

メニュー (7日間)

令和 4年 8月14日 ~ 令和 4年 8月20日

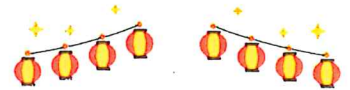
【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月14日(日)	全粥 大豆の煮物 ブロッコリーサラダ ふりかけ 味噌汁(水菜) 乳酸菌飲料 	スパゲティミートソース ほうれん草のサラダ コンソメスープ フルーツ・白桃缶 	全粥 炒り豆腐 冬瓜の薄くず煮 菜の花の中華サラダ 中華スープ(白菜) 	アイス 
kcal : 1431.59 水分 : 724.14 蛋白質 : 52.43 脂質 : 42.45 炭水化物 : 220.98 食塩相当 : 8.03	kcal : 399.63 水分 : 172.67 蛋白質 : 13.75 脂質 : 8.27 炭水化物 : 70.37 食塩相当 : 2.07	kcal : 451.59 水分 : 212.86 蛋白質 : 18.44 脂質 : 13.24 炭水化物 : 69.36 食塩相当 : 3.36	kcal : 420.17 水分 : 281.06 蛋白質 : 16.73 脂質 : 13.74 炭水化物 : 60.37 食塩相当 : 2.33	kcal : 160.20 水分 : 57.51 蛋白質 : 3.5 脂質 : 7.20 炭水化物 : 20.88 食塩相当 : 0.2
8月15日(月)	パン粥 ジャム 野菜炒め 大根のサラダ コーンポタージュ ヨーグルト 	全粥 鶏肉の生姜焼 茄子の炒め煮 かぶのゆかり和え 味噌汁(朴の草) フルーツ・ミカン缶 	全粥 夕方の野菜あんかけ 車麩の煮物 胡瓜のサラダ すまし汁(ソウメン) 	蒸しパン 
kcal : 1440.51 水分 : 760.82 蛋白質 : 57.13 脂質 : 33.67 炭水化物 : 231.02 食塩相当 : 8.21	kcal : 508.94 水分 : 336.03 蛋白質 : 16.67 脂質 : 16.89 炭水化物 : 75.11 食塩相当 : 2.30	kcal : 404.01 水分 : 288.58 蛋白質 : 17.86 脂質 : 7.82 炭水化物 : 64.96 食塩相当 : 2.62	kcal : 417.61 水分 : 134.03 蛋白質 : 19.71 脂質 : 7.46 炭水化物 : 69.61 食塩相当 : 2.89	kcal : 109.95 水分 : 22.18 蛋白質 : 2.89 脂質 : 1.50 炭水化物 : 21.34 食塩相当 : 0.40
8月16日(火)	全粥 けんぴの煮物 そら豆のサラダ ふりかけ 味噌汁(玉麩) 乳酸菌飲料 	茶粥 メバルのレモン焼 しんじょうの銀あんかけ 漬物 すまし汁(そば) フルーツ・スイカ 	全粥 鶏肉のしそ風味煮 じゃが芋の甘辛煮 キャベツの和え物 味噌汁(菜の花) 	エクレア 
kcal : 1395.94 水分 : 646.30 蛋白質 : 55.07 脂質 : 41.77 炭水化物 : 204.22 食塩相当 : 8.22	kcal : 443.89 水分 : 136.85 蛋白質 : 14.90 脂質 : 11.74 炭水化物 : 71.48 食塩相当 : 2.62	kcal : 461.89 水分 : 290.33 蛋白質 : 19.65 脂質 : 13.62 炭水化物 : 66.30 食塩相当 : 2.51	kcal : 399.11 水分 : 204.57 蛋白質 : 18.27 脂質 : 10.05 炭水化物 : 59.93 食塩相当 : 3.00	kcal : 91.20 水分 : 14.55 蛋白質 : 2.25 脂質 : 6.36 炭水化物 : 21.34 食塩相当 : 0.09
8月17日(水)	全粥 豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・油揚げ) 乳酸菌飲料 	全粥 夕方のトマトソース焼 車麩の煮物 かぶのサラダ 水菜スープ フルーツ・黄桃缶 	全粥 干草焼卵 マカロニ煮 菜の花のサラダ すまし汁(蒲鉾) 	まんじゅう 
