

令和 4年 9月11日 ~ 令和 4年 9月17日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月11日(日)	御飯 キノコの煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 	御飯 豚肉の生姜焼 ひじきの煮物 サツマ芋サラダ コンソメスープ(カブ) フルーツ・ミカン缶	御飯 五目卵焼 なすの煮物 枝豆とワカメの和え物 味噌汁(杓苳草)	青りんごゼリー 
kcal : 1627.74 水分 : 729.79 蛋白質 : 61.43 脂質 : 43.89 炭水化物 : 253.40 食塩相当 : 8.40	kcal : 507.46 水分 : 286.86 蛋白質 : 20.62 脂質 : 13.49 炭水化物 : 80.35 食塩相当 : 2.69	kcal : 544.53 水分 : 218.47 蛋白質 : 18.82 脂質 : 12.31 炭水化物 : 89.75 食塩相当 : 2.62	kcal : 528.47 水分 : 224.38 蛋白質 : 21.99 脂質 : 18.07 炭水化物 : 71.53 食塩相当 : 3.06	kcal : 47.28 水分 : 0.08 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.02 炭水化物 : 11.77 食塩相当 : 0.03
9月12日(月)	御飯 さつま揚げの煮物 水菜のサラダ 味噌汁(庄内麩) ヨーグルト	御飯 豚肉のさけ炒め かぶのかいあんかけ 杓苳草のゆず浸し 中華スープ(カリフラワー) フルーツ・白桃缶	御飯 鯖の塩焼 かぶのかいあんかけ 高野豆腐の含め煮 畑菜の和え物 味噌汁(ジャガイモ)	ロールケーキ 
kcal : 1600.22 水分 : 599.90 蛋白質 : 59.23 脂質 : 43.82 炭水化物 : 241.65 食塩相当 : 8.50	kcal : 455.47 水分 : 193.08 蛋白質 : 16.49 脂質 : 6.36 炭水化物 : 84.21 食塩相当 : 3.08	kcal : 494.78 水分 : 262.68 蛋白質 : 19.97 脂質 : 11.37 炭水化物 : 78.57 食塩相当 : 2.29	kcal : 543.97 水分 : 144.14 蛋白質 : 21.55 脂質 : 20.66 炭水化物 : 65.75 食塩相当 : 3.05	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
9月13日(火)	食パン ジャム 野菜炒め 大根サラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 サワラの照焼 筍の煮物 チンゲン菜の胡麻和え すまし汁(トロコブ) フルーツ・マンゴー缶	御飯 ハンバーグ マカロニのトマト煮 金時煮豆 味噌汁(冬瓜)	コーヒーゼリー
kcal : 1559.62 水分 : 727.14 蛋白質 : 57.89 脂質 : 38.65 炭水化物 : 255.45 食塩相当 : 8.65	kcal : 504.82 水分 : 355.62 蛋白質 : 18.64 脂質 : 19.23 炭水化物 : 71.52 食塩相当 : 2.74	kcal : 458.76 水分 : 213.04 蛋白質 : 18.69 脂質 : 9.94 炭水化物 : 75.22 食塩相当 : 2.49	kcal : 530.86 水分 : 156.00 蛋白質 : 20.25 脂質 : 7.87 炭水化物 : 96.31 食塩相当 : 3.39	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
9月14日(水)	御飯 豆腐の煮物 キャベツの和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳	ボークールライス 菜の花のサラダ オニオンスープ ヨーグルト	御飯 鶏肉のオーロラソース焼 チンゲン菜の炒め 白菜の和え物 味噌汁(杓苳草)	ピーナツパン 
