

令和 4年10月 9日 ~ 令和 4年10月15日 【 常食 】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月 9日(日)	御飯 高野豆腐の含め煮 畑菜の和風和え 味付けのり 味噌汁(玉葱・油揚) 乳酸菌飲料	御飯 夕のタルトス焼 南瓜のグラッセ マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ・ミン缶	御飯 鶏の照焼 大根のそぼろ煮 金時煮豆 すまし汁(ハッパン)	チーズ蒸しケーキ 
kcal : 1563.09 水分 : 514.96 蛋白質 : 58.78 脂質 : 34.07 炭水化物 : 260.39 食塩相当 : 7.39	kcal : 424.25 水分 : 135.91 蛋白質 : 15.01 脂質 : 8.19 炭水化物 : 73.59 食塩相当 : 2.33	kcal : 550.50 水分 : 198.90 蛋白質 : 19.05 脂質 : 16.82 炭水化物 : 85.00 食塩相当 : 2.12	kcal : 466.74 水分 : 167.61 蛋白質 : 22.44 脂質 : 4.88 炭水化物 : 82.88 食塩相当 : 2.86	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
10月10日(月)	御飯 納豆 キャベツとツナのソテー 味噌汁(庄内麩) ヨーグルト	御飯 マスの塩焼 車麩の煮物 枝豆とワカメの和え物 すまし汁(ソウメン) フルーツ・マンゴー缶	御飯 ホクダツキ ひじきの煮物 胡瓜の和え物 味噌汁(ホリソ草)	コーヒー
kcal : 1591.45 水分 : 564.97 蛋白質 : 62.43 脂質 : 37.12 炭水化物 : 257.50 食塩相当 : 8.46	kcal : 469.78 水分 : 204.09 蛋白質 : 15.74 脂質 : 10.14 炭水化物 : 81.13 食塩相当 : 2.44	kcal : 525.47 水分 : 168.08 蛋白質 : 26.05 脂質 : 8.27 炭水化物 : 88.56 食塩相当 : 3.37	kcal : 527.32 水分 : 189.86 蛋白質 : 20.30 脂質 : 16.79 炭水化物 : 75.22 食塩相当 : 2.62	kcal : 68.88 水分 : 2.94 蛋白質 : 0.34 脂質 : 1.92 炭水化物 : 12.59 食塩相当 : 0.03
10月11日(火)	御飯 豆腐のあんかけ 菜の花のお浸し ふりかけ すまし汁(花麩) 牛乳	御飯 コロッケ 五目煮豆 漬物 味噌汁(白菜) フルーツ・オレンジ	御飯 五目卵焼 リンゴの煮物 春雨の酢の物 すまし汁(白玉麩)	蒸しパン 
kcal : 1605.33 水分 : 705.43 蛋白質 : 58.20 脂質 : 40.58 炭水化物 : 261.41 食塩相当 : 8.57	kcal : 463.93 水分 : 313.70 蛋白質 : 19.54 脂質 : 12.81 炭水化物 : 73.03 食塩相当 : 1.90	kcal : 557.05 水分 : 191.60 蛋白質 : 16.66 脂質 : 16.24 炭水化物 : 89.20 食塩相当 : 2.77	kcal : 480.10 水分 : 176.58 蛋白質 : 19.63 脂質 : 10.21 炭水化物 : 78.71 食塩相当 : 3.53	kcal : 104.25 水分 : 23.55 蛋白質 : 2.37 脂質 : 1.52 炭水化物 : 20.47 食塩相当 : 0.37
10月12日(水)	食パン ジャム ポトフ 大根サラダ パン・キヌープ ヨーグルト	御飯 夕の幽庵焼 刻み昆布の煮物 ホリソ草のお浸し すまし汁(水菜) フルーツ・バナナ	御飯 豚肉のスタミナ炒め ぜんまいの炒り煮 マカロニサラダ 中華スープ(キャベツ)	シフォンケーキ
kcal : 1583.30 水分 : 658.94 蛋白質 : 60.01 脂質 : 44.16 炭水化物 : 246.34 食塩相当 : 8.13	kcal : 462.13 水分 : 253.25 蛋白質 : 18.48 脂質 : 9.54 炭水化物 : 79.42 食塩相当 : 2.71	kcal : 463.97 水分 : 193.46 蛋白質 : 20.09 脂質 : 9.13 炭水化物 : 80.25 食塩相当 : 3.23	kcal : 580.84 水分 : 203.05 蛋白質 : 19.85 脂質 : 21.23 炭水化物 : 78.85 食塩相当 : 2.14	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
10月13日(木)	御飯 車麩の煮物 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳	焼そば ブロッコリーサラダ 中華スープ(ハッパン) フルーツ・白桃缶	御飯 和風ハンバーグ(キノコソース) 野菜ソテー サツマ芋サラダ すまし汁(蒲鉾)	ロールケーキ 
kcal : 1571.60 水分 : 728.23 蛋白質 : 59.66 脂質 : 47.23 炭水化物 : 232.51 食塩相当 : 8.13	kcal : 451.34 水分 : 265.65 蛋白質 : 16.70 脂質 : 9.72 炭水化物 : 78.88 食塩相当 : 2.27	kcal : 567.44 水分 : 270.31 蛋白質 : 24.56 脂質 : 20.89 炭水化物 : 68.14 食塩相当 : 3.00	kcal : 445.70 水分 : 192.27 蛋白質 : 17.02 脂質 : 11.42 炭水化物 : 72.02 食塩相当 : 2.77	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
10月14日(金)	御飯 ガソンの煮物 夕のお浸し ふりかけ 味噌汁(ニラ・玉葱) 牛乳	鮭チヤハル 餃子 スタックアントウのサラダ 中華スープ(カマボコ)	御飯 カレイの煮付け 里芋の煮っころがし 三色煮豆 すまし汁(玉麩)	おせんべい 
kcal : 1571.76 水分 : 558.42 蛋白質 : 59.20 脂質 : 37.23 炭水化物 : 254.77 食塩相当 : 8.34	kcal : 499.24 水分 : 270.23 蛋白質 : 17.82 脂質 : 14.91 炭水化物 : 77.34 食塩相当 : 2.28	kcal : 558.62 水分 : 151.62 蛋白質 : 20.26 脂質 : 18.54 炭水化物 : 78.21 食塩相当 : 3.88	kcal : 493.25 水分 : 136.36 蛋白質 : 20.79 脂質 : 3.70 炭水化物 : 94.54 食塩相当 : 2.02	kcal : 20.65 水分 : 0.21 蛋白質 : 0.33 脂質 : 0.08 炭水化物 : 4.68 食塩相当 : 0.16
10月15日(土)	ロールパン ジャム 玉子ロール ミートソースかけ コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏肉のオーロラソース焼 きのこのソテー マカロニサラダ すまし汁(冬瓜) フルーツ・マンゴー缶	茶飯 おでん じゃが芋のガリックソテー 蒸し鶏のサラダ 味噌汁(麩)	あん巻き 
kcal : 1583.70 水分 : 710.30 蛋白質 : 57.03 脂質 : 45.20 炭水化物 : 245.88 食塩相当 : 8.47	kcal : 467.70 水分 : 305.11 蛋白質 : 17.82 脂質 : 16.96 炭水化物 : 66.24 食塩相当 : 2.59	kcal : 523.88 水分 : 215.31 蛋白質 : 18.37 脂質 : 15.09 炭水化物 : 81.70 食塩相当 : 2.06	kcal : 471.37 水分 : 189.88 蛋白質 : 18.67 脂質 : 10.25 炭水化物 : 76.48 食塩相当 : 3.75	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

