

メニュー(7日間)

令和 4年 7月31日 ~ 令和 4年 8月 6日

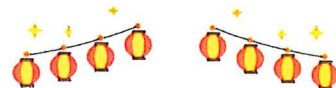
【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月31日(日)	全粥 温泉卵のあんかけ インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(か) 牛乳 	全粥 マチツ 五目煮豆 漬物 味噌汁(白菜) フルーツ・ミカン缶	全粥 炒り豆腐 白菜の炒め煮 うぐいす煮豆 味噌汁(小町麩)	ストロベリーゼリー 
kcal : 1431.86 水分 : 722.45 蛋白質 : 52.87 脂質 : 39.09 炭水化物 : 224.16 食塩相当 : 7.99	kcal : 438.11 水分 : 312.96 蛋白質 : 18.49 脂質 : 14.23 炭水化物 : 61.98 食塩相当 : 2.73	kcal : 489.85 水分 : 183.12 蛋白質 : 16.44 脂質 : 13.39 炭水化物 : 76.53 食塩相当 : 2.68	kcal : 456.50 水分 : 226.32 蛋白質 : 17.94 脂質 : 11.47 炭水化物 : 73.79 食塩相当 : 2.56	kcal : 47.40 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.00 炭水化物 : 11.86 食塩相当 : 0.02
8月 1日(月)	全粥 豆腐の煮物 かつらの和え物 ふりかけ 味噌汁(大根) ヨーグルト	全粥 鶏肉の咖喱風味 白菜の甘辛炒め ほうれん草のサラダ 味噌汁(玉麩) フルーツ・バナナ 	全粥 赤魚の煮付け 南瓜の甘煮 大根サラダ すまし汁(蒲鉾)	まんじゅう
kcal : 1341.13 水分 : 667.91 蛋白質 : 54.98 脂質 : 25.13 炭水化物 : 228.71 食塩相当 : 8.63	kcal : 389.02 水分 : 228.34 蛋白質 : 14.79 脂質 : 7.39 炭水化物 : 68.59 食塩相当 : 2.30	kcal : 469.64 水分 : 249.01 蛋白質 : 20.31 脂質 : 13.09 炭水化物 : 68.00 食塩相当 : 3.47	kcal : 366.31 水分 : 171.84 蛋白質 : 17.82 脂質 : 4.36 炭水化物 : 65.72 食塩相当 : 2.81	kcal : 116.16 水分 : 18.72 蛋白質 : 2.06 脂質 : 0.29 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.05
8月 2日(火)	パン粥 ジェム ウィナーの野菜炒め かぶのサラダ コソマスプ 乳酸菌飲料 	全粥 かつらのゴマがれ漬 車麩の煮物 菜の花のくるみ和え 味噌汁(サツマイ) フルーツ・黄桃缶	全粥 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 なすの煮物 杓苺草のお浸し すまし汁(ハンペン)	ロールケーキ
kcal : 1469.20 水分 : 668.04 蛋白質 : 57.12 脂質 : 49.55 炭水化物 : 205.60 食塩相当 : 6.99	kcal : 475.46 水分 : 304.64 蛋白質 : 15.01 脂質 : 19.43 炭水化物 : 62.93 食塩相当 : 2.13	kcal : 475.25 水分 : 182.04 蛋白質 : 22.19 脂質 : 10.98 炭水化物 : 75.25 食塩相当 : 2.11	kcal : 412.47 水分 : 181.36 蛋白質 : 18.70 脂質 : 13.71 炭水化物 : 54.30 食塩相当 : 2.67	kcal : 106.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.22 脂質 : 5.43 炭水化物 : 13.12 食塩相当 : 0.08
8月 3日(水)	全粥 キノコの煮物 キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(花麩) 牛乳	きつねそば 里芋の炒り煮 白菜のサラダ フルーツ・マンゴー缶	全粥 カレイのムニエル カブのトマト煮 マカロニサラダ コソマスプ	シフォンケーキ