kcal : 1641.10 水分 : 745.12 蛋白質 : 62.13 脂質 : 48.55 炭水化物 : 247.74 食塩相当 : 7.95	kcal : 488.89 水分 : 316.71 蛋白質 : 18.95 脂質 : 13.72 炭水化物 : 77.41 食塩相当 : 2.27	kcal : 592.46 水分 : 235.86 蛋白質 : 21.91 脂質 : 16.42 炭水化物 : 90.01 食塩相当 : 2.83	kcal : 437.80 水分 : 192.55 蛋白質 : 17.87 脂質 : 13.31 炭水化物 : 64.82 食塩相当 : 2.85	kcal : 121.95 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.40 脂質 : 5.10 炭水化物 : 15.50 食塩相当 : 0.00
9月15日(木)	食パン ジャム オムレツ ブロッコリーのサラダ コンボータージュ ヨーグルト	御飯 タラの梅肉焼 小松菜の炒め物 春雨サラダ 味噌汁(庄内麩) フルーツ・パインアップル	御飯 豆腐のチャンプル もやしの三色炒め キャベツのサラダ すまし汁(ハンパ)	まんじゅう 
kcal : 1537.63 水分 : 751.20 蛋白質 : 58.37 脂質 : 41.15 炭水化物 : 243.61 食塩相当 : 8.04	kcal : 461.17 水分 : 274.58 蛋白質 : 18.33 脂質 : 9.36 炭水化物 : 80.06 食塩相当 : 2.85	kcal : 517.86 水分 : 192.95 蛋白質 : 21.87 脂質 : 14.20 炭水化物 : 77.76 食塩相当 : 3.09	kcal : 489.21 水分 : 274.49 蛋白質 : 16.90 脂質 : 17.43 炭水化物 : 69.59 食塩相当 : 2.10	kcal : 69.39 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.27 脂質 : 0.16 炭水化物 : 16.20 食塩相当 : 0.00
9月16日(金)	御飯 車麩の煮物 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳	御飯 黒毛和牛のハンバーグ 南瓜の含め煮 サラダ 味噌汁(玉麩) フルーツ・ミカン缶	御飯 カレイの煮付け 春雨炒め 豆サラダ すまし汁(そうめん)	カステラ 
kcal : 1653.50 水分 : 600.35 蛋白質 : 58.32 脂質 : 36.80 炭水化物 : 279.40 食塩相当 : 8.09	kcal : 616.12 水分 : 202.19 蛋白質 : 16.62 脂質 : 15.68 炭水化物 : 103.23 食塩相当 : 3.24	kcal : 475.53 水分 : 135.07 蛋白質 : 23.42 脂質 : 10.05 炭水化物 : 74.68 食塩相当 : 2.52	kcal : 120.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.52 脂質 : 1.52 炭水化物 : 24.00 食塩相当 : 0.05	
9月17日(土)	御飯 角あげの煮物 杓苳草の磯和え ふりかけ 味噌汁(油揚げ・ニラ) 乳酸菌飲料	たぬきそば ごぼうの煮付け ツツサタ フルーツ・バナナ	御飯 タンドリー風チキン スパゲットの炒め マカロニサラダ 味噌汁(カブ)	あん巻き 
kcal : 1633.94 水分 : 635.17 蛋白質 : 62.08 脂質 : 41.76 炭水化物 : 257.85 食塩相当 : 7.66	kcal : 468.20 水分 : 148.98 蛋白質 : 15.25 脂質 : 12.40 炭水化物 : 75.30 食塩相当 : 2.27	kcal : 563.51 水分 : 318.25 蛋白質 : 25.40 脂質 : 13.90 炭水化物 : 86.68 食塩相当 : 2.98	kcal : 481.48 水分 : 167.96 蛋白質 : 19.26 脂質 : 12.56 炭水化物 : 74.41 食塩相当 : 2.34	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

