

メニュー (7日間)

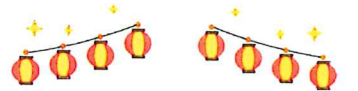
令和 4年 7月31日 ~ 令和 4年 8月 6日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月31日(日)	御飯 温泉卵のあんかけ インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(カブ) 牛乳 	御飯 マンカツ 五目煮豆 漬物 味噌汁(白菜) フルーツ・ミン缶	御飯 炒り豆腐 刻み昆布の煮物 うぐいす煮豆 味噌汁(小町麩)	ストロベリーゼリー 
kcal : 1640.13 水分 : 696.10 蛋白質 : 57.23 脂質 : 42.90 炭水化物 : 266.08 食塩相当 : 8.31	kcal : 499.67 水分 : 315.64 蛋白質 : 19.59 脂質 : 14.39 炭水化物 : 75.95 食塩相当 : 2.73	kcal : 567.09 水分 : 183.10 蛋白質 : 18.10 脂質 : 17.11 炭水化物 : 87.51 食塩相当 : 2.69	kcal : 525.97 水分 : 197.31 蛋白質 : 19.54 脂質 : 11.40 炭水化物 : 90.76 食塩相当 : 2.87	kcal : 47.40 水分 : 0.05 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)	御飯 高野豆腐の含め煮 枴の和え物 ふりかけ 味噌汁(大根) ヨーグルト	御飯 豚肉のカレー風味 ピーマンの甘辛炒め ほうれん草のサラダ 味噌汁(玉麩) フルーツ・パンナ 	御飯 赤魚の煮付け 南瓜の甘煮 春雨炒め すまし汁(蒲鉾)	まんじゅう 
kcal : 1577.16 水分 : 554.64 蛋白質 : 57.40 脂質 : 29.46 炭水化物 : 273.15 食塩相当 : 8.45	kcal : 467.47 水分 : 160.07 蛋白質 : 14.47 脂質 : 9.61 炭水化物 : 82.12 食塩相当 : 2.30	kcal : 558.46 水分 : 228.47 蛋白質 : 21.88 脂質 : 15.00 炭水化物 : 83.79 食塩相当 : 3.21	kcal : 435.07 水分 : 147.38 蛋白質 : 18.99 脂質 : 4.56 炭水化物 : 80.84 食塩相当 : 2.89	kcal : 116.16 水分 : 18.72 蛋白質 : 2.08 脂質 : 0.29 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.05
8月 2日(火)	食パン ジャム ウィンナーの野菜炒め かぶのサラダ コンソメスープ ヨーグルト 	御飯 枴のゴマダレ漬 車麩の煮物 菜の花のくるみ和え 味噌汁(サツマイン) フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉の味噌マネズ焼 モヤシの炒め物 小松菜のお浸し すまし汁(ハンペン)	ロールケーキ 
kcal : 1583.17 水分 : 641.94 蛋白質 : 60.44 脂質 : 48.75 炭水化物 : 236.22 食塩相当 : 7.80	kcal : 467.50 水分 : 283.47 蛋白質 : 16.59 脂質 : 16.53 炭水化物 : 68.35 食塩相当 : 2.84	kcal : 535.91 水分 : 175.13 蛋白質 : 22.53 脂質 : 11.09 炭水化物 : 89.43 食塩相当 : 2.31	kcal : 473.76 水分 : 183.34 蛋白質 : 20.10 脂質 : 15.70 炭水化物 : 65.32 食塩相当 : 2.77	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)	御飯 ガンの煮物 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・マンゴ缶	御飯 カレーのニール カリフラワーのトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ(玉ねぎ) 	ソフトケーキ 
