

令和 4年10月23日 ~ 令和 4年10月29日 【 常食 】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月23日(日)	御飯 ウィナーの野菜炒め インゲン ^ゴ マ和え ふりかけ 味噌汁(豆腐) 牛乳 kcal : 1593.71 水分 : 758.72 蛋白質 : 61.80 脂質 : 44.06 炭水化物 : 245.39 食塩相当 : 8.57	ホーカ ^ラ イス 小松菜のお浸し 水菜スープ ヨーグルト・フルーツ kcal : 574.40 水分 : 238.90 蛋白質 : 21.29 脂質 : 16.31 炭水化物 : 65.92 食塩相当 : 3.20	御飯 かつらの甘酢あんかけ 冬瓜の青煮 納豆草の辛子和え 味噌汁(白菜) kcal : 409.76 水分 : 199.57 蛋白質 : 19.75 脂質 : 7.32 炭水化物 : 68.76 食塩相当 : 2.72	ビーナッツパン  kcal : 111.11 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.10 脂質 : 4.65 炭水化物 : 14.12 食塩相当 : 0.00
10月24日(月)	ローパン ジャム ホトフ パン ^キ ンス ^フ ジョア kcal : 1601.31 水分 : 742.06 蛋白質 : 61.78 脂質 : 44.52 炭水化物 : 244.85 食塩相当 : 8.40	御飯 カレイの野菜蒸 きんぴらごぼう 大根 ^サ ラ ^ダ 味噌汁(ネ ^ラ ・玉葱) フルーツ ^ミ かん ^缶  kcal : 454.95 水分 : 248.41 蛋白質 : 19.55 脂質 : 8.70 炭水化物 : 77.98 食塩相当 : 3.22	御飯 家常豆腐 なすの利休煮 小松菜の和え物 中華ス ^ブ (白菜)  kcal : 565.64 水分 : 247.54 蛋白質 : 21.91 脂質 : 20.45 炭水化物 : 73.80 食塩相当 : 2.88	イチゴスペシャル kcal : 107.26 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.43 脂質 : 3.91 炭水化物 : 16.59 食塩相当 : 0.12
10月25日(火)	御飯 角あげの煮物 カ ^ワ ア ^ワ のド ^レ ッシング ^和 え ふりかけ 味噌汁(か ^ぶ) 牛乳  kcal : 1550.41 水分 : 692.29 蛋白質 : 59.99 脂質 : 38.41 炭水化物 : 246.05 食塩相当 : 7.43	御飯 豚の芝麻醬ソース 冬瓜のくず煮 白菜の和え物 すまし汁(菜の花) フルーツ ^白 桃 ^缶 kcal : 486.54 水分 : 271.32 蛋白質 : 19.84 脂質 : 11.14 炭水化物 : 76.41 食塩相当 : 2.08	御飯 かつらのビーナッツ味噌焼 マ ^カ ニ ^テ 納豆草のお浸し すまし汁(花 ^麩) kcal : 419.26 水分 : 138.58 蛋白質 : 19.38 脂質 : 7.42 炭水化物 : 70.10 食塩相当 : 2.78	あん巻き  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
10月26日(水)	御飯 豆腐のあんかけ 畑菜のお浸し 味付けのり 味噌汁(玉葱・油揚) 乳酸菌飲料 kcal : 1615.07 水分 : 643.20 蛋白質 : 57.19 脂質 : 49.73 炭水化物 : 241.25 食塩相当 : 8.00	御飯 黒毛和牛 ^チ カツ きのこ炒め 漬物 かき玉汁 フルーツ ^バ ナ ^ナ  kcal : 641.95 水分 : 192.33 蛋白質 : 17.20 脂質 : 24.05 炭水化物 : 90.63 食塩相当 : 2.97	御飯 マスのちゃんちゃん焼き 青菜の ^チ 大根の和え物 すまし汁(白菜) kcal : 459.03 水分 : 211.22 蛋白質 : 21.72 脂質 : 14.52 炭水化物 : 62.95 食塩相当 : 2.84	マロン ^ハ バ ^ロ ア kcal : 81.05 水分 : 35.20 蛋白質 : 2.15 脂質 : 2.49 炭水化物 : 12.64 食塩相当 : 0.07