MEMO 旬の食材

冬瓜

紫紺色はナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種、アントシアン系の色素により、強い抗酸化力があり、生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力が強く、また、コレステロールの吸収を抑える作用もあります。



メニュー(7日間)

令和 4年 9月18日 ~ 令和 4年 9月24日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月18日(日)	御飯 肉団子の薄く煮 ホトシガラ ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳 	御飯 マスのムニエル かぶの洋風煮 モヤシのサラダ かき揚げのスープ フルーツ・黄桃缶	御飯 豚肉のはちみつ照焼 高野豆腐の含め煮 水菜のサラダ すまし汁(白菜)	プッツ 
kcal : 1557.26 水分 : 683.73 蛋白質 : 62.07 脂質 : 38.99 炭水化物 : 244.21 食塩相当 : 8.59	kcal : 523.02 水分 : 279.34 蛋白質 : 17.76 脂質 : 14.64 炭水化物 : 83.54 食塩相当 : 2.68	kcal : 455.09 水分 : 227.26 蛋白質 : 21.29 脂質 : 7.87 炭水化物 : 77.14 食塩相当 : 3.28	kcal : 480.15 水分 : 177.13 蛋白質 : 21.64 脂質 : 11.93 炭水化物 : 70.45 食塩相当 : 2.60	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
9月19日(月)	御飯 がんの煮物 インゲンのサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜) ヨーグルト	赤飯 天ぷら 鶏と筍の煮物 なます 赤だし フルーツ・巨峰 	御飯 かいのきのこあんかけ ひじき煮 豆乳 すまし汁(ワケムシ)	水羊かん 
kcal : 1545.03 水分 : 614.18 蛋白質 : 61.39 脂質 : 35.76 炭水化物 : 253.60 食塩相当 : 8.39	kcal : 489.71 水分 : 183.63 蛋白質 : 14.51 脂質 : 12.15 炭水化物 : 81.25 食塩相当 : 2.40	kcal : 458.61 水分 : 258.64 蛋白質 : 17.02 脂質 : 11.58 炭水化物 : 74.15 食塩相当 : 2.74	kcal : 512.69 水分 : 143.95 蛋白質 : 25.45 脂質 : 11.76 炭水化物 : 81.48 食塩相当 : 3.24	kcal : 84.02 水分 : 27.96 蛋白質 : 4.41 脂質 : 0.27 炭水化物 : 16.72 食塩相当 : 0.01
9月20日(火)	食パン ジャム キャベツとツナのソテー かき揚げのサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 赤魚の煮付け 里芋の煮物 海藻サラダ すまし汁(玉麩) フルーツ・マンゴー缶	御飯 五目卵焼 ぜんまいの炒り煮 わらび草のお浸し 味噌汁(玉葱・油揚げ) 	チーズ蒸しケーキ 
kcal : 1566.52 水分 : 770.85 蛋白質 : 62.86 脂質 : 44.13 炭水化物 : 241.69 食塩相当 : 8.54	kcal : 493.64 水分 : 350.45 蛋白質 : 19.02 脂質 : 17.97 炭水化物 : 71.45 食塩相当 : 2.65	kcal : 425.58 水分 : 180.23 蛋白質 : 17.38 脂質 : 3.91 炭水化物 : 81.23 食塩相当 : 2.69	kcal : 525.70 水分 : 227.63 蛋白質 : 24.20 脂質 : 18.07 炭水化物 : 70.09 食塩相当 : 3.12	kcal : 121.60 水分 : 12.54 蛋白質 : 2.28 脂質 : 4.18 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.08
9月21日(水)	御飯 高野豆腐の含め煮 菜の花の菜種和え ふりかけ 味噌汁(かぶ) 牛乳	御飯 豚肉のくわ焼 ひじき煮 キュウリの酢の物 味噌汁(わらび草) フルーツ・バナナ 	御飯 ワケムシのおろしあんかけ さつま芋の甘辛煮 キャベツの和え物 すまし汁(水菜)	シフォンケーキ 
