

メニュー (7日間)

令和 4年 9月25日 ~ 令和 4年10月 1日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月25日(日)	黒糖ロールパン マーガリン オムレツ コーンポタージュ ジョア kcal : 1532.34 水分 : 674.75 蛋白質 : 61.43 脂質 : 40.07 炭水化物 : 236.59 食塩相当 : 8.44	御飯 鶏肉のさらさ蒸し 冬瓜の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁(菜の花) フルーツ・マンゴージュ kcal : 469.56 水分 : 259.07 蛋白質 : 18.76 脂質 : 7.38 炭水化物 : 84.21 食塩相当 : 3.17	御飯 カレイの韓国風照焼 杓苳の炒め物 マカロニサラダ 中華スープ(カマボコ) kcal : 466.19 水分 : 163.74 蛋白質 : 20.53 脂質 : 12.66 炭水化物 : 70.33 食塩相当 : 1.83	たこ焼き kcal : 86.49 水分 : 43.46 蛋白質 : 4.3 脂質 : 1.69 炭水化物 : 12.81 食塩相当 : 0.6
9月26日(月)	御飯 高野豆腐の含め煮 茄子のポタージュ和え 味付けのり 味噌汁(麩) 牛乳 kcal : 1588.08 水分 : 669.20 蛋白質 : 61.12 脂質 : 41.86 炭水化物 : 247.42 食塩相当 : 7.44	御飯 かつらの生姜焼 そら豆の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(南瓜) フルーツ・バナナ kcal : 519.08 水分 : 218.95 蛋白質 : 22.88 脂質 : 9.45 炭水化物 : 88.42 食塩相当 : 2.73	御飯 豚肉の香味焼 筍の炒め煮 春菊の和え物 すまし汁(ハクペソ) kcal : 536.50 水分 : 204.14 蛋白質 : 20.50 脂質 : 17.61 炭水化物 : 73.83 食塩相当 : 2.25	ストロベリーゼリー kcal : 47.40 水分 : 0.05 蛋白質 : 0.0 脂質 : 0.00 炭水化物 : 11.86 食塩相当 : 0.0
9月27日(火)	御飯 角あげの煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(白菜) 乳酸菌飲料 kcal : 1540.88 水分 : 582.95 蛋白質 : 57.89 脂質 : 38.50 炭水化物 : 242.77 食塩相当 : 8.21	御飯 ポークチャップ 車麩の煮物 春雨の酢の物 コソメスープ(水菜) フルーツ・オレンジ kcal : 503.48 水分 : 195.64 蛋白質 : 19.87 脂質 : 9.89 炭水化物 : 83.28 食塩相当 : 2.89	御飯 千草焼卵 コニヤクの炒り煮 かぶのサラダ 味噌汁(花麩) kcal : 480.91 水分 : 225.82 蛋白質 : 21.04 脂質 : 14.57 炭水化物 : 67.80 食塩相当 : 2.85	パナナスペシャル kcal : 103.23 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.2 脂質 : 3.57 炭水化物 : 15.59 食塩相当 : 0.1
9月28日(水)	御飯 豆腐の煮物 カフラワーのドレッシング和え ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 kcal : 1643.61 水分 : 788.88 蛋白質 : 60.18 脂質 : 45.26 炭水化物 : 255.31 食塩相当 : 8.24	オムハヤシ カフルサラダ じゃが芋のポタージュ 梨のコンポート kcal : 589.82 水分 : 232.76 蛋白質 : 17.84 脂質 : 16.50 炭水化物 : 90.85 食塩相当 : 3.33	御飯 かつらの甘酢あん 白菜の炒め煮 納豆 すまし汁(大根) kcal : 432.44 水分 : 198.91 蛋白質 : 21.84 脂質 : 7.04 炭水化物 : 73.04 食塩相当 : 2.80	ケーキ kcal : 130.87 水分 : 19.70 蛋白質 : 1.1 脂質 : 6.48 炭水化物 : 16.67 食塩相当 : 0.0
9月29日(木)	食パン ジェム チキンロールのケチャップ煮 キャベツのサラダ コソメスープ(カフラワー) 牛乳 kcal : 1567.32 水分 : 652.13 蛋白質 : 59.76 脂質 : 44.80 炭水化物 : 240.24 食塩相当 : 8.12	御飯 鶏肉のオーロラス焼 マカロニソテー 胡瓜のサラダ オニオンスープ フルーツ・黄桃缶 kcal : 482.55 水分 : 197.64 蛋白質 : 18.18 脂質 : 11.34 炭水化物 : 78.19 食塩相当 : 1.96	御飯 かつらの塩焼 刻み昆布の煮物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁(麩) kcal : 520.48 水分 : 138.66 蛋白質 : 19.94 脂質 : 17.87 炭水化物 : 70.75 食塩相当 : 3.27	まんじゅう kcal : 69.39 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.1 脂質 : 0.16 炭水化物 : 16.20 食塩相当 : 0.0
9月30日(金)	御飯 かつらの煮物 テンゲン菜のピザ和え ふりかけ 味噌汁(杓苳) 牛乳 kcal : 1618.35 水分 : 735.65 蛋白質 : 61.49 脂質 : 47.90 炭水化物 : 241.27 食塩相当 : 8.26	御飯 かつらの胡麻味噌焼 なすの柚子煮 小松菜のお浸し すまし汁(ワカメ) フルーツ・マンゴージュ kcal : 584.91 水分 : 208.32 蛋白質 : 24.76 脂質 : 16.05 炭水化物 : 87.03 食塩相当 : 3.51	御飯 豆腐の中華うま煮 モヤシの炒め物 かぶのサラダ すまし汁(花麩) kcal : 488.66 水分 : 249.20 蛋白質 : 18.70 脂質 : 16.35 炭水化物 : 67.44 食塩相当 : 2.27	ピーチゼリー kcal : 47.40 水分 : 0.06 蛋白質 : 0.0 脂質 : 0.04 炭水化物 : 11.76 食塩相当 : 0.0
10月 1日(土)	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(菜の花) 乳酸菌飲料 kcal : 1563.24 水分 : 570.71 蛋白質 : 57.63 脂質 : 39.41 炭水化物 : 252.97 食塩相当 : 7.78	スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ コソメスープ(冬瓜) フルーツ・バナナ缶 kcal : 582.38 水分 : 215.08 蛋白質 : 23.37 脂質 : 16.97 炭水化物 : 90.79 食塩相当 : 2.49	御飯 豚肉のピリ辛炒め 白菜の煮浸し オニオンサラダ 味噌汁(小町麩) kcal : 483.27 水分 : 214.86 蛋白質 : 20.19 脂質 : 12.02 炭水化物 : 73.84 食塩相当 : 2.86	ロールケーキ kcal : 106.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.1 脂質 : 5.43 炭水化物 : 13.12 食塩相当 : 0.0