kcal : 1551.43 水分 : 721.00 蛋白質 : 58.40 脂質 : 44.50 炭水化物 : 236.05 食塩相当 : 8.01	kcal : 510.65 水分 : 260.87 蛋白質 : 18.54 脂質 : 15.89 炭水化物 : 76.39 食塩相当 : 2.55	kcal : 455.00 水分 : 276.96 蛋白質 : 18.48 脂質 : 8.26 炭水化物 : 77.76 食塩相当 : 3.04	kcal : 509.42 水分 : 173.99 蛋白質 : 19.79 脂質 : 16.09 炭水化物 : 74.08 食塩相当 : 2.37	kcal : 76.36 水分 : 9.18 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)	御飯 大豆の煮物 ほうれん草のサラダ 味付けのり 味噌汁(水菜) 乳酸菌飲料 	ひつまぶし とろろんサラダ すまし汁(花麩・ミツハ) 抹茶ゼリー黒みつかけ 暑気払いメニュー	御飯 豆腐の中華うま煮 さつまいもの甘辛煮 大根のサラダ 中華スープ(カボチ)	あん巻き 
kcal : 1649.46 水分 : 541.15 蛋白質 : 59.32 脂質 : 41.25 炭水化物 : 266.14 食塩相当 : 7.81	kcal : 499.84 水分 : 185.55 蛋白質 : 19.09 脂質 : 12.54 炭水化物 : 81.08 食塩相当 : 2.56	kcal : 491.86 水分 : 102.36 蛋白質 : 17.71 脂質 : 11.66 炭水化物 : 80.53 食塩相当 : 2.13	kcal : 537.01 水分 : 253.24 蛋白質 : 20.35 脂質 : 14.15 炭水化物 : 83.07 食塩相当 : 3.05	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)	ロールパン ジャム ホット コンホータージュ 牛乳	御飯 枴の野菜蒸 ごぼうの甘辛煮 ワカメの酢の物 すまし汁(トトロコン) フルーツ・パン	御飯 豚肉のくわ焼 切干大根の煮物 水菜の梅ドレッシング和え 味噌汁(庄内麩) 	バームクーヘン
kcal : 1612.90 水分 : 683.12 蛋白質 : 62.47 脂質 : 43.96 炭水化物 : 252.29 食塩相当 : 8.28	kcal : 542.41 水分 : 300.43 蛋白質 : 21.52 脂質 : 19.31 炭水化物 : 76.09 食塩相当 : 2.78	kcal : 417.20 水分 : 225.81 蛋白質 : 17.72 脂質 : 5.63 炭水化物 : 78.25 食塩相当 : 2.25	kcal : 515.05 水分 : 156.88 蛋白質 : 21.28 脂質 : 12.49 炭水化物 : 80.00 食塩相当 : 3.03	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)	御飯 豆腐の煮物 キャベツのサラダ 味付けのり 味噌汁(冬瓜) 牛乳	御飯 鶏肉の韓国風照焼 春雨炒め モヤシのナムル すまし汁(玉麩) フルーツ・ミン缶 	御飯 カニ玉 スタックエントウの炒め カリフラワーのサラダ 中華スープ(カボチ) 	わらび餅 
kcal : 1566.78 水分 : 710.75 蛋白質 : 57.94 脂質 : 49.74 炭水化物 : 230.79 食塩相当 : 8.53	kcal : 495.15 水分 : 332.85 蛋白質 : 19.66 脂質 : 14.44 炭水化物 : 76.83 食塩相当 : 2.09	kcal : 505.38 水分 : 182.56 蛋白質 : 17.35 脂質 : 14.99 炭水化物 : 76.28 食塩相当 : 3.40	kcal : 515.21 水分 : 193.55 蛋白質 : 19.79 脂質 : 19.54 炭水化物 : 67.11 食塩相当 : 3.00	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