kcal : 1601.24 水分 : 661.39 蛋白質 : 62.73 脂質 : 42.62 炭水化物 : 249.40 食塩相当 : 8.87	kcal : 493.29 水分 : 265.08 蛋白質 : 19.86 脂質 : 14.49 炭水化物 : 74.54 食塩相当 : 2.78	kcal : 568.90 水分 : 212.67 蛋白質 : 21.63 脂質 : 16.21 炭水化物 : 85.68 食塩相当 : 3.39	kcal : 462.69 水分 : 174.46 蛋白質 : 19.65 脂質 : 7.66 炭水化物 : 81.36 食塩相当 : 2.65	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
9月22日(木)	ロールパン ジャム 玉子ロール ハンバーグ コンソメスープ ヨーグルト 	御飯 タラのチーズ焼 わらび草のソテー マカロニサラダ 味噌汁(大根) フルーツ・黄桃缶	御飯 豚肉の味噌炒め きんぴらごぼう 水菜のゴマ和え すまし汁(玉麩) 	エクレア 
kcal : 1575.81 水分 : 698.30 蛋白質 : 61.53 脂質 : 45.60 炭水化物 : 235.19 食塩相当 : 7.88	kcal : 466.57 水分 : 264.58 蛋白質 : 18.37 脂質 : 12.98 炭水化物 : 71.52 食塩相当 : 2.71	kcal : 482.89 水分 : 213.58 蛋白質 : 21.72 脂質 : 9.26 炭水化物 : 80.17 食塩相当 : 2.50	kcal : 535.15 水分 : 205.59 蛋白質 : 19.19 脂質 : 17.00 炭水化物 : 76.99 食塩相当 : 2.58	kcal : 91.20 水分 : 14.55 蛋白質 : 2.25 脂質 : 6.39 炭水化物 : 6.51 食塩相当 : 0.09
9月23日(金)	御飯 竹輪の煮物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(油揚げ・ニラ) 牛乳	焼そば 千切りサラダ 中華スープ(玉ねぎ) フルーツ・白桃缶	御飯 鶏のバーベキューソテー 揚げロールの煮物 春雨サラダ すまし汁(水菜)	おはぎ 
kcal : 1536.67 水分 : 759.51 蛋白質 : 61.14 脂質 : 41.58 炭水化物 : 232.51 食塩相当 : 8.40	kcal : 509.24 水分 : 308.62 蛋白質 : 18.30 脂質 : 15.49 炭水化物 : 78.78 食塩相当 : 2.64	kcal : 495.01 水分 : 274.30 蛋白質 : 21.29 脂質 : 15.57 炭水化物 : 65.17 食塩相当 : 3.01	kcal : 461.22 水分 : 153.95 蛋白質 : 18.87 脂質 : 10.32 炭水化物 : 74.24 食塩相当 : 2.74	kcal : 71.20 水分 : 22.64 蛋白質 : 2.68 脂質 : 0.20 炭水化物 : 14.32 食塩相当 : 0.01
9月24日(土)	御飯 温泉卵のあんかけ ツツサダ 味付けのり 味噌汁(花麩) 乳酸菌飲料	御飯 麻婆豆腐 モヤシの炒め物 枝豆和え 中華スープ(白菜) フルーツ・ミカン缶 	御飯 マスの塩焼 切干大根の煮物 南瓜のサラダ 味噌汁(ジャガイモ・芋) 	抹茶ゼリー 
kcal : 1564.00 水分 : 607.66 蛋白質 : 60.73 脂質 : 40.67 炭水化物 : 243.32 食塩相当 : 8.19	kcal : 445.16 水分 : 175.71 蛋白質 : 18.15 脂質 : 7.29 炭水化物 : 76.42 食塩相当 : 2.26	kcal : 562.36 水分 : 278.68 蛋白質 : 20.56 脂質 : 19.12 炭水化物 : 78.28 食塩相当 : 3.21	kcal : 501.73 水分 : 154.16 蛋白質 : 21.91 脂質 : 14.24 炭水化物 : 75.00 食塩相当 : 2.71	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

敬老の日メニュー

旬の食材

冬瓜

紫紺色はナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種、アントシアン系の色素により、強い抗酸化力があり、生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力が強く、また、コレステロールの吸収を抑える作用もあります。

