

メニュー（7日間）

令和 4年 8月28日 ~ 令和 4年 9月 3日

【 常食 】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月28日(日) 御飯 車麩の煮物 わらの和え物 ふりかけ すまし汁(玉麩) 牛乳 	御飯 ホーケツテ 切昆布の煮物 ごぼうサラダ エノムスブ (キャベツ) フルーツ・パン 	御飯 カイの照焼 里芋の煮物 わらじ草のお浸し 味噌汁(南瓜)	あん巻き 	
kcal : 1588.37 水分 : 663.23 蛋白質 : 58.90 脂質 : 37.87 炭水化物 : 259.85 食塩相当 : 8.50	kcal : 431.70 水分 : 236.15 蛋白質 : 15.05 脂質 : 9.05 炭水化物 : 76.77 食塩相当 : 2.01	kcal : 566.49 水分 : 236.32 蛋白質 : 21.51 脂質 : 15.67 炭水化物 : 85.53 食塩相当 : 3.49	kcal : 469.43 水分 : 190.76 蛋白質 : 20.17 脂質 : 10.25 炭水化物 : 76.09 食塩相当 : 2.93	kcal : 120.75 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.00 脂質 : 2.90 炭水化物 : 21.46 食塩相当 : 0.00
8月29日(月) 食パン ジャム 珍ホールのケッチャブ煮 小松菜のサラダ 水菜スープ 牛乳	御飯 麻婆豆腐 コニヤクの炒り煮 白菜と干しエビの和え物 中華スープ (カマコ) フルーツ・マンゴー缶	御飯 タラのミンチ焼 茄子の味噌炒め キュウリの和え物 すまし汁(庄内麩)	ソフトケーキ 	
kcal : 1564.78 水分 : 761.01 蛋白質 : 59.79 脂質 : 49.88 炭水化物 : 227.96 食塩相当 : 7.84	kcal : 483.87 水分 : 307.56 蛋白質 : 20.57 脂質 : 14.69 炭水化物 : 73.82 食塩相当 : 2.75	kcal : 568.15 水分 : 288.79 蛋白質 : 20.26 脂質 : 19.45 炭水化物 : 78.69 食塩相当 : 2.45	kcal : 436.40 水分 : 155.48 蛋白質 : 17.37 脂質 : 11.48 炭水化物 : 67.63 食塩相当 : 2.59	kcal : 76.36 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.00 脂質 : 4.26 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.00
8月30日(火) 御飯 豆腐のあんかけ スティックのサラダ ふりかけ 味噌汁(菜の花) 乳酸菌飲料	御飯 マスの甘酢あんかけ ブロッコリーソテー 大根サラダ オニオンスープ フルーツ・ミカン缶	御飯 干草焼卵 かぶの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(玉葱・油揚げ)	冷ししろこ 	
kcal : 1621.81 水分 : 667.64 蛋白質 : 61.08 脂質 : 44.39 炭水化物 : 253.76 食塩相当 : 6.86	kcal : 433.81 水分 : 216.89 蛋白質 : 13.98 脂質 : 6.03 炭水化物 : 82.86 食塩相当 : 2.22	kcal : 515.11 水分 : 234.98 蛋白質 : 21.30 脂質 : 16.52 炭水化物 : 74.81 食塩相当 : 2.16	kcal : 578.15 水分 : 205.70 蛋白質 : 24.62 脂質 : 21.70 炭水化物 : 73.68 食塩相当 : 2.44	kcal : 94.74 水分 : 10.07 蛋白質 : 1.00 脂質 : 0.14 炭水化物 : 22.41 食塩相当 : 0.00
8月31日(水) 御飯 ガンボの煮物 キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳	御飯 鯖の塩焼 モヤシの炒め物 畑菜のお浸し 味噌汁(ニラ・玉葱) フルーツ・白桃缶	御飯 鶏肉のさらさ蒸し 南瓜の含め煮 ヲクラサラダ 味噌汁(豆腐)	蒸しパン 	