旬の食材  
【MEMO】

にんじん

カロテンは、キャロットが語源といわれており、β-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られています。体内でビタミン A に変換され、髪や皮膚の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

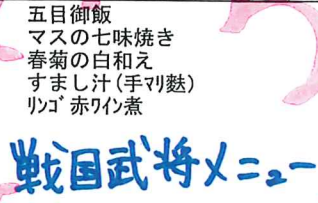




# メニュー（7日間）

令和 4年10月16日 ~ 令和 4年10月22日 【 常食 】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月16日(日)	御飯 角あげの煮物 水菜のツナ 味付けのり 味噌汁(小町麩) 乳酸菌飲料 kcal : 1571.86 水分 : 700.95 蛋白質 : 60.83 脂質 : 44.19 炭水化物 : 236.70 食塩相当 : 8.36	鶏きのこそば カリフラワーの炒め モヤシのサラダ フルーツ・白桃缶 kcal : 479.34 水分 : 340.37 蛋白質 : 25.76 脂質 : 12.85 炭水化物 : 68.68 食塩相当 : 3.13	御飯 豚肉のくわ焼 煮奴 チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁(キャベツ) kcal : 556.12 水分 : 221.13 蛋白質 : 22.08 脂質 : 16.81 炭水化物 : 77.99 食塩相当 : 2.96	青りんごゼリー kcal : 47.52 水分 : 0.04 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.00 炭水化物 : 11.87 食塩相当 : 0.00
10月17日(月)	御飯 ウィンナーの野菜炒め チンゲンのゴマ和え ふりかけ 味噌汁(豆腐) 牛乳 kcal : 1603.83 水分 : 651.49 蛋白質 : 58.96 脂質 : 40.74 炭水化物 : 259.88 食塩相当 : 7.51	御飯 かにクリームコロッケ 五目煮豆 漬物 すまし汁(菜の花) フルーツ・オレンジ kcal : 558.19 水分 : 202.83 蛋白質 : 17.20 脂質 : 17.39 炭水化物 : 86.31 食塩相当 : 2.17	御飯 タンドリー風味チキン ビーフ炒め ゆかり和え すまし汁(庄内麩) kcal : 421.25 水分 : 128.54 蛋白質 : 20.55 脂質 : 6.53 炭水化物 : 71.01 食塩相当 : 2.56	あんパン kcal : 129.60 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.30 脂質 : 1.10 炭水化物 : 26.64 食塩相当 : 0.10
10月18日(火)	食パン ジャム ツナのトマト煮 ブロッコリーのフレンチサラダ コソメスープ 牛乳 kcal : 1587.26 水分 : 736.10 蛋白質 : 60.96 脂質 : 35.83 炭水化物 : 265.32 食塩相当 : 8.28	御飯 ほうろくのチース焼 スティックウリの炒め 春雨サラダ すまし汁(菜の花) フルーツ・黄桃缶 kcal : 459.63 水分 : 206.60 蛋白質 : 19.53 脂質 : 8.88 炭水化物 : 78.19 食塩相当 : 1.93	御飯 鶏肉のソス照焼 なすの煮物 ホットサラダ 味噌汁(キャベツ) kcal : 487.17 水分 : 196.64 蛋白質 : 18.06 脂質 : 11.81 炭水化物 : 77.50 食塩相当 : 3.35	カステラ kcal : 120.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.50 脂質 : 1.52 炭水化物 : 24.00 食塩相当 : 0.00