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月 7日 (日) 御飯 チンポールの煮物 お豆のサラダ ふりかけ 味噌汁 (油揚・ニラ) 乳酸菌飲料 	御飯 ビーフカレー ツナサラダ コンソメスープ フルーツ・白桃缶	御飯 マスの塩焼 ひじきの煮物 菜の花のサラダ 味噌汁 (ジャガ芋)	白あんぱん 	
kcal : 1657.94 水分 : 508.62 蛋白質 : 58.28 脂質 : 46.32 炭水化物 : 259.81 食塩相当 : 8.03	kcal : 521.59 水分 : 149.24 蛋白質 : 16.97 脂質 : 13.62 炭水化物 : 85.22 食塩相当 : 2.37	kcal : 580.20 水分 : 198.51 蛋白質 : 15.32 脂質 : 21.22 炭水化物 : 82.63 食塩相当 : 2.80	kcal : 438.67 水分 : 160.87 蛋白質 : 22.47 脂質 : 10.29 炭水化物 : 68.68 食塩相当 : 2.75	kcal : 117.48 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.00 脂質 : 1.19 炭水化物 : 23.28 食塩相当 : 0.00
8月 8日 (月) 御飯 角あげの煮物 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 (かぶ) ヨーグルト	御飯 赤魚の粕漬焼 山菜の炒り煮 キュウリの酢の物 味噌汁 (麩) フルーツ・パン缶	御飯 ホークチャップ きこのソテー マカロニサラダ コンソメスープ (菜の花)	ワッフル 	
kcal : 1633.15 水分 : 578.16 蛋白質 : 59.65 脂質 : 42.76 炭水化物 : 258.67 食塩相当 : 8.00	kcal : 490.55 水分 : 187.51 蛋白質 : 16.20 脂質 : 12.40 炭水化物 : 79.50 食塩相当 : 2.56	kcal : 447.67 水分 : 169.51 蛋白質 : 20.20 脂質 : 4.28 炭水化物 : 85.17 食塩相当 : 3.15	kcal : 573.49 水分 : 202.35 蛋白質 : 20.35 脂質 : 21.11 炭水化物 : 77.06 食塩相当 : 2.15	kcal : 121.44 水分 : 18.70 蛋白質 : 2.00 脂質 : 4.97 炭水化物 : 16.94 食塩相当 : 0.00
8月 9日 (火) 御飯 がんぼの煮物 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 (玉葱) 牛乳	御飯 チンカツ 五目煮豆 漬物 すまし汁 (パン) フルーツ・オレンジ	御飯 たら煮付け なすの煮物 フロコリサラダ 味噌汁 (花麩)	かつぱえびせん 	
kcal : 1594.79 水分 : 638.28 蛋白質 : 60.70 脂質 : 49.24 炭水化物 : 236.05 食塩相当 : 7.84	kcal : 535.41 水分 : 275.77 蛋白質 : 18.54 脂質 : 19.06 炭水化物 : 75.63 食塩相当 : 2.50	kcal : 549.05 水分 : 185.66 蛋白質 : 23.00 脂質 : 14.80 炭水化物 : 83.39 食塩相当 : 2.39	kcal : 470.33 水分 : 176.85 蛋白質 : 18.66 脂質 : 13.58 炭水化物 : 71.63 食塩相当 : 2.75	kcal : 40.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.00 脂質 : 1.80 炭水化物 : 5.40 食塩相当 : 0.00
8月 10日 (水) 御飯 車麩の煮物 かつらの和え物 味付けのり 味噌汁 (冬瓜) ショア	御飯 豚肉の照焼 かぶのチャップ煮 ごぼうサラダ 味噌汁 (大根) フルーツ・マンゴー缶	御飯 豆腐の肉味噌かけ もやしの和風炒め ほうれん草のサラダ すまし汁 (蒲鉾)	ビーナッツパン 	
