

令和 4年 7月10日 ~ 令和 4年 7月16日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時	
7月10日(日)	全粥 車麩の煮物 杓の和え物 ふりかけ 味噌汁(か) 牛乳 kcal : 1367.79 水分 : 705.36 蛋白質 : 55.73 脂質 : 26.92 炭水化物 : 219.05 食塩相当 : 8.06	全粥 鶏の南蛮漬風 じゃが芋の甘辛煮 きゅうりの和え物 すまし汁(花麩) フルーツ・黄桃缶 kcal : 428.83 水分 : 238.69 蛋白質 : 17.00 脂質 : 7.19 炭水化物 : 70.98 食塩相当 : 2.57	全粥 カレーのおろし煮 そら豆の炒め物 白菜のナムル 味噌汁(南瓜) kcal : 412.56 水分 : 185.50 蛋白質 : 21.70 脂質 : 8.14 炭水化物 : 61.02 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)	全粥 厚焼卵 菜の花のサタ ふりかけ 味噌汁(大根) 乳酸菌飲料 kcal : 1370.97 水分 : 597.17 蛋白質 : 56.74 脂質 : 36.11 炭水化物 : 201.15 食塩相当 : 8.55	全粥 夕のニール カリフラワーの炒め キャベツのマヨネーズ和え すまし汁(ハンパン) フルーツ・バナナ  kcal : 472.73 水分 : 218.58 蛋白質 : 20.84 脂質 : 14.73 炭水化物 : 63.82 食塩相当 : 2.69	全粥 鶏肉のしぐれ煮 煮奴 ほうれん草の香味和え 味噌汁(庄内麩) kcal : 416.74 水分 : 207.13 蛋白質 : 21.18 脂質 : 9.60 炭水化物 : 58.94 食塩相当 : 3.43	ヨーゼリー 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)	パン粥 ジャム チンボールのキャップ煮 コンボータージュ 乳酸菌飲料  kcal : 1452.36 水分 : 613.63 蛋白質 : 56.63 脂質 : 33.69 炭水化物 : 226.35 食塩相当 : 7.42	全粥 カレーのあんかけ 車麩の煮物 ほうれん草のサタ すまし汁(トロコブ) フルーツ・黄桃缶 kcal : 367.45 水分 : 171.89 蛋白質 : 18.28 脂質 : 2.36 炭水化物 : 66.57 食塩相当 : 2.21	全粥 鶏肉のソース照焼 里芋の煮っころがし かぶのサタ 味噌汁(麩) kcal : 458.74 水分 : 169.59 蛋白質 : 18.10 脂質 : 14.00 炭水化物 : 62.12 食塩相当 : 2.92	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 : 0.06	
7月13日(水)	全粥 ツの野菜炒め 豆サタ ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳 kcal : 1454.37 水分 : 762.48 蛋白質 : 52.60 脂質 : 44.13 炭水化物 : 207.35 食塩相当 : 7.87			全粥 鶏肉の味噌漬焼 冬瓜の薄くず煮 納め草のお浸し 中華スープ(か) kcal : 386.25 水分 : 219.30 蛋白質 : 19.33 脂質 : 9.70 炭水化物 : 53.85 食塩相当 : 2.65	ケーキ  kcal : 115.69 水分 : 25.49 蛋白質 : 1.2 脂質 : 7.06 炭水化物 : 11.88 食塩相当 : 0.1
7月14日(木)	全粥 車麩の煮物 インゲンのサタ ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳 kcal : 1419.48 水分 : 728.89 蛋白質 : 53.34 脂質 : 41.79 炭水化物 : 201.81 食塩相当 : 7.50	全粥 鯖の塩焼 白菜の炒め物 かぶのゆかり和え 味噌汁(ら・玉葱) フルーツ・白桃缶  kcal : 461.69 水分 : 220.78 蛋白質 : 15.70 脂質 : 17.20 炭水化物 : 57.83 食塩相当 : 2.56	全粥 豆腐のチャンプル ブロッコリーソテー ツサタ すまし汁(水菜) kcal : 425.22 水分 : 249.05 蛋白質 : 21.31 脂質 : 14.16 炭水化物 : 52.41 食塩相当 : 2.26	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 : 0.11	