kcal : 1396.02 水分 : 711.17 蛋白質 : 56.09 脂質 : 43.13 炭水化物 : 203.80 食塩相当 : 8.13	kcal : 455.17 水分 : 265.27 蛋白質 : 18.65 脂質 : 14.22 炭水化物 : 67.03 食塩相当 : 2.66	kcal : 416.63 水分 : 265.41 蛋白質 : 17.16 脂質 : 8.72 炭水化物 : 68.84 食塩相当 : 3.05	kcal : 447.86 水分 : 171.31 蛋白質 : 18.69 脂質 : 15.93 炭水化物 : 60.11 食塩相当 : 2.37	kcal : 76.36 水分 : 9.19 蛋白質 : 1.59 脂質 : 4.26 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.05
8月 4日(木)	全粥 大豆の煮物 ほうれん草のサラダ のりの佃煮 味噌汁(水菜) 乳酸菌飲料 	ひつまぶし ところてんサラダ すまし汁(花麩・ミツハ) 抹茶ゼリー黒みつかけ 	全粥 豆腐の中華うま煮 さつまいの甘辛煮 大根のサラダ 中華スープ(カボチャ)	あん巻き
kcal : 1448.81 水分 : 553.80 蛋白質 : 52.56 脂質 : 36.17 炭水化物 : 232.43 食塩相当 : 8.31	kcal : 429.53 水分 : 174.72 蛋白質 : 15.06 脂質 : 9.77 炭水化物 : 72.15 食塩相当 : 2.59	kcal : 427.33 水分 : 99.68 蛋白質 : 16.20 脂質 : 11.46 炭水化物 : 66.12 食塩相当 : 2.12	kcal : 471.20 水分 : 279.42 蛋白質 : 19.13 脂質 : 12.04 炭水化物 : 72.70 食塩相当 : 3.53	kcal : 120.75 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.17 脂質 : 2.90 炭水化物 : 21.46 食塩相当 : 0.07
8月 5日(金)	パン粥 ジェム ホト コソマスプ 乳酸菌飲料	全粥 かつらの野菜蒸 なすの煮物 きゅうりの酢の物 すまし汁(トロコブ) フルーツ・マンゴー缶	全粥 鶏肉のくわ焼 大根の煮物 白菜のサラダ 味噌汁(庄内麩)	パームクーヘン
kcal : 1375.61 水分 : 717.36 蛋白質 : 53.96 脂質 : 31.48 炭水化物 : 223.30 食塩相当 : 7.99	kcal : 517.44 水分 : 275.04 蛋白質 : 19.17 脂質 : 13.03 炭水化物 : 82.42 食塩相当 : 2.56	kcal : 347.75 水分 : 226.06 蛋白質 : 15.57 脂質 : 4.20 炭水化物 : 63.85 食塩相当 : 2.29	kcal : 372.18 水分 : 216.26 蛋白質 : 17.27 脂質 : 7.72 炭水化物 : 59.08 食塩相当 : 2.82	kcal : 138.24 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.95 脂質 : 6.53 炭水化物 : 17.95 食塩相当 : 0.22
8月 6日(土)	全粥 豆腐の煮物 キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳	全粥 鶏肉の韓国風照焼 プロコリーの炒め物 キャベツのナムル すまし汁(玉麩) フルーツ・ミカン缶 	全粥 カニ玉 車麩の煮物 カブのサラダ 中華スープ(カボチャ)	わらび餅
kcal : 1394.51 水分 : 702.15 蛋白質 : 56.18 脂質 : 48.69 炭水化物 : 190.89 食塩相当 : 8.92	kcal : 438.07 水分 : 330.17 蛋白質 : 18.29 脂質 : 14.60 炭水化物 : 63.40 食塩相当 : 2.16	kcal : 476.64 水分 : 211.73 蛋白質 : 18.89 脂質 : 18.61 炭水化物 : 59.39 食塩相当 : 3.82	kcal : 428.76 水分 : 158.46 蛋白質 : 17.88 脂質 : 14.71 炭水化物 : 57.53 食塩相当 : 2.90	kcal : 51.04 水分 : 1.79 蛋白質 : 1.14 脂質 : 0.77 炭水化物 : 10.57 食塩相当 : 0.04

