

令和 4年 9月11日 ~ 令和 4年 9月17日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月11日(日)	全粥 チンポールの煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 	全粥 鶏肉の生姜焼 冬瓜の煮物 サツマ芋サラダ コンソメスープ(カブ) フルーツ・ミルク缶	全粥 五目卵焼 なすの煮物 そら豆の和え物 味噌汁(杓苳草)	青りんごゼリー 
kcal : 1331.18 水分 : 757.82 蛋白質 : 53.28 脂質 : 30.28 炭水化物 : 217.40 食塩相当 : 8.43	kcal : 445.90 水分 : 284.18 蛋白質 : 19.52 脂質 : 13.33 炭水化物 : 66.38 食塩相当 : 2.89	kcal : 455.97 水分 : 265.66 蛋白質 : 16.63 脂質 : 9.53 炭水化物 : 75.49 食塩相当 : 2.70	kcal : 382.03 水分 : 207.90 蛋白質 : 17.13 脂質 : 7.40 炭水化物 : 63.76 食塩相当 : 3.01	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)	全粥 さつま揚げの煮物 ブロッコリーのサラダ のりの佃煮 味噌汁(庄内麩) ヨーグルト	全粥 鶏肉のスタミナ炒め かぶのかいあんかけ 杓苳草のゆず浸し 中華スープ(カワラマ) フルーツ・白桃缶 	全粥 鯖の塩焼 煮奴 白菜の和え物 味噌汁(ジャガ芋)	ロールケーキ 
kcal : 1378.90 水分 : 637.68 蛋白質 : 55.22 脂質 : 39.73 炭水化物 : 200.68 食塩相当 : 8.94	kcal : 399.64 水分 : 197.44 蛋白質 : 15.86 脂質 : 5.86 炭水化物 : 72.42 食塩相当 : 3.27	kcal : 394.35 水分 : 256.85 蛋白質 : 18.48 脂質 : 8.81 炭水化物 : 61.59 食塩相当 : 2.40	kcal : 478.91 水分 : 183.39 蛋白質 : 19.66 脂質 : 19.83 炭水化物 : 53.55 食塩相当 : 3.19	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)	ハン粥 ジャム 野菜炒め 大根サラダ コンソメスープ 乳酸菌飲料 	全粥 サラの照焼 里芋の炒り煮 菜の花の胡麻和え すまし汁(トロコソブ) フルーツ・マンゴ缶	全粥 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 : 1384.70 水分 : 672.46 蛋白質 : 55.95 脂質 : 33.41 炭水化物 : 221.56 食塩相当 : 7.54	kcal : 435.85 水分 : 304.57 蛋白質 : 14.01 脂質 : 14.32 炭水化物 : 64.79 食塩相当 : 2.15	kcal : 435.50 水分 : 189.43 蛋白質 : 21.28 脂質 : 9.82 炭水化物 : 68.58 食塩相当 : 2.68	kcal : 448.17 水分 : 175.98 蛋白質 : 20.35 脂質 : 7.86 炭水化物 : 75.79 食塩相当 : 2.68	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)	全粥 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	チンポールの煮物 菜の花のサラダ トマトスープ ヨーグルト 	全粥 鶏肉のオーロロス焼 菜の花の炒め物 白菜の和え物 味噌汁(杓苳草) 	ビーナッツパン 
kcal : 1378.89 水分 : 734.09 蛋白質 : 53.81 脂質 : 42.01 炭水化物 : 206.28 食塩相当 : 7.40	kcal : 427.33 水分 : 314.03 蛋白質 : 17.85 脂質 : 13.56 炭水化物 : 63.44 食塩相当 : 2.27	kcal : 429.45 水分 : 224.06 蛋白質 : 13.80 脂質 : 9.49 炭水化物 : 74.70 食塩相当 : 2.74	kcal : 400.16 水分 : 196.00 蛋白質 : 18.76 脂質 : 13.86 炭水化物 : 52.64 食塩相当 : 2.39	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)	ハン粥 ジャム 松菜 ブロッコリーのサラダ コーンポタージュ ジョウロ 	全粥 かつの梅肉焼 ほうれん草の炒め物 大根サラダ 味噌汁(庄内麩) フルーツ・マンゴ缶	全粥 豆腐のチャンプル 茄子の炒め煮 キャベツのサラダ すまし汁(ハンパ)	まんじゅう 