7月15日(金)	パン粥 ジャム オムレツ カリフラワーのサタ コンソメスープ 乳酸菌飲料 kcal : 1446.48 水分 : 727.69 蛋白質 : 52.94 脂質 : 38.85 炭水化物 : 218.62 食塩相当 : 7.00	醤油ラーメン シューマイ 菜の花のサタ フルーツ・マンゴー缶  kcal : 531.32 水分 : 256.23 蛋白質 : 16.81 脂質 : 16.33 炭水化物 : 77.47 食塩相当 : 2.34	全粥 カレーのカルルス焼 南瓜のグラッセ 玉葱のサタ 味噌汁(か)  kcal : 394.46 水分 : 178.6 蛋白質 : 18.17 脂質 : 7.48 炭水化物 : 62.12 食塩相当 : 2.05	ピーナツパン  kcal : 111.11 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.1 脂質 : 4.65 炭水化物 : 14.12 食塩相当 : 0.0	
7月16日(土)	全粥 大豆の煮物 キャベツのゴマ和え のりの佃煮 味噌汁(小町麩) 乳酸菌飲料 kcal : 1358.85 水分 : 584.78 蛋白質 : 54.98 脂質 : 30.57 炭水化物 : 211.74 食塩相当 : 8.78	全粥 麻婆豆腐 なすの炒め物 胡瓜のサタ 中華スープ(菜の花) 青りんごゼリー kcal : 447.71 水分 : 243.26 蛋白質 : 16.58 脂質 : 10.37 炭水化物 : 70.06 食塩相当 : 3.12	全粥 夕の胡麻だれ焼 かぶの炒め ほうれん草のサタ すまし汁(ハンパン)  kcal : 392.22 水分 : 180.20 蛋白質 : 21.76 脂質 : 8.46 炭水化物 : 55.68 食塩相当 : 2.98	イチゴスペシャル  kcal : 103.23 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.2 脂質 : 3.5 炭水化物 : 15.59 食塩相当 : 0.1	

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。



令和 4年 7月17日 ~ 令和 4年 7月23日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月17日 (日)	全粥 人参ポールの煮物 ほうれん草の和え物 ふりかけ 味噌汁 (庄内麩) ヨーグルト kcal : 1414.41 水分 : 588.76 蛋白質 : 54.96 脂質 : 35.93 炭水化物 : 222.53 食塩相当 : 7.65	全粥 赤魚の煮付け マロニテ プロコリーサラダ 味噌汁 (南瓜) フルーツ・ミカン缶 kcal : 418.72 水分 : 189.23 蛋白質 : 19.37 脂質 : 8.33 炭水化物 : 66.76 食塩相当 : 2.47	全粥 鶏肉の韓国風照焼 大根の煮物 サツマ芋サラダ すまし汁 (玉麩) kcal : 427.75 水分 : 171.54 蛋白質 : 16.82 脂質 : 12.69 炭水化物 : 62.01 食塩相当 : 2.33	アイス  kcal : 160.20 水分 : 57.51 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)	全粥 豆腐の煮物 かつお浸し のりの佃煮 味噌汁 (杓刈草) 牛乳 kcal : 1334.49 水分 : 743.45 蛋白質 : 53.22 脂質 : 37.26 炭水化物 : 205.64 食塩相当 : 8.15	全粥 鶏肉のガーリックソテー カブの炒め キャベツのサラダ コンソメスープ (冬瓜) フルーツ・黄桃缶  kcal : 467.59 水分 : 264.49 蛋白質 : 17.36 脂質 : 16.96 炭水化物 : 62.27 食塩相当 : 2.87	全粥 けしの梅肉焼 なすの炒め煮 三色煮豆 すまし汁 (トトロコブ) kcal : 344.32 水分 : 152.61 蛋白質 : 16.69 脂質 : 1.39 炭水化物 : 68.82 食塩相当 : 2.73	プッチ 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)	全粥 車麩の煮物 カブの炒め ふりかけ 味噌汁 (菜の花) 牛乳  kcal : 1380.63 水分 : 701.87 蛋白質 : 52.88 脂質 : 39.67 炭水化物 : 211.22 食塩相当 : 8.42	人参カレー キャベツのサラダ 水菜スープ ヨーグルト・フルーツソース kcal : 401.85 水分 : 230.14 蛋白質 : 13.85 脂質 : 9.34 炭水化物 : 67.53 食塩相当 : 2.60	全粥 鶏肉のさらさ蒸し 白菜炒め きゅうりのマヨネーズ和え 味噌汁 (麩) kcal : 482.38 水分 : 197.88 蛋白質 : 22.04 脂質 : 19.84 炭水化物 : 55.44 食塩相当 : 3.25	冷ししるこ  kcal : 94.90 水分 : 10.03 蛋白質 : 1.18 脂質 : 0.14 炭水化物 : 22.47 食塩相当 : 0.04