旬の食材 【MEMO】

冬瓜

冬瓜はカリウムを多く含み、これにはナトリウムを体外へ排泄する役割があるため、高血圧に効果があるとされています。肌の健康維持や風邪などに対する抵抗力を高めるビタミンCを含んでいます。



メニュー（7日間）

令和 4年 8月 7日 ~ 令和 4年 8月13日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月 7日 (日)	全粥 けんぼーの煮物 お豆のサタ ふりかけ 味噌汁(油揚・ニ)  牛乳	ビーカレー ツナサラダ コンソメスープ フルーツ・白桃缶	全粥 卵の塩焼 かぶの花の煮物 菜の花のサタ 味噌汁(ジャガ芋)	白あんぱん 
kcal : 1436.11 水分 : 667.57 蛋白質 : 55.85 脂質 : 40.73 炭水化物 : 219.45 食塩相当 : 8.66	kcal : 535.23 水分 : 267.93 蛋白質 : 21.75 脂質 : 20.99 炭水化物 : 70.19 食塩相当 : 2.57	kcal : 403.54 水分 : 199.19 蛋白質 : 11.55 脂質 : 9.01 炭水化物 : 71.09 食塩相当 : 3.06	kcal : 379.86 水分 : 200.45 蛋白質 : 19.03 脂質 : 9.54 炭水化物 : 54.89 食塩相当 : 2.92	kcal : 117.48 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.52 脂質 : 1.19 炭水化物 : 23.28 食塩相当 : 0.11
8月 8日 (月)	全粥 車麩の煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁(か)  ヨーグルト	全粥 赤魚の粕漬焼 大根の煮物 キュウリの酢の物 味噌汁(麩) フルーツ・黄桃缶	全粥 けんちゃっ じゃが芋の炒め物 マロニサタ コンソメスープ (菜の花) 	ワッフル
kcal : 1371.61 水分 : 610.82 蛋白質 : 52.03 脂質 : 33.64 炭水化物 : 219.56 食塩相当 : 8.32	kcal : 353.75 水分 : 165.23 蛋白質 : 11.90 脂質 : 3.86 炭水化物 : 69.99 食塩相当 : 2.54	kcal : 391.51 水分 : 217.44 蛋白質 : 17.39 脂質 : 6.51 炭水化物 : 67.51 食塩相当 : 2.72	kcal : 504.91 水分 : 209.36 蛋白質 : 19.84 脂質 : 18.30 炭水化物 : 65.72 食塩相当 : 2.92	kcal : 121.44 水分 : 16.79 蛋白質 : 2.90 脂質 : 4.97 炭水化物 : 16.94 食塩相当 : 0.14
8月 9日 (火)	全粥 さつま揚げと玉葱の煮物 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(玉葱)  牛乳	全粥 鶏肉のパン粉焼 五目煮豆 漬物 すまし汁 (ハン)  フルーツ・ミカン缶	全粥 豆腐の煮付け なすの煮物 プロコリサタ 味噌汁(花麩)	かっぱえびせん 
kcal : 1330.41 水分 : 691.12 蛋白質 : 57.22 脂質 : 37.77 炭水化物 : 197.79 食塩相当 : 7.97	kcal : 436.08 水分 : 310.16 蛋白質 : 16.31 脂質 : 14.04 炭水化物 : 65.13 食塩相当 : 2.78	kcal : 494.66 水分 : 201.07 蛋白質 : 22.90 脂質 : 14.04 炭水化物 : 69.71 食塩相当 : 2.24	kcal : 359.67 水分 : 179.89 蛋白質 : 17.51 脂質 : 7.89 炭水化物 : 57.55 食塩相当 : 2.75	kcal : 40.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.50 脂質 : 1.80 炭水化物 : 5.40 食塩相当 : 0.20
8月 10日 (水)	全粥 車麩の煮物 かつらの和え物 のりの佃煮 味噌汁(冬瓜)  牛乳	全粥 鶏肉の照焼 かぶのけんちゃっ 煮 かつらのサタ 味噌汁(大根) フルーツ・マンゴ缶	全粥 豆腐のカニ味噌かけ キャベツの和風炒め ほうれん草のサタ すまし汁(蒲鉾) 	ビーナツパン 