kcal : 1372.62 水分 : 578.66 蛋白質 : 54.58 脂質 : 38.40 炭水化物 : 209.40 食塩相当 : 8.05	kcal : 363.60 水分 : 191.08 蛋白質 : 14.28 脂質 : 8.62 炭水化物 : 60.14 食塩相当 : 2.10	kcal : 447.41 水分 : 201.07 蛋白質 : 18.15 脂質 : 14.27 炭水化物 : 64.53 食塩相当 : 3.21	kcal : 445.45 水分 : 186.51 蛋白質 : 20.41 脂質 : 15.16 炭水化物 : 58.33 食塩相当 : 2.56	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
8月18日(木)	パン粥 ジャム オムレツ オニオンスープ ショア 	全粥 かにクリームコロッケ 五目煮豆 漬物 味噌汁(豆腐) フルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏肉の胡麻だれ 大根の煮物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁(玉麩) 	カステラ 
kcal : 1429.03 水分 : 711.30 蛋白質 : 55.35 脂質 : 38.39 炭水化物 : 218.83 食塩相当 : 8.22	kcal : 431.47 水分 : 312.92 蛋白質 : 19.02 脂質 : 9.78 炭水化物 : 67.75 食塩相当 : 2.46	kcal : 528.69 水分 : 200.27 蛋白質 : 15.89 脂質 : 16.85 炭水化物 : 79.51 食塩相当 : 2.65	kcal : 378.87 水分 : 198.11 蛋白質 : 18.59 脂質 : 10.62 炭水化物 : 53.57 食塩相当 : 3.07	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
8月19日(金)	全粥 さつま揚げの煮物 夕方の和え物 のりの佃煮 味噌汁(かぶ) 牛乳 	全粥 鶏肉の塩麹焼 カブの炒め煮 サツマ芋サラダ すまし汁(花麩) フルーツ・マンゴ缶 	全粥 カレイの梅肉焼 なすの煮物 納豆 味噌汁(南瓜) 	わらび餅 
kcal : 1331.29 水分 : 691.29 蛋白質 : 55.86 脂質 : 33.02 炭水化物 : 210.80 食塩相当 : 8.53	kcal : 414.04 水分 : 310.77 蛋白質 : 15.67 脂質 : 10.26 炭水化物 : 69.21 食塩相当 : 2.99	kcal : 499.22 水分 : 195.39 蛋白質 : 16.98 脂質 : 17.32 炭水化物 : 70.40 食塩相当 : 2.53	kcal : 366.99 水分 : 183.34 蛋白質 : 22.07 脂質 : 4.67 炭水化物 : 60.62 食塩相当 : 2.97	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
8月20日(土)	全粥 豆腐のあんかけ ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁(水菜) 乳酸菌飲料 	全粥 夕方のムニエル ブロッコリーの炒め物 白菜のサラダ コンソメスープ(キャベツ) フルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏肉のレモン焼 きんぴら大根 菜の花の中華和え 味噌汁(庄内麩) 	クリームパン 
kcal : 1371.92 水分 : 653.76 蛋白質 : 52.70 脂質 : 42.51 炭水化物 : 202.03 食塩相当 : 8.05	kcal : 339.01 水分 : 213.63 蛋白質 : 12.63 脂質 : 5.36 炭水化物 : 62.17 食塩相当 : 2.44	kcal : 456.39 水分 : 228.25 蛋白質 : 17.84 脂質 : 17.52 炭水化物 : 60.86 食塩相当 : 2.14	kcal : 434.52 水分 : 211.88 蛋白質 : 19.16 脂質 : 14.49 炭水化物 : 57.95 食塩相当 : 3.24	kcal : 142.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.07 脂質 : 5.12 炭水化物 : 21.03 食塩相当 : 0.23

戦国武将メニュー