誕生日メニュー

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、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。



令和 4年10月 2日 ~ 令和 4年10月 8日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月 2日(日)	御飯 角あげの煮物 インゲンのサラダ ふりかけ 味噌汁(水菜) 乳酸菌飲料	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 切干大根の炒り煮 春菊の和え物 野菜スープ フルーツ・黄桃缶	御飯 夕の沢煮 じゃが芋と竹輪の煮物 春雨サラダ 味噌汁(かぼ)	バナナスペシャル 
kcal : 1560.14 水分 : 532.33 蛋白質 : 57.96 脂質 : 37.56 炭水化物 : 254.71 食塩相当 : 8.32	kcal : 451.66 水分 : 159.45 蛋白質 : 13.64 脂質 : 10.53 炭水化物 : 76.55 食塩相当 : 2.29	kcal : 569.13 水分 : 191.98 蛋白質 : 21.59 脂質 : 19.99 炭水化物 : 79.98 食塩相当 : 2.90	kcal : 436.12 水分 : 160.92 蛋白質 : 20.53 脂質 : 3.47 炭水化物 : 82.59 食塩相当 : 2.97	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
10月 3日(月)	御飯 リンゴの煮物 ほうれん草の和風和え ふりかけ 味噌汁(ネー・庄内麩) ヨーグルト	御飯 かぼの照焼 ひじきの煮物 キュウリの酢の物 味噌汁(大根) フルーツ・ミカン缶	御飯 鶏肉のくわ焼 茄子の味噌炒め お豆のサラダ すまし汁(かぼ・ネ)	牛乳かん
kcal : 1636.72 水分 : 547.13 蛋白質 : 59.32 脂質 : 47.50 炭水化物 : 246.19 食塩相当 : 8.83	kcal : 476.46 水分 : 175.28 蛋白質 : 16.61 脂質 : 8.03 炭水化物 : 86.11 食塩相当 : 2.55	kcal : 574.86 水分 : 168.15 蛋白質 : 20.44 脂質 : 21.18 炭水化物 : 76.59 食塩相当 : 3.56	kcal : 524.21 水分 : 166.11 蛋白質 : 20.93 脂質 : 16.93 炭水化物 : 72.48 食塩相当 : 2.67	kcal : 61.19 水分 : 37.59 蛋白質 : 1.34 脂質 : 1.36 炭水化物 : 11.01 食塩相当 : 0.05
10月 4日(火)	御飯 卵焼き 菜の花のお浸し 味噌汁(白菜) 牛乳	御飯 赤魚と切昆布の煮付け ピーマンの千切り炒め モヤシのナムル 味噌汁(じゃが・芋) ストロベリーゼリー	御飯 豆腐の肉味噌かけ ピーマン炒め 大根の青しそ和え すまし汁(水菜)	クリームパン 
kcal : 1617.75 水分 : 687.02 蛋白質 : 60.78 脂質 : 39.15 炭水化物 : 264.49 食塩相当 : 8.49	kcal : 486.73 水分 : 292.42 蛋白質 : 18.97 脂質 : 13.56 炭水化物 : 77.05 食塩相当 : 2.07	kcal : 476.69 水分 : 187.14 蛋白質 : 18.26 脂質 : 8.21 炭水化物 : 84.80 食塩相当 : 3.41	kcal : 526.53 水分 : 207.46 蛋白質 : 20.79 脂質 : 12.76 炭水化物 : 83.72 食塩相当 : 2.81	kcal : 127.80 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.76 脂質 : 4.60 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.20
10月 5日(水)	御飯 がんも煮物 カラの和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳	肉うどん カラワサビ キャベツの甘酢和え フルーツ・パイ	御飯 カニ玉 五目煮豆 インゲン菜の中華和え 中華スープ(菜の花)	まんじゅう