kcal : 1410.60 水分 : 829.83 蛋白質 : 55.46 脂質 : 38.80 炭水化物 : 216.75 食塩相当 : 7.67	kcal : 467.40 水分 : 344.90 蛋白質 : 19.58 脂質 : 11.98 炭水化物 : 72.27 食塩相当 : 2.46	kcal : 423.05 水分 : 211.11 蛋白質 : 19.00 脂質 : 9.49 炭水化物 : 67.45 食塩相当 : 2.90	kcal : 450.76 水分 : 264.64 蛋白質 : 15.61 脂質 : 17.17 炭水化物 : 60.83 食塩相当 : 2.31	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)	全粥 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	全粥 ミチナツ 南瓜の含め煮 カワラマサラダ 味噌汁(玉麩) フルーツ・ミルク缶	全粥 カイの煮付け 白菜の煮浸し 豆サラダ すまし汁(そうめん)	カステラ 
kcal : 1367.86 水分 : 636.55 蛋白質 : 54.03 脂質 : 29.61 炭水化物 : 228.50 食塩相当 : 7.82	kcal : 380.29 水分 : 260.41 蛋白質 : 14.66 脂質 : 9.39 炭水化物 : 63.52 食塩相当 : 2.28	kcal : 504.26 水分 : 198.38 蛋白質 : 16.89 脂質 : 12.49 炭水化物 : 82.78 食塩相当 : 3.01	kcal : 363.31 水分 : 177.76 蛋白質 : 20.16 脂質 : 6.21 炭水化物 : 58.20 食塩相当 : 2.48	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)	全粥 ハンパと野菜煮物 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 大根の煮つけ ツツナ フルーツ・バナナ 	全粥 タンドリー風チキン ブロッコリーソテー マカロニサラダ 味噌汁(カブ) 	あん巻き 
kcal : 1399.44 水分 : 636.90 蛋白質 : 56.81 脂質 : 35.32 炭水化物 : 217.76 食塩相当 : 7.96	kcal : 334.49 水分 : 160.47 蛋白質 : 13.22 脂質 : 4.02 炭水化物 : 62.76 食塩相当 : 2.56	kcal : 505.12 水分 : 304.21 蛋白質 : 22.81 脂質 : 13.52 炭水化物 : 74.68 食塩相当 : 3.09	kcal : 439.08 水分 : 172.22 蛋白質 : 18.81 脂質 : 14.88 炭水化物 : 58.86 食塩相当 : 2.24	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類、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。



令和 4年 9月18日 ~ 令和 4年 9月24日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月18日(日)	全粥 肉団子の薄くず煮 ホトシガラ ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳 	全粥 魚のムニエル(サケ) かぶの洋風煮 モヤシのサラダ カリフラワーのスープ フルーツ・黄桃缶	全粥 豚肉のはちみつ照焼 煮奴 水菜のサラダ すまし汁	プッツケーキ 
kcal : 1351.61 水分 : 711.83 蛋白質 : 54.95 脂質 : 39.84 炭水化物 : 199.14 食塩相当 : 7.82	kcal : 466.21 水分 : 271.96 蛋白質 : 16.52 脂質 : 16.13 炭水化物 : 68.18 食塩相当 : 2.34	kcal : 414.23 水分 : 224.78 蛋白質 : 17.61 脂質 : 10.68 炭水化物 : 62.60 食塩相当 : 2.93	kcal : 372.17 水分 : 215.09 蛋白質 : 19.44 脂質 : 8.48 炭水化物 : 55.28 食塩相当 : 2.52	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)	全粥 ハンパンの煮物 インゲン(サタケ) ふりかけ 味噌汁(冬瓜) ヨーグルト	赤飯 天ぶら(盛合せ) 付 天つゆ 鶏と筍の煮物 なます 赤だし フルーツ・巨峰  敬老の日メニュー	全粥 魚のきのこあんかけ 大根の煮物 豆(サタケ) すまし汁(ワケ) 	水羊羹 
kcal : 1339.12 水分 : 660.84 蛋白質 : 54.33 脂質 : 23.93 炭水化物 : 233.04 食塩相当 : 8.74	kcal : 391.89 水分 : 200.55 蛋白質 : 14.23 脂質 : 7.00 炭水化物 : 69.45 食塩相当 : 2.78	kcal : 465.84 水分 : 249.39 蛋白質 : 14.82 脂質 : 10.23 炭水化物 : 80.68 食塩相当 : 2.76	kcal : 397.37 水分 : 182.94 蛋白質 : 20.87 脂質 : 6.43 炭水化物 : 66.19 食塩相当 : 3.19	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)	パン粥 ジャム キャベツとツナのソテー カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 	全粥 赤魚の煮付け 里芋の煮物 きゅうりのサラダ すまし汁(玉麩) フルーツ・マンゴー缶	全粥 五目卵焼 なすの煮物 杓苳草のお浸し 味噌汁(玉葱・油揚) 	チーズ蒸しケーキ 