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21日 ~ 令和 4年 8月27日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月21日(日)	全粥 大豆の煮物 ほうれん草のサラダ ふりかけ 味噌汁(キャベツ) ヨーグルト 	全粥 カレーのおろしあんかけ なすの煮物 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐) フルーツ・ミルク缶	全粥 鶏肉のくわ焼 車麩の煮物 きゅうりの酢の物 コンソメスープ	フォコスベシヤル 
kcal : 1347.66 水分 : 598.40 蛋白質 : 53.86 脂質 : 29.78 炭水化物 : 219.37 食塩相当 : 7.68	kcal : 406.95 水分 : 202.50 蛋白質 : 15.53 脂質 : 6.19 炭水化物 : 74.48 食塩相当 : 2.21	kcal : 408.28 水分 : 237.41 蛋白質 : 18.95 脂質 : 8.66 炭水化物 : 65.31 食塩相当 : 2.88	kcal : 429.20 水分 : 158.49 蛋白質 : 17.18 脂質 : 11.36 炭水化物 : 63.99 食塩相当 : 2.43	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
8月22日(月)	全粥 卵焼き 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 乳酸菌飲料	全粥 鶏肉のソース照焼 そら豆の炒め物 かぶのサラダ 味噌汁(白菜) フルーツ・黄桃缶 	全粥 サラダの煮付け 南瓜の甘煮 ほうれん草の和え物 すまし汁(トロロ昆布) 	あんパン
kcal : 1375.83 水分 : 545.96 蛋白質 : 54.89 脂質 : 32.35 炭水化物 : 222.14 食塩相当 : 7.83	kcal : 359.97 水分 : 169.33 蛋白質 : 12.38 脂質 : 6.39 炭水化物 : 65.11 食塩相当 : 2.30	kcal : 465.54 水分 : 233.11 蛋白質 : 20.96 脂質 : 12.17 炭水化物 : 68.51 食塩相当 : 3.14	kcal : 420.72 水分 : 143.52 蛋白質 : 18.19 脂質 : 12.73 炭水化物 : 61.88 食塩相当 : 2.26	kcal : 129.60 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.38 脂質 : 1.10 炭水化物 : 26.64 食塩相当 : 0.13
8月23日(火)	全粥 豆腐の煮物 大根サラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳 	五目うどん 肉シューマイ ブロッコリーのサラダ フルーツ・ミルク缶	全粥 タンドリー風リレー カブのチキチキ煮 キュウリのサラダ コンソメスープ(冬瓜)	アイス
kcal : 1340.60 水分 : 838.30 蛋白質 : 52.20 脂質 : 37.58 炭水化物 : 203.80 食塩相当 : 8.81	kcal : 417.96 水分 : 315.05 蛋白質 : 17.71 脂質 : 12.82 炭水化物 : 62.84 食塩相当 : 2.67	kcal : 428.47 水分 : 297.42 蛋白質 : 15.86 脂質 : 7.08 炭水化物 : 74.58 食塩相当 : 4.02	kcal : 395.17 水分 : 225.83 蛋白質 : 17.25 脂質 : 13.13 炭水化物 : 53.30 食塩相当 : 2.09	kcal : 99.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.38 脂質 : 4.55 炭水化物 : 13.08 食塩相当 : 0.03
8月24日(水)	パン粥 ジャム ポトフ 菜の花のサラダ パンスープ 乳酸菌飲料	全粥 鶏の山賊焼 冬瓜の煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁(玉麩) フルーツ・マンゴー缶 	全粥 五目卵焼 煮豆 マロニエサラダ 中華スープ(カマボコ) 	抹茶ゼリー 