kcal : 1525.79 水分 : 696.07 蛋白質 : 58.70 脂質 : 33.97 炭水化物 : 250.71 食塩相当 : 7.67	kcal : 383.34 水分 : 197.77 蛋白質 : 13.31 脂質 : 1.84 炭水化物 : 80.36 食塩相当 : 2.25	kcal : 521.27 水分 : 258.44 蛋白質 : 20.69 脂質 : 11.07 炭水化物 : 85.46 食塩相当 : 2.57	kcal : 510.07 水分 : 239.86 蛋白質 : 21.60 脂質 : 16.41 炭水化物 : 70.77 食塩相当 : 2.85	kcal : 111.11 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.00 脂質 : 4.65 炭水化物 : 14.12 食塩相当 : 0.00
8月 11日 (木) 食パン ジャム オムレツ キャベツのサラダ 水菜スープ 牛乳	冷し中華 フロコリの炒め物 冷奴 フルーツ・黄桃缶	御飯 豚肉のはちみつ照焼 ビーフ炒め 大根の梅和え 味噌汁 (白菜)	オレンジゼリー 	
kcal : 1573.40 水分 : 856.53 蛋白質 : 59.89 脂質 : 44.05 炭水化物 : 240.28 食塩相当 : 7.80	kcal : 517.12 水分 : 327.57 蛋白質 : 18.63 脂質 : 20.43 炭水化物 : 71.78 食塩相当 : 2.84	kcal : 483.10 水分 : 345.52 蛋白質 : 22.07 脂質 : 10.19 炭水化物 : 74.47 食塩相当 : 2.68	kcal : 525.90 水分 : 183.37 蛋白質 : 19.19 脂質 : 13.39 炭水化物 : 82.29 食塩相当 : 2.25	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 : 0.00
8月 12日 (金) 御飯 野菜炒め 納豆 ふりかけ 味噌汁 (大根) 牛乳	御飯 鶏肉の葱味噌焼 切昆布の煮物 チンゲン菜の和え物 中華スープ (キャベツ) フルーツ・バナナ	御飯 かつらの酒蒸・梅ソースか れんこんきんぴら 玉葱の和え物 味噌汁 (ツマ芋)	イチゴスペシャル 	
kcal : 1550.46 水分 : 707.30 蛋白質 : 60.39 脂質 : 34.88 炭水化物 : 260.51 食塩相当 : 7.94	kcal : 476.82 水分 : 326.13 蛋白質 : 19.81 脂質 : 12.23 炭水化物 : 77.65 食塩相当 : 2.47	kcal : 476.45 水分 : 201.83 蛋白質 : 20.14 脂質 : 7.55 炭水化物 : 85.80 食塩相当 : 2.95	kcal : 489.93 水分 : 179.34 蛋白質 : 19.01 脂質 : 11.19 炭水化物 : 80.47 食塩相当 : 2.40	kcal : 107.26 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.00 脂質 : 3.91 炭水化物 : 16.59 食塩相当 : 0.00
8月 13日 (土) 黒糖ロールパン マーガリン 玉子ロール ミートソースかけ パン・キンスープ 牛乳	御飯 たら焼き浸し 菜の花の炒め物 枝豆とわかめの和え物 味噌汁 (麩) フルーツ・ミカン缶	御飯 豚の芝麻醤ソース カリフラワーソテー 春雨サラダ オニオンスープ	コーヒーゼリー 	
kcal : 1536.74 水分 : 688.33 蛋白質 : 60.96 脂質 : 51.98 炭水化物 : 213.67 食塩相当 : 7.54	kcal : 521.03 水分 : 296.28 蛋白質 : 19.21 脂質 : 24.54 炭水化物 : 59.30 食塩相当 : 2.39	kcal : 462.80 水分 : 188.97 蛋白質 : 22.19 脂質 : 10.65 炭水化物 : 73.12 食塩相当 : 3.23	kcal : 487.73 水分 : 200.60 蛋白質 : 19.25 脂質 : 15.18 炭水化物 : 68.85 食塩相当 : 1.89	kcal : 65.18 水分 : 2.48 蛋白質 : 0.00 脂質 : 1.61 炭水化物 : 12.40 食塩相当 : 0.00

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。