kcal : 1581.16 水分 : 697.81 蛋白質 : 61.46 脂質 : 42.61 炭水化物 : 242.82 食塩相当 : 8.44	kcal : 508.28 水分 : 260.22 蛋白質 : 17.99 脂質 : 16.19 炭水化物 : 75.76 食塩相当 : 2.55	kcal : 509.93 水分 : 227.91 蛋白質 : 17.77 脂質 : 17.38 炭水化物 : 70.21 食塩相当 : 2.68	kcal : 441.35 水分 : 197.14 蛋白質 : 23.42 脂質 : 4.86 炭水化物 : 77.90 食塩相当 : 3.13	kcal : 121.00 水分 : 12.54 蛋白質 : 2.00 脂質 : 4.18 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.00
9月1日(木) 御飯 卵焼き わらの和え物 味付けのり 味噌汁(冬瓜) ヨーグルト	御飯 和風ハンバーグ (ホソソース) カリフラワーソテー キュウリの胡麻和え オニオンスープ フルーツ・バナナ	御飯 わらの西京焼 じゃが芋と竹輪の煮物 春菊の和え物 すまし汁(キャベツ)	イチゴスペシャル 	
kcal : 1603.31 水分 : 605.59 蛋白質 : 57.74 脂質 : 40.67 炭水化物 : 258.49 食塩相当 : 8.39	kcal : 470.31 水分 : 194.62 蛋白質 : 15.29 脂質 : 8.82 炭水化物 : 84.62 食塩相当 : 2.38	kcal : 511.89 水分 : 244.92 蛋白質 : 17.69 脂質 : 13.95 炭水化物 : 81.54 食塩相当 : 2.68	kcal : 513.89 水分 : 166.05 蛋白質 : 23.33 脂質 : 13.99 炭水化物 : 75.74 食塩相当 : 3.21	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
9月2日(金) 御飯 ハンパンと野菜煮物 オニオンスープ ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳	きつねうどん 南瓜の甘煮 マカロニサラダ フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉のくわ焼 車麩の煮物 キャベツの酢味噌和え 中華スープ (カマコ)	ワッフル 	
kcal : 1554.86 水分 : 759.97 蛋白質 : 58.24 脂質 : 35.66 炭水化物 : 253.61 食塩相当 : 8.16	kcal : 466.01 水分 : 297.31 蛋白質 : 21.04 脂質 : 9.84 炭水化物 : 77.33 食塩相当 : 2.80	kcal : 513.38 水分 : 303.16 蛋白質 : 15.59 脂質 : 11.53 炭水化物 : 85.58 食塩相当 : 3.08	kcal : 454.03 水分 : 140.71 蛋白質 : 18.71 脂質 : 9.32 炭水化物 : 73.76 食塩相当 : 2.14	kcal : 121.44 水分 : 18.79 蛋白質 : 2.00 脂質 : 4.97 炭水化物 : 16.94 食塩相当 : 0.00
9月3日(土) ロールパン ジャム オムツ パンプキンスープ ジョウ	御飯 鶏肉の七味焼 ひじきの煮物 ごぼうサラダ 味噌汁(菜の花) フルーツ・マンゴー缶	御飯 豆腐の肉味噌かけ 里芋の炒り煮 大根の青しそ和え すまし汁(麩)	ぶどうゼリー 	
kcal : 1554.19 水分 : 643.98 蛋白質 : 58.49 脂質 : 40.39 炭水化物 : 246.10 食塩相当 : 8.47	kcal : 464.15 水分 : 233.03 蛋白質 : 17.03 脂質 : 12.31 炭水化物 : 73.23 食塩相当 : 2.59	kcal : 514.15 水分 : 200.66 蛋白質 : 19.43 脂質 : 13.61 炭水化物 : 82.19 食塩相当 : 3.28	kcal : 528.61 水分 : 210.21 蛋白質 : 22.03 脂質 : 14.45 炭水化物 : 78.86 食塩相当 : 2.57	kcal : 47.28 水分 : 0.06 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.02 炭水化物 : 11.76 食塩相当 : 0.00