kcal : 1437.85 水分 : 683.76 蛋白質 : 56.96 脂質 : 38.25 炭水化物 : 220.03 食塩相当 : 7.71	kcal : 503.65 水分 : 269.79 蛋白質 : 19.66 脂質 : 13.33 炭水化物 : 77.73 食塩相当 : 2.37	kcal : 426.30 水分 : 240.91 蛋白質 : 18.44 脂質 : 9.79 炭水化物 : 65.59 食塩相当 : 3.21	kcal : 453.15 水分 : 171.95 蛋白質 : 18.75 脂質 : 15.11 炭水化物 : 63.09 食塩相当 : 2.12	kcal : 54.75 水分 : 1.11 蛋白質 : 0.11 脂質 : 0.02 炭水化物 : 13.62 食塩相当 : 0.01
8月25日(木)	全粥 リンゴの煮物 ほうれん草のサラダ のりの佃煮 味噌汁(カブ) 乳酸菌飲料 	全粥 サラダのハーブゲル ブロッコリーソテー キャベツのサラダ コンソメスープ(白菜) フルーツ・ミルク缶	全粥 鶏肉のしぐれ煮 なすの炒め煮 大根サラダ 味噌汁(油揚げ・ニラ)	ロールケーキ 
kcal : 1334.41 水分 : 598.67 蛋白質 : 53.95 脂質 : 37.31 炭水化物 : 201.13 食塩相当 : 8.02	kcal : 390.60 水分 : 163.93 蛋白質 : 14.13 脂質 : 6.14 炭水化物 : 70.97 食塩相当 : 2.65	kcal : 398.80 水分 : 228.23 蛋白質 : 18.82 脂質 : 12.26 炭水化物 : 57.37 食塩相当 : 2.27	kcal : 437.89 水分 : 206.51 蛋白質 : 19.62 脂質 : 13.71 炭水化物 : 59.32 食塩相当 : 3.01	kcal : 107.12 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.38 脂質 : 5.20 炭水化物 : 13.47 食塩相当 : 0.09
8月26日(金)	全粥 さつま揚げの煮物 インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(ホウレン草) 牛乳	赤粥 天麩羅 炊き合せ 寒天寄せ 赤だし(手まり麩・袴) コンポート 誕生日メニュー	全粥 鶏肉の西京焼 煮奴 菜の花のポン酢和え すまし汁(カマボコ) 	ケーキ
kcal : 1414.08 水分 : 736.02 蛋白質 : 52.69 脂質 : 39.89 炭水化物 : 214.92 食塩相当 : 8.22	kcal : 414.03 水分 : 307.78 蛋白質 : 15.89 脂質 : 10.67 炭水化物 : 68.10 食塩相当 : 2.46	kcal : 516.87 水分 : 223.22 蛋白質 : 17.13 脂質 : 12.05 炭水化物 : 83.69 食塩相当 : 3.29	kcal : 377.53 水分 : 183.09 蛋白質 : 18.59 脂質 : 10.28 炭水化物 : 53.18 食塩相当 : 2.38	kcal : 105.65 水分 : 21.93 蛋白質 : 1.08 脂質 : 6.89 炭水化物 : 9.95 食塩相当 : 0.09
8月27日(土)	パン粥 ジャム 玉子ロール コンソメスープ(冬瓜) 乳酸菌飲料	全粥 サラダの酒蒸 キャベツソテー ほうれん草のピザ和え すまし汁(ウメソ) フルーツ・バナナ 	全粥 鶏肉と野菜の炒め物 じゃが芋とササの煮物 白菜のサラダ 味噌汁(大根) 	マスカットゼリー 
kcal : 1422.18 水分 : 721.06 蛋白質 : 57.28 脂質 : 41.48 炭水化物 : 210.14 食塩相当 : 7.88	kcal : 489.91 水分 : 294.75 蛋白質 : 17.30 脂質 : 16.57 炭水化物 : 69.26 食塩相当 : 2.53	kcal : 467.10 水分 : 212.87 蛋白質 : 20.39 脂質 : 12.40 炭水化物 : 71.57 食塩相当 : 2.90	kcal : 417.77 水分 : 213.39 蛋白質 : 19.59 脂質 : 12.47 炭水化物 : 57.56 食塩相当 : 2.41	kcal : 47.40 水分 : 0.05 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.04 炭水化物 : 11.75 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。