kcal : 1365.68 水分 : 772.43 蛋白質 : 54.66 脂質 : 37.69 炭水化物 : 210.20 食塩相当 : 8.58	kcal : 395.71 水分 : 261.22 蛋白質 : 14.53 脂質 : 9.13 炭水化物 : 68.27 食塩相当 : 2.56	kcal : 420.78 水分 : 271.52 蛋白質 : 19.88 脂質 : 8.88 炭水化物 : 67.43 食塩相当 : 2.68	kcal : 438.08 水分 : 239.69 蛋白質 : 17.15 脂質 : 15.33 炭水化物 : 60.38 食塩相当 : 3.34	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
8月 11日 (木)	パン粥 ジャム おも キャベツのサタ 野菜スープ ヨーグルト 	冷し中華 プロコリの炒め物 冷奴 フルーツ・黄桃缶	全粥 鶏肉のはちみつ照焼 そら豆の炒め物 大根の梅和え 味噌汁(白菜)	オレンジゼリー 
kcal : 1379.22 水分 : 826.33 蛋白質 : 56.98 脂質 : 37.96 炭水化物 : 205.22 食塩相当 : 8.09	kcal : 498.55 水分 : 310.79 蛋白質 : 17.11 脂質 : 17.79 炭水化物 : 69.65 食塩相当 : 2.36	kcal : 421.85 水分 : 308.47 蛋白質 : 20.32 脂質 : 8.85 炭水化物 : 64.28 食塩相当 : 2.40	kcal : 411.54 水分 : 207.00 蛋白質 : 19.55 脂質 : 11.28 炭水化物 : 59.55 食塩相当 : 3.30	kcal : 47.28 水分 : 0.07 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.04 炭水化物 : 11.74 食塩相当 : 0.03
8月 12日 (金)	全粥 野菜炒め 納豆 ふりかけ 味噌汁(大根) ヨーグルト	全粥 鶏肉の葱味噌焼 冬瓜の煮物 菜の花の和え物 中華スープ (キャベツ) フルーツ・バナナ	全粥 かつらの酒蒸・梅りさか 白菜の煮浸し 玉葱の和え物 味噌汁(サツマ芋) 	イチゴスペシャル
kcal : 1341.66 水分 : 660.01 蛋白質 : 55.51 脂質 : 30.33 炭水化物 : 218.04 食塩相当 : 8.54	kcal : 384.26 水分 : 227.55 蛋白質 : 15.61 脂質 : 6.47 炭水化物 : 68.88 食塩相当 : 2.37	kcal : 449.60 水分 : 248.90 蛋白質 : 20.64 脂質 : 8.92 炭水化物 : 72.64 食塩相当 : 2.99	kcal : 400.54 水分 : 183.56 蛋白質 : 17.83 脂質 : 11.03 炭水化物 : 59.99 食塩相当 : 3.06	kcal : 107.26 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.43 脂質 : 3.91 炭水化物 : 16.59 食塩相当 : 0.12
8月 13日 (土)	パン粥 ジャム 玉子ロール ミートソースかけ パンキンスープ 乳酸菌飲料	全粥 かつらの焼き浸し 菜の花の炒め物 かぶの和え物 味噌汁(麩) フルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏肉の芝麻醬ソース かつらのサタ きゅうりのサタ オニオンスープ  	コーヒーゼリー  
kcal : 1344.83 水分 : 700.50 蛋白質 : 55.75 脂質 : 39.94 炭水化物 : 195.70 食塩相当 : 7.43	kcal : 488.09 水分 : 295.29 蛋白質 : 18.33 脂質 : 13.56 炭水化物 : 74.23 食塩相当 : 2.35	kcal : 351.83 水分 : 202.04 蛋白質 : 18.01 脂質 : 6.57 炭水化物 : 57.85 食塩相当 : 2.86	kcal : 439.73 水分 : 200.69 蛋白質 : 19.10 脂質 : 18.20 炭水化物 : 51.22 食塩相当 : 2.19	kcal : 65.18 水分 : 2.48 蛋白質 : 0.31 脂質 : 1.61 炭水化物 : 12.40 食塩相当 : 0.03

旬の食材 【MEMO】

冬瓜

冬瓜はカリウムを多く含み、これにはナトリウムを体外へ排泄する役割があるため、高血圧に効果があるとされています。肌の健康維持や風邪などに対する抵抗力を高めるビタミンCを含んでいます。