10月19日(水)	御飯 高野豆腐の含め煮 かつらの和え物 味付けのり 味噌汁(大根) 牛乳 kcal : 1642.14 水分 : 639.55 蛋白質 : 61.40 脂質 : 45.14 炭水化物 : 252.15 食塩相当 : 8.46	御飯 ハンバーグ(ソス) 南瓜の甘煮 かぶのサラダ 味噌汁(玉麩) フルーツ・マンゴ kcal : 505.27 水分 : 213.00 蛋白質 : 15.83 脂質 : 7.90 炭水化物 : 95.26 食塩相当 : 3.20	御飯 かつらの味噌煮 がんと野菜の炊き合せ ピーマンの和え物 すまし汁(あんぱん) kcal : 576.87 水分 : 136.70 蛋白質 : 21.13 脂質 : 24.11 炭水化物 : 66.94 食塩相当 : 2.69	水羊かん kcal : 84.02 水分 : 27.96 蛋白質 : 4.40 脂質 : 0.27 炭水化物 : 16.72 食塩相当 : 0.00
10月20日(木)	御飯 厚焼卵 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜・油揚げ) ヨーグルト kcal : 1596.59 水分 : 577.27 蛋白質 : 62.61 脂質 : 35.63 炭水化物 : 261.82 食塩相当 : 7.78	五目御飯 マスの七味焼き 春菊の白和え すまし汁(手羽麩) リンゴ・赤りん煮 kcal : 590.24 水分 : 228.96 蛋白質 : 25.26 脂質 : 14.69 炭水化物 : 91.89 食塩相当 : 3.23	御飯 赤魚の煮付け コニャクの炒り煮 三色煮豆 すまし汁(蒲鉾) kcal : 420.24 水分 : 140.80 蛋白質 : 18.81 脂質 : 3.87 炭水化物 : 78.06 食塩相当 : 2.51	ブッセ kcal : 109.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.30 脂質 : 6.43 炭水化物 : 11.80 食塩相当 : 0.00
10月21日(金)	御飯 肉団子の甘辛煮 木の葉のお浸し ふりかけ 味噌汁(小町麩) ジョウ kcal : 1602.17 水分 : 629.94 蛋白質 : 62.98 脂質 : 43.35 炭水化物 : 246.19 食塩相当 : 8.52	御飯 麻婆豆腐 小松菜の煮浸し ツナサラダ 中華スープ(大根) ビーチゼリー kcal : 576.53 水分 : 255.95 蛋白質 : 22.76 脂質 : 18.28 炭水化物 : 81.67 食塩相当 : 2.86	御飯 カレイのムニエル・タルタルソース 切昆布の煮物 キャベツの柚子香和え 味噌汁(玉ねぎ) kcal : 498.00 水分 : 157.73 蛋白質 : 21.97 脂質 : 15.58 炭水化物 : 71.28 食塩相当 : 2.68	チョコ蒸しケーキ kcal : 114.66 水分 : 15.37 蛋白質 : 2.40 脂質 : 4.33 炭水化物 : 16.50 食塩相当 : 0.10
10月22日(土)	黒糖ロールパン マーガリン オムレツ コーンポタージュ 牛乳 kcal : 1599.72 水分 : 801.15 蛋白質 : 61.67 脂質 : 50.24 炭水化物 : 230.58 食塩相当 : 8.08	御飯 豚肉の生姜焼 チンゲン菜の塩炒め モヤシのナムル 味噌汁(花麩) フルーツ・マンゴ缶 kcal : 489.95 水分 : 236.28 蛋白質 : 19.34 脂質 : 10.80 炭水化物 : 77.60 食塩相当 : 2.57	御飯 中華旨煮 菜の花の炒め物 水菜の和え物 味噌汁(大根) kcal : 471.23 水分 : 283.90 蛋白質 : 20.78 脂質 : 13.74 炭水化物 : 68.83 食塩相当 : 2.88	まんじゅう kcal : 69.39 水分 : 9.16 蛋白質 : 1.20 脂質 : 0.16 炭水化物 : 16.20 食塩相当 : 0.00



旬の食材  
【MEMO】

にんじん  
 カロテンは、キャロットが語源といわれており、β-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られています。体内でビタミン A に変換され、髪や皮膚の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系を守る働きがあるといわれています。

