

# メニュー(7日間)

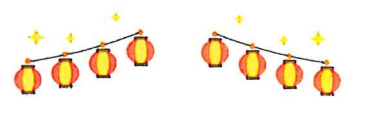
令和 4年 8月14日 ~ 令和 4年 8月20日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月14日(日)	御飯 大豆の煮物 ブロッコリーサラダ ふりかけ 味噌汁(水菜) ヨーグルト 	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	御飯 炒り豆腐 冬瓜の薄くず煮 モヤシの中華サラダ 中華スープ(白菜)	アイス 
kcal : 1659.08 水分 : 780.97 蛋白質 : 60.70 脂質 : 46.96 炭水化物 : 260.67 食塩相当 : 7.73	kcal : 490.97 水分 : 233.82 蛋白質 : 18.53 脂質 : 13.77 炭水化物 : 77.49 食塩相当 : 2.22	kcal : 575.98 水分 : 218.52 蛋白質 : 23.81 脂質 : 15.52 炭水化物 : 90.05 食塩相当 : 2.86	kcal : 431.93 水分 : 271.12 蛋白質 : 14.85 脂質 : 10.47 炭水化物 : 72.25 食塩相当 : 2.38	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
8月15日(月)	食パン ジャム 野菜炒め 大根のサラダ コーンポタージュ 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼 ひじきの炒め煮 かぶのゆかり和え 味噌汁(納豆) フルーツ・みかん缶 	御飯 ササみのこあんかけ 車麩の煮物 胡瓜のサラダ すまし汁(ワケモノ)	蒸しパン 
kcal : 1620.34 水分 : 748.81 蛋白質 : 62.18 脂質 : 39.61 炭水化物 : 264.60 食塩相当 : 8.04	kcal : 527.51 水分 : 352.81 蛋白質 : 18.19 脂質 : 19.53 炭水化物 : 77.24 食塩相当 : 2.78	kcal : 505.38 水分 : 233.95 蛋白質 : 20.07 脂質 : 10.92 炭水化物 : 82.53 食塩相当 : 2.37	kcal : 477.50 水分 : 139.87 蛋白質 : 21.03 脂質 : 7.66 炭水化物 : 83.49 食塩相当 : 2.49	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)	御飯 チキンボールの煮物 スタックエントウのサラダ 味付けのり 味噌汁(玉麩) 牛乳 	茶飯 メバルのレン焼 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 <b>戦国武将メニュー</b>	御飯 鶏肉のしそ風味煮 ふきの土佐煮 ピーマンの和え物 味噌汁(菜の花)	エクレア 
kcal : 1589.25 水分 : 764.19 蛋白質 : 60.95 脂質 : 49.21 炭水化物 : 233.62 食塩相当 : 8.47	kcal : 561.31 水分 : 264.83 蛋白質 : 19.98 脂質 : 19.07 炭水化物 : 82.34 食塩相当 : 2.74	kcal : 531.02 水分 : 284.66 蛋白質 : 20.30 脂質 : 16.97 炭水化物 : 75.35 食塩相当 : 2.70	kcal : 405.72 水分 : 200.15 蛋白質 : 18.44 脂質 : 6.81 炭水化物 : 69.42 食塩相当 : 2.94	kcal : 91.20 水分 : 14.55 蛋白質 : 2.25 脂質 : 6.36 炭水化物 : 6.51 食塩相当 : 0.09
8月17日(水)	御飯 高野豆腐の含め煮 畑菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・油揚げ) 乳酸菌飲料	御飯 夕のたらこエビ焼 揚げボールの煮物 かぶとわかめのサラダ 水菜スープ フルーツ・黄桃缶 	御飯 千草焼卵 マカロニ 菜の花のサラダ すまし汁(蒲鉾)	まんじゅう 
kcal : 1616.30 水分 : 535.90 蛋白質 : 61.39 脂質 : 44.57 炭水化物 : 247.40 食塩相当 : 8.42	kcal : 426.70 水分 : 138.18 蛋白質 : 14.46 脂質 : 8.23 炭水化物 : 74.84 食塩相当 : 2.25	kcal : 511.83 水分 : 211.23 蛋白質 : 20.54 脂質 : 15.15 炭水化物 : 76.35 食塩相当 : 3.79	kcal : 561.61 水分 : 186.49 蛋白質 : 24.63 脂質 : 20.84 炭水化物 : 69.81 食塩相当 : 2.20	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)	ロールパン ジャム オムレツ オニオンスープ 牛乳 	御飯 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・みかん缶	御飯 豚の胡麻だれ 切干大根の煮物 水菜のサラダ 味噌汁(玉麩)	ガステラ 