kcal : 1565.98 水分 : 813.97 蛋白質 : 61.33 脂質 : 40.27 炭水化物 : 241.92 食塩相当 : 7.88	kcal : 493.52 水分 : 252.93 蛋白質 : 17.85 脂質 : 14.79 炭水化物 : 75.81 食塩相当 : 2.66	kcal : 487.85 水分 : 349.21 蛋白質 : 19.88 脂質 : 11.76 炭水化物 : 72.10 食塩相当 : 2.15	kcal : 477.41 水分 : 198.63 蛋白質 : 21.60 脂質 : 13.52 炭水化物 : 69.97 食塩相当 : 2.99	kcal : 107.20 水分 : 13.20 蛋白質 : 2.00 脂質 : 0.20 炭水化物 : 24.04 食塩相当 : 0.08
10月 6日(木)	食パン ジャム インゲンの野菜炒め ポトサラダ コンボータージュ ジュワ	御飯 鶏のバーベキュー さつま芋の煮物 小松菜のピーナツ和え すまし汁(蒲鉾・水菜) フルーツ・パイ	御飯 カレイの野菜旨煮 インコのきんぴら 海藻サラダ 味噌汁(玉麩)	エクレア 
kcal : 1601.93 水分 : 716.11 蛋白質 : 60.43 脂質 : 36.19 炭水化物 : 267.43 食塩相当 : 8.63	kcal : 499.33 水分 : 322.89 蛋白質 : 18.02 脂質 : 12.83 炭水化物 : 82.39 食塩相当 : 3.10	kcal : 544.16 水分 : 198.46 蛋白質 : 19.59 脂質 : 6.97 炭水化物 : 102.70 食塩相当 : 2.55	kcal : 467.24 水分 : 180.21 蛋白質 : 20.57 脂質 : 10.03 炭水化物 : 75.87 食塩相当 : 2.89	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
10月 7日(金)	御飯 車麩の煮物 キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(ホウレン草) 牛乳	赤飯 天麩羅 炊き合せ 春菊の白和え すまし汁(手羽麩・ミツバ) 抹茶ゼリー黒みつけ	御飯 豚肉のカレー風味 切干大根煮 ホウレン草のお浸し 中華スープ(カラワサ)	ケーキ 
kcal : 1591.77 水分 : 654.74 蛋白質 : 57.59 脂質 : 43.70 炭水化物 : 248.70 食塩相当 : 8.01	kcal : 454.83 水分 : 264.43 蛋白質 : 17.80 脂質 : 10.31 炭水化物 : 76.94 食塩相当 : 2.07	kcal : 499.58 水分 : 200.17 蛋白質 : 16.56 脂質 : 11.52 炭水化物 : 84.27 食塩相当 : 3.45	kcal : 498.37 水分 : 163.78 蛋白質 : 21.82 脂質 : 13.38 炭水化物 : 73.14 食塩相当 : 2.41	kcal : 138.99 水分 : 26.36 蛋白質 : 1.41 脂質 : 8.49 炭水化物 : 14.35 食塩相当 : 0.08
10月 8日(土)	ロールパン ジャム お味噌汁 水菜スープ 牛乳	御飯 豚肉の味噌漬焼 冬瓜のくず煮 菜の花のサラダ すまし汁(花麩) フルーツ・黄桃缶	御飯 カラの香味焼 もやしの三色炒め 茄子の和え物 味噌汁(白菜)	豆腐葛餅 
kcal : 1535.47 水分 : 742.75 蛋白質 : 60.19 脂質 : 50.86 炭水化物 : 217.20 食塩相当 : 8.06	kcal : 436.15 水分 : 291.24 蛋白質 : 17.01 脂質 : 18.06 炭水化物 : 56.50 食塩相当 : 2.63	kcal : 512.25 水分 : 245.46 蛋白質 : 20.58 脂質 : 10.91 炭水化物 : 82.55 食塩相当 : 2.71	kcal : 519.68 水分 : 185.23 蛋白質 : 19.81 脂質 : 20.00 炭水化物 : 67.50 食塩相当 : 2.70	kcal : 67.39 水分 : 20.82 蛋白質 : 2.79 脂質 : 1.89 炭水化物 : 10.65 食塩相当 : 0.02

誕生日メニュー

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、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。