10月27日(木)	御飯 ガ ^ン ソ ^の 煮物 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(小町 ^麩) ヨーグルト  kcal : 1609.72 水分 : 666.63 蛋白質 : 59.26 脂質 : 46.26 炭水化物 : 240.18 食塩相当 : 8.45	醤油ラーメン 肉 ^シ ュ ^マ イ かぶ ^の サ ^ラ ダ ^缶 フルーツ ^黄 桃 ^缶 kcal : 488.60 水分 : 271.58 蛋白質 : 15.83 脂質 : 12.28 炭水化物 : 76.84 食塩相当 : 3.05	御飯 千草焼卵 キ ^ャ ベ ^ツ の ^コ ソ ^リ 煮 なすの ^ホ ン ^ズ 和 ^え 味噌汁(花 ^麩)  kcal : 535.28 水分 : 210.79 蛋白質 : 24.61 脂質 : 19.82 炭水化物 : 66.03 食塩相当 : 2.64	ワッフル  kcal : 121.44 水分 : 18.79 蛋白質 : 2.90 脂質 : 4.97 炭水化物 : 16.94 食塩相当 : 0.14
10月28日(金)	御飯 肉団子の薄くず煮 かつらの和え物 味付けのり 味噌汁(豆腐) 牛乳 kcal : 1547.52 水分 : 737.44 蛋白質 : 59.51 脂質 : 27.16 炭水化物 : 276.56 食塩相当 : 7.71	御飯 カ ^レ イの煮付け さつま芋の蜂蜜煮 けん ^ゲ ん ^菜 のお浸し すまし汁(大根) フルーツ ^バ イ ^ン  kcal : 435.26 水分 : 225.24 蛋白質 : 18.54 脂質 : 1.73 炭水化物 : 89.21 食塩相当 : 2.14	御飯 鶏肉と里芋の旨煮 ビ ^ー マ ^ン の甘辛炒め 春 ^雨 サ ^ラ ダ ^缶 味噌汁(キ ^ャ ベ ^ツ) kcal : 494.65 水分 : 219.33 蛋白質 : 19.62 脂質 : 12.42 炭水化物 : 79.43 食塩相当 : 3.09	まんじゅう  kcal : 128.64 水分 : 15.84 蛋白質 : 2.40 脂質 : 0.24 炭水化物 : 28.85 食塩相当 : 0.11
10月29日(土)	食パン ジャム オムレツ スタ ^ク エ ^ン ド ^ウ のサ ^ラ ダ ^缶 水菜スープ 牛乳  kcal : 1543.89 水分 : 709.08 蛋白質 : 62.10 脂質 : 41.01 炭水化物 : 242.04 食塩相当 : 8.38	御飯 鶏肉のマーレ ^ー ト ^照 焼 かつ ^レ ツ ^の 炒め物 海藻 ^サ ラ ^ダ すまし汁(ハ ^ハ パン) フルーツ ^マ ン ^ゴ 缶 ^缶  kcal : 469.84 水分 : 210.33 蛋白質 : 20.01 脂質 : 9.58 炭水化物 : 78.13 食塩相当 : 2.76	御飯 赤魚の酒蒸 煮奴 マ ^カ ニ ^サ ラ ^ダ 味噌汁(南 ^瓜)  kcal : 469.34 水分 : 177.67 蛋白質 : 20.99 脂質 : 11.23 炭水化物 : 73.11 食塩相当 : 2.49	ブ ^ッ ト  kcal : 102.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.71 脂質 : 5.08 炭水化物 : 12.33 食塩相当 : 0.01

にんじん

旬の食材
【MEMO】

カロテンは、キャロットが語源といわれており、β-カロテンは抗発がん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。