kcal : 1661.79 水分 : 655.12 蛋白質 : 59.99 脂質 : 52.05 炭水化物 : 245.36 食塩相当 : 8.22	kcal : 451.99 水分 : 280.36 蛋白質 : 18.21 脂質 : 16.00 炭水化物 : 63.33 食塩相当 : 2.55	kcal : 583.97 水分 : 204.32 蛋白質 : 16.79 脂質 : 18.97 炭水化物 : 89.20 食塩相当 : 2.61	kcal : 535.83 水分 : 170.44 蛋白質 : 23.10 脂質 : 15.94 炭水化物 : 74.83 食塩相当 : 3.02	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)	御飯 がんめの煮物 おからの和え物 味付けのり 味噌汁(かぶ) ヨーグルト	御飯 鶏肉の塩麹焼 スタックエントウの炒め サツマ芋サラダ すまし汁(花麩) フルーツ・マンゴー缶	御飯 カレーの梅肉焼 なすの煮物 納豆 味噌汁(南瓜)	わらび餅 
kcal : 1543.36 水分 : 544.24 蛋白質 : 57.63 脂質 : 37.15 炭水化物 : 249.90 食塩相当 : 8.24	kcal : 450.25 水分 : 176.21 蛋白質 : 13.99 脂質 : 8.46 炭水化物 : 80.64 食塩相当 : 2.50	kcal : 566.12 水分 : 185.32 蛋白質 : 19.33 脂質 : 17.55 炭水化物 : 84.52 食塩相当 : 2.73	kcal : 475.95 水分 : 180.92 蛋白質 : 23.17 脂質 : 10.35 炭水化物 : 74.17 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)	御飯 豆腐のあんかけ ブロッコリーのお浸し ふりかけ 味噌汁(水菜) 牛乳	御飯 夕のムニエル 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・パイン 	御飯 豚肉のレン焼 きんぴらごぼう 小松菜の中華和え 味噌汁(庄内麩) 	クリームパン 
kcal : 1667.54 水分 : 766.76 蛋白質 : 61.21 脂質 : 52.96 炭水化物 : 246.09 食塩相当 : 8.22	kcal : 470.97 水分 : 339.20 蛋白質 : 16.93 脂質 : 12.91 炭水化物 : 74.44 食塩相当 : 2.68	kcal : 519.50 水分 : 230.33 蛋白質 : 19.84 脂質 : 17.94 炭水化物 : 73.98 食塩相当 : 2.40	kcal : 535.07 水分 : 197.23 蛋白質 : 19.37 脂質 : 16.99 炭水化物 : 76.64 食塩相当 : 2.91	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

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

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月21日(日) kcal : 1560.10 水分 : 593.09 蛋白質 : 61.78 脂質 : 34.18 炭水化物 : 254.40 食塩相当 : 8.74	御飯 キノコの煮物 ほうれん草のサラダ 味付けのり 味噌汁(キャベツ) ヨーグルト 	御飯 カレイのおろしあんかけ ふきの煮物 ホトシガラ 味噌汁(豆腐) フルーツ・ミカン缶	御飯 鶏肉のくわ焼 がんもの含め煮 ワカメの酢の物 コソメスープ	フォコスペシャル 
kcal : 492.98 水分 : 189.41 蛋白質 : 18.47 脂質 : 8.27 炭水化物 : 87.97 食塩相当 : 2.51	kcal : 485.78 水分 : 251.17 蛋白質 : 22.20 脂質 : 8.37 炭水化物 : 81.63 食塩相当 : 3.05	kcal : 478.11 水分 : 152.51 蛋白質 : 18.91 脂質 : 13.97 炭水化物 : 69.21 食塩相当 : 3.02	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) kcal : 1590.93 水分 : 644.98 蛋白質 : 60.67 脂質 : 33.94 炭水化物 : 269.80 食塩相当 : 7.61	御飯 卵焼き 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳	御飯 鶏肉のソス照焼 ビーフ炒め スティックウのサラダ 味噌汁(白菜) フルーツ・黄桃缶 	御飯 ヲワの煮付け 南瓜の甘煮 シンゲン菜の和え物 すまし汁(トロロ昆布) 	あんパン 
kcal : 496.73 水分 : 293.38 蛋白質 : 19.36 脂質 : 14.04 炭水化物 : 78.02 食塩相当 : 2.50	kcal : 487.12 水分 : 203.88 蛋白質 : 19.34 脂質 : 6.07 炭水化物 : 89.93 食塩相当 : 2.68	kcal : 477.46 水分 : 147.72 蛋白質 : 18.61 脂質 : 12.73 炭水化物 : 75.21 食塩相当 : 2.30	kcal : 129.60 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.36 脂質 : 1.10 炭水化物 : 26.64 食塩相当 : 0.13	