【MEW】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。



令和 4年 9月 4日 ~ 令和 4年 9月10日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月 4日(日)	御飯 がねの煮物 ほうれん草の和風和え ふりかけ 味噌汁(かぶ) 牛乳 	御飯 タラの沢煮 ビーフ炒め キュウリの酢の物 すまし汁(わかめ) フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉のビリ辛炒め 冬瓜の青煮 小松菜のお浸し すまし汁(大根)	あんパン 
kcal : 1602.40 水分 : 690.37 蛋白質 : 61.70 脂質 : 32.88 炭水化物 : 270.48 食塩相当 : 8.93	kcal : 533.79 水分 : 275.32 蛋白質 : 19.05 脂質 : 18.98 炭水化物 : 75.18 食塩相当 : 2.72	kcal : 473.47 水分 : 189.94 蛋白質 : 19.72 脂質 : 2.07 炭水化物 : 96.54 食塩相当 : 2.80	kcal : 460.14 水分 : 225.11 蛋白質 : 19.43 脂質 : 10.68 炭水化物 : 71.01 食塩相当 : 3.27	kcal : 135.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.50 脂質 : 1.15 炭水化物 : 27.75 食塩相当 : 0.14
9月 5日(月)	御飯 チンポールの煮物 菜の花のサタ 味付けのり 味噌汁(麩) 乳酸菌飲料	御飯 コロツク 五目煮豆 漬物 すまし汁(蒲鉾) フルーツ・バナナ 	御飯 カラの幽庵焼 れん草の煮浸し もやし和風サタ 味噌汁(白菜)	ソフナーキ 
kcal : 1585.60 水分 : 512.21 蛋白質 : 58.03 脂質 : 42.07 炭水化物 : 251.06 食塩相当 : 8.29	kcal : 432.12 水分 : 138.29 蛋白質 : 14.70 脂質 : 7.05 炭水化物 : 78.71 食塩相当 : 2.32	kcal : 592.97 水分 : 183.46 蛋白質 : 17.09 脂質 : 17.40 炭水化物 : 94.71 食塩相当 : 2.89	kcal : 484.15 水分 : 181.28 蛋白質 : 24.65 脂質 : 13.36 炭水化物 : 69.82 食塩相当 : 3.03	kcal : 76.36 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.59 脂質 : 4.28 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.05
9月 6日(火)	御飯 高野豆腐の含め煮 わかお浸し ふりかけ 味噌汁(れん草) 牛乳 	スパゲティ・ミートソース かぶのサタ コンソメスープ フルーツ・白桃缶	御飯 豚肉の味噌漬焼 南瓜の甘煮 コンソメスープ すまし汁(花麩) 	かつぱえびせん
kcal : 1573.37 水分 : 649.08 蛋白質 : 58.64 脂質 : 39.53 炭水化物 : 254.86 食塩相当 : 7.69	kcal : 462.35 水分 : 260.93 蛋白質 : 18.09 脂質 : 12.19 炭水化物 : 74.25 食塩相当 : 2.57	kcal : 557.97 水分 : 217.11 蛋白質 : 21.00 脂質 : 14.68 炭水化物 : 89.79 食塩相当 : 2.40	kcal : 513.05 水分 : 171.04 蛋白質 : 19.05 脂質 : 10.86 炭水化物 : 85.42 食塩相当 : 2.52	kcal : 40.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.50 脂質 : 1.80 炭水化物 : 5.40 食塩相当 : 0.20
9月 7日(水)	食パン ジャム チンポールのケチャップ煮 キャベツのサタ コンソメスープ ヨーヨー	御飯 鶏肉のチーズ焼 春雨炒め チンポールの酢和え すまし汁(大根) フルーツ・マンゴ缶 	御飯 かいと切昆布のビリ辛煮 がねの煮物 れん草のくみみと和え 味噌汁(冬瓜) 	冷ししろこ 
