.73 脂質 : 6.44 炭水化物 : 71.33 食塩相当 : 3.79	kcal : 494.65 水分 : 174.68 蛋白質 : 21.49 脂質 : 17.13 炭水化物 : 65.21 食塩相当 : 2.05
7月 8日 (金)	パン粥 ジャム 野菜炒め カブのオクラ コンソメスープ(キャベツ) シ-ョ-	全粥 オクラの香味焼 大根の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁(冬瓜) フルーツ・白桃缶	全粥 チキンキャ-ブ マカロニ- キャベツのピ-ナツツ和え 水菜スープ	まんじゅう 
	kcal : 1364.22 水分 : 782.38 蛋白質 : 57.53 脂質 : 43.37 炭水化物 : 192.22 食塩相当 : 7.58	kcal : 477.98 水分 : 367.69 蛋白質 : 18.71 脂質 : 17.82 炭水化物 : 63.47 食塩相当 : 2.45	kcal : 424.58 水分 : 235.18 蛋白質 : 19.34 脂質 : 12.77 炭水化物 : 61.24 食塩相当 : 2.66	kcal : 426.96 水分 : 174.92 蛋白質 : 18.85 脂質 : 12.90 炭水化物 : 59.41 食塩相当 : 2.47
7月 9日 (土)	全粥 チキンボールの煮物 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉麩) 牛乳	天津粥風 パンパンツ-オクラ 金時煮豆 中華スープ(ハンパン) フルーツ・ミカン缶	全粥 鶏の照焼 大根の炒り煮 ブ-ロコリー-オクラ 味噌汁(ホウレン草)	おせんべい 
	kcal : 1333.65 水分 : 666.32 蛋白質 : 52.88 脂質 : 38.04 炭水化物 : 202.09 食塩相当 : 7.98	kcal : 433.54 水分 : 263.82 蛋白質 : 17.68 脂質 : 13.15 炭水化物 : 64.99 食塩相当 : 2.53	kcal : 425.00 水分 : 196.73 蛋白質 : 16.18 脂質 : 6.52 炭水化物 : 77.09 食塩相当 : 3.02	kcal : 454.46 水分 : 205.56 蛋白質 : 18.69 脂質 : 18.29 炭水化物 : 55.33 食塩相当 : 2.27

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。