8月23日(火) kcal : 1526.76 水分 : 781.56 蛋白質 : 61.23 脂質 : 39.71 炭水化物 : 235.71 食塩相当 : 8.12	御飯 高野豆腐の煮物 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 海藻サラダ フルーツ・オレンジ	御飯 タンドリー風味チキン かぶのケチャップ煮 キュリとコンのサラダ コソメスープ(冬瓜)	フッテ 
kcal : 462.82 水分 : 248.03 蛋白質 : 17.70 脂質 : 12.31 炭水化物 : 73.76 食塩相当 : 2.50	kcal : 480.89 水分 : 317.90 蛋白質 : 24.33 脂質 : 8.35 炭水化物 : 77.92 食塩相当 : 3.71	kcal : 484.05 水分 : 215.63 蛋白質 : 17.82 脂質 : 14.50 炭水化物 : 70.95 食塩相当 : 1.88	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) kcal : 1618.92 水分 : 693.33 蛋白質 : 61.17 脂質 : 45.84 炭水化物 : 252.02 食塩相当 : 7.62	食パン ジャム ホトシガラ 小松菜のサラダ パン・コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏の山賊焼 筍の炒め煮 水菜のサラダ 味噌汁(玉麩) フルーツ・マンゴ缶 	御飯 五目卵焼 煮豆 マカロニサラダ 中華スープ(カマボコ) 	抹茶ゼリー 
kcal : 560.82 水分 : 313.56 蛋白質 : 22.72 脂質 : 17.90 炭水化物 : 83.48 食塩相当 : 2.95	kcal : 454.71 水分 : 222.35 蛋白質 : 18.09 脂質 : 8.31 炭水化物 : 77.32 食塩相当 : 2.31	kcal : 548.64 水分 : 156.31 蛋白質 : 20.25 脂質 : 19.61 炭水化物 : 77.60 食塩相当 : 2.35	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) kcal : 1599.19 水分 : 578.13 蛋白質 : 61.95 脂質 : 45.39 炭水化物 : 243.63 食塩相当 : 8.13	御飯 大豆の煮物 ほうれん草のサラダ 味付けのり 味噌汁(かぶ) 乳酸菌飲料 	御飯 タラのハーブケトル フロコリソテー キャベツのサラダ コソメスープ(白菜) フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉のしぐれ煮 ひじきの炒め煮 春雨サラダ 味噌汁(油揚・こ)	ロールケーキ 
kcal : 471.96 水分 : 191.29 蛋白質 : 16.23 脂質 : 11.02 炭水化物 : 80.21 食塩相当 : 2.33	kcal : 483.01 水分 : 227.37 蛋白質 : 21.88 脂質 : 14.22 炭水化物 : 70.77 食塩相当 : 2.62	kcal : 537.10 水分 : 159.47 蛋白質 : 22.46 脂質 : 14.95 炭水化物 : 79.18 食塩相当 : 3.09	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) kcal : 1625.72 水分 : 723.84 蛋白質 : 59.22 脂質 : 42.96 炭水化物 : 255.54 食塩相当 : 7.96	御飯 さつま揚げの煮物 シンゲン菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(ホウレン草) 牛乳	赤飯 天麩羅 ガンと野菜の炊き合せ 寒天寄せ 赤だし(手まり麩・餅) コンポート 	御飯 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 : 511.28 水分 : 312.72 蛋白質 : 18.06 脂質 : 14.78 炭水化物 : 81.13 食塩相当 : 2.69	kcal : 582.36 水分 : 207.14 蛋白質 : 18.95 脂質 : 13.59 炭水化物 : 94.92 食塩相当 : 2.77	kcal : 426.43 水分 : 182.02 蛋白質 : 21.13 脂質 : 7.70 炭水化物 : 69.54 食塩相当 : 2.41	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) kcal : 1568.01 水分 : 705.00 蛋白質 : 59.69 脂質 : 45.67 炭水化物 : 234.75 食塩相当 : 8.02	ロールパン ジャム 玉子ロール コソメスープ(冬瓜) ショウ 	御飯 ヲワの酒蒸 ビーマンの千切り炒め シンゲン菜のピナツツ和え すまし汁(ウイン) フルーツ・バナナ 	御飯 豚肉と野菜の炒め物 じゃが芋とツの煮物 白菜のサラダ 味噌汁(大根)  	マスカットゼリー  
kcal : 444.13 水分 : 256.72 蛋白質 : 16.93 脂質 : 15.38 炭水化物 : 62.08 食塩相当 : 2.68	kcal : 555.83 水分 : 217.41 蛋白質 : 21.48 脂質 : 15.28 炭水化物 : 85.79 食塩相当 : 2.90	kcal : 520.85 水分 : 230.82 蛋白質 : 21.28 脂質 : 14.97 炭水化物 : 75.13 食塩相当 : 2.40	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。