kcal : 1523.94 水分 : 624.68 蛋白質 : 62.47 脂質 : 30.10 炭水化物 : 257.17 食塩相当 : 8.53	kcal : 495.26 水分 : 256.79 蛋白質 : 19.59 脂質 : 12.87 炭水化物 : 79.22 食塩相当 : 2.94	kcal : 481.63 水分 : 191.13 蛋白質 : 19.59 脂質 : 10.17 炭水化物 : 78.50 食塩相当 : 2.37	kcal : 442.17 水分 : 166.15 蛋白質 : 22.11 脂質 : 6.92 炭水化物 : 74.59 食塩相当 : 3.18	kcal : 104.88 水分 : 10.61 蛋白質 : 1.18 脂質 : 0.14 炭水化物 : 24.86 食塩相当 : 0.04
9月 8日(木)	御飯 温泉卵のあんかけ ブロッコリーサタ ふりかけ 味噌汁(小町麩) ヨーグルト 	御飯 カラの粕漬焼 レコンのきんぴら もやしナムル すまし汁(ハンパン) フルーツ・ミカン缶	御飯 豆腐の旨煮 マカロニソテー 大根サタ 中華スープ(カリフラワー) 	ロールケーキ
kcal : 1595.93 水分 : 624.46 蛋白質 : 58.91 脂質 : 41.22 炭水化物 : 250.75 食塩相当 : 6.93	kcal : 481.02 水分 : 203.79 蛋白質 : 17.72 脂質 : 9.60 炭水化物 : 81.45 食塩相当 : 2.34	kcal : 527.57 水分 : 208.55 蛋白質 : 21.59 脂質 : 13.48 炭水化物 : 83.01 食塩相当 : 2.73	kcal : 480.22 水分 : 212.12 蛋白質 : 18.22 脂質 : 12.94 炭水化物 : 72.82 食塩相当 : 1.77	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
9月 9日(金)	御飯 納豆 野菜炒め 味噌汁(白菜) 牛乳	栗ご飯 タラの菊あんかけ 茄子の田楽 冬瓜の胡麻酢かけ すまし汁(手まり麩) フルーツ・梨	御飯 鶏肉の照焼 ふきの煮物 小松菜の和え物 味噌汁(キャベツ)	クリームパン 
kcal : 1587.42 水分 : 747.08 蛋白質 : 61.21 脂質 : 44.04 炭水化物 : 245.71 食塩相当 : 8.50	kcal : 510.30 水分 : 313.82 蛋白質 : 21.09 脂質 : 15.99 炭水化物 : 76.01 食塩相当 : 2.58	kcal : 479.94 水分 : 234.54 蛋白質 : 18.05 脂質 : 11.40 炭水化物 : 78.49 食塩相当 : 3.21	kcal : 455.18 水分 : 198.72 蛋白質 : 19.00 脂質 : 11.53 炭水化物 : 70.18 食塩相当 : 2.48	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
9月10日(土)	ロールパン ジャム オムレツ コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏肉の塩麹焼 切干大根の煮物 春菊の和え物 味噌汁 フルーツ・黄桃缶 	御飯 かいたの煮付け 南瓜の含め煮 ごぼうサタ すまし汁(蒲鉾) 	蒸しパン(サツマ芋) 
kcal : 1538.38 水分 : 676.64 蛋白質 : 62.76 脂質 : 39.14 炭水化物 : 243.73 食塩相当 : 8.39	kcal : 455.37 水分 : 284.48 蛋白質 : 16.84 脂質 : 18.03 炭水化物 : 61.13 食塩相当 : 2.36	kcal : 494.70 水分 : 189.94 蛋白質 : 21.16 脂質 : 10.98 炭水化物 : 80.73 食塩相当 : 2.64	kcal : 465.29 水分 : 174.30 蛋白質 : 21.85 脂質 : 7.28 炭水化物 : 80.29 食塩相当 : 2.91	kcal : 123.02 水分 : 27.92 蛋白質 : 2.91 脂質 : 2.85 炭水化物 : 21.58 食塩相当 : 0.48

重陽の節句メニュー

【MENU】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。