7月20日 (水)	はん粥 シヤム ホトフ ハンパキンスープ 乳酸菌飲料 kcal : 1423.65 水分 : 765.73 蛋白質 : 56.67 脂質 : 28.14 炭水化物 : 237.33 食塩相当 : 7.11	冷し中華 菜の花の炒め煮 冷奴 フルーツ・マンゴ缶 kcal : 412.83 水分 : 321.14 蛋白質 : 18.96 脂質 : 5.66 炭水化物 : 70.41 食塩相当 : 2.66	全粥 かつお風人参 さつまいもの甘煮 大根のサラダ 味噌汁 (ニラ・油揚) kcal : 419.21 水分 : 164.92 蛋白質 : 17.67 脂質 : 9.51 炭水化物 : 66.73 食塩相当 : 2.34	かつら  kcal : 90.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.85 脂質 : 1.14 炭水化物 : 18.00 食塩相当 : 0.04
7月21日 (木)	全粥 はんぺんの煮物 納豆 味噌汁 (玉麩) 乳酸菌飲料 kcal : 1352.99 水分 : 550.98 蛋白質 : 56.14 脂質 : 29.79 炭水化物 : 219.40 食塩相当 : 7.67	全粥 かつらの煮付け 里芋の煮物 ほうれん草のサラダ すまし汁 (わかん) フルーツ・白桃缶  kcal : 445.16 水分 : 178.60 蛋白質 : 20.26 脂質 : 8.99 炭水化物 : 72.28 食塩相当 : 2.76	全粥 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 kcal : 445.40 水分 : 228.94 蛋白質 : 18.36 脂質 : 12.76 炭水化物 : 66.13 食塩相当 : 1.96	パナナスペシャル 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
7月22日 (金)	全粥 車麩の煮物 インゲン豆の和え物 ふりかけ 味噌汁 (玉葱) 牛乳 kcal : 1335.23 水分 : 744.16 蛋白質 : 53.37 脂質 : 35.83 炭水化物 : 206.44 食塩相当 : 7.88	全粥 回鍋肉 かぶの煮物 なすのサラダ 中華スープ (かぶら) フルーツ・ミカン缶  kcal : 443.36 水分 : 278.82 蛋白質 : 17.59 脂質 : 12.73 炭水化物 : 65.42 食塩相当 : 2.80	全粥 赤魚の甘酢あんかけ 大根のきんぴら ほうれん草のサラダ すまし汁 (蒲鉾)  kcal : 375.01 水分 : 205.66 蛋白質 : 18.33 脂質 : 9.13 炭水化物 : 56.32 食塩相当 : 2.58	クリームパン  kcal : 127.80 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.71 脂質 : 4.60 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.21
7月23日 (土)	はん粥 シヤム 肉団子のトマト煮 プロコリーのサラダ オニオンスープ ショア kcal : 1365.56 水分 : 738.40 蛋白質 : 56.77 脂質 : 34.76 炭水化物 : 212.00 食塩相当 : 7.95	全粥 さけのムニエル 冬瓜の煮物 白菜のサラダ すまし汁 (豆腐) フルーツ・バナナ  kcal : 433.01 水分 : 226.95 蛋白質 : 17.67 脂質 : 10.47 炭水化物 : 66.81 食塩相当 : 2.50	全粥 五目卵焼 南瓜の甘煮 杓刈草の辛子和え 味噌汁 (麩)  kcal : 398.56 水分 : 194.93 蛋白質 : 18.27 脂質 : 7.09 炭水化物 : 68.32 食塩相当 : 2.97	ピーチゼリー  kcal : 47.40 水分 : 0.05 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.01 炭水化物 : 11.83 食塩相当 : 0.00

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。