kcal : 1362.60 水分 : 828.81 蛋白質 : 56.24 脂質 : 38.22 炭水化物 : 207.02 食塩相当 : 7.96	kcal : 499.87 水分 : 420.77 蛋白質 : 20.27 脂質 : 20.59 炭水化物 : 63.66 食塩相当 : 2.26	kcal : 367.08 水分 : 191.24 蛋白質 : 16.63 脂質 : 3.82 炭水化物 : 67.25 食塩相当 : 2.55	kcal : 374.05 水分 : 204.26 蛋白質 : 17.06 脂質 : 9.63 炭水化物 : 57.19 食塩相当 : 3.07	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)	全粥 豆腐の煮物 菜の花の菜種和え ふりかけ 味噌汁(カブ) ヨーグルト	全粥 鶏肉のくわ焼 じゃが芋の煮物 キュウリの酢の物 味噌汁(杓苳草) フルーツ・バナナ 	全粥 カワのおろしあんかけ 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 : 1351.80 水分 : 675.68 蛋白質 : 56.52 脂質 : 29.81 炭水化物 : 219.13 食塩相当 : 8.75	kcal : 418.36 水分 : 232.24 蛋白質 : 16.69 脂質 : 9.52 炭水化物 : 68.96 食塩相当 : 2.49	kcal : 457.36 水分 : 262.49 蛋白質 : 19.69 脂質 : 8.53 炭水化物 : 75.95 食塩相当 : 3.56	kcal : 399.72 水分 : 171.77 蛋白質 : 18.55 脂質 : 7.50 炭水化物 : 66.40 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)	パン粥 ジャム 玉子ロール 付合せ パン・キンスープ 乳酸菌飲料 	全粥 魚のチーズ焼 杓苳草のソテー マカロニ(サタケ) 味噌汁(大根) フルーツ・黄桃缶	全粥 鶏肉の味噌炒め なすの煮物 水菜のゴマ和え すまし汁(玉麩) 	エクレア 
kcal : 1383.72 水分 : 712.49 蛋白質 : 57.08 脂質 : 39.14 炭水化物 : 206.66 食塩相当 : 7.68	kcal : 506.15 水分 : 293.81 蛋白質 : 18.41 脂質 : 13.83 炭水化物 : 78.24 食塩相当 : 2.55	kcal : 417.93 水分 : 210.98 蛋白質 : 20.71 脂質 : 8.75 炭水化物 : 66.36 食塩相当 : 2.48	kcal : 368.44 水分 : 193.15 蛋白質 : 15.71 脂質 : 9.20 炭水化物 : 55.55 食塩相当 : 2.56	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
9月23日(金)	全粥 竹輪の煮物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(油揚・ニラ) 牛乳	焼そば 干切り(サタケ) 中華スープ フルーツ・白桃缶	全粥 鶏のハーブ・キューリー 揚げホールの煮物 キャベツのサラダ すまし汁	おはぎ(ぼたもち) 
kcal : 1352.34 水分 : 734.51 蛋白質 : 54.62 脂質 : 37.54 炭水化物 : 202.44 食塩相当 : 8.48	kcal : 477.57 水分 : 242.53 蛋白質 : 15.24 脂質 : 16.17 炭水化物 : 68.93 食塩相当 : 3.20	kcal : 367.15 水分 : 164.70 蛋白質 : 18.37 脂質 : 7.43 炭水化物 : 58.98 食塩相当 : 2.49	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)	全粥 温泉卵のあんかけ ツツ(サタケ) のりの佃煮 味噌汁(花麩) 乳酸菌飲料	全粥 麻婆豆腐 モヤシの炒め物 和え物 中華スープ フルーツ・ミカン缶 	全粥 魚の塩焼(サケ) 切干大根の煮物 南瓜のサラダ 味噌汁(ジャガ芋) 	ゼリー-60(抹茶) 
kcal : 1379.49 水分 : 642.68 蛋白質 : 53.93 脂質 : 39.14 炭水化物 : 204.70 食塩相当 : 8.48	kcal : 386.78 水分 : 175.74 蛋白質 : 16.65 脂質 : 7.11 炭水化物 : 63.48 食塩相当 : 2.50	kcal : 488.44 水分 : 281.39 蛋白質 : 19.17 脂質 : 15.94 炭水化物 : 69.05 食塩相当 : 3.35	kcal : 449.52 水分 : 184.44 蛋白質 : 18.00 脂質 : 16.07 炭水化物 : 58.55 食塩相当 : 2.62	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

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。

