

令和 4年 8月28日 ~ 令和 4年 9月 3日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月28日(日)	全粥 車麩の煮物 枵らの和え物 ふりかけ すまし汁(玉麩) 牛乳 	全粥 珍ソテー さつま揚げの煮物 大根サラダ コンスープ (キャベツ) フルーツ・ミカン缶	全粥 カイの照焼 里芋の煮物 杓苳草のお浸し 味噌汁(南瓜)	あん巻き 
kcal : 1355.87 水分 : 681.06 蛋白質 : 54.04 脂質 : 35.13 炭水化物 : 211.11 食塩相当 : 8.18	kcal : 370.14 水分 : 233.47 蛋白質 : 13.95 脂質 : 8.89 炭水化物 : 62.80 食塩相当 : 2.01	kcal : 457.11 水分 : 259.51 蛋白質 : 18.85 脂質 : 13.25 炭水化物 : 64.73 食塩相当 : 3.17	kcal : 407.87 水分 : 188.08 蛋白質 : 19.07 脂質 : 10.09 炭水化物 : 62.12 食塩相当 : 2.93	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
8月29日(月)	パン粥 ジェム 珍ソールのケチャップ煮 菜の花のサラダ 水菜スープ 牛乳	全粥 麻婆豆腐 カブの炒め 白菜の和え物 中華スープ (カボコ) フルーツ・マンゴ-缶	全粥 タラのミン焼 茄子の味噌炒め キュウリの和え物 すまし汁(庄内麩)	シフォンケーキ 
kcal : 1340.93 水分 : 820.52 蛋白質 : 55.91 脂質 : 40.42 炭水化物 : 195.11 食塩相当 : 7.91	kcal : 495.70 水分 : 376.36 蛋白質 : 23.06 脂質 : 17.31 炭水化物 : 66.55 食塩相当 : 2.36	kcal : 424.84 水分 : 270.14 蛋白質 : 14.42 脂質 : 11.58 炭水化物 : 66.50 食塩相当 : 3.09	kcal : 344.03 水分 : 164.84 蛋白質 : 16.84 脂質 : 7.27 炭水化物 : 54.24 食塩相当 : 2.41	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
8月30日(火)	全粥 豆腐のあんかけ キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(菜の花) 乳酸菌飲料	全粥 サケの甘酢あんかけ 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	全粥 干草焼卵 かぶの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(玉葱・油揚)	冷ししるこ 
kcal : 1441.42 水分 : 671.87 蛋白質 : 52.74 脂質 : 44.23 炭水化物 : 214.90 食塩相当 : 7.97	kcal : 361.05 水分 : 217.13 蛋白質 : 12.08 脂質 : 5.91 炭水化物 : 66.77 食塩相当 : 2.22	kcal : 489.60 水分 : 230.17 蛋白質 : 19.40 脂質 : 19.70 炭水化物 : 60.61 食塩相当 : 1.98	kcal : 496.03 水分 : 214.50 蛋白質 : 20.08 脂質 : 18.48 炭水化物 : 65.11 食塩相当 : 3.73	kcal : 94.74 水分 : 10.07 蛋白質 : 1.18 脂質 : 0.14 炭水化物 : 22.41 食塩相当 : 0.04
8月31日(水)	全粥 車麩の煮物 キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳	全粥 鯖の塩焼 大根の炒め物 ほうれん草のお浸し 味噌汁(ラ・玉葱) フルーツ・白桃缶	全粥 鶏肉のさらさ蒸し 南瓜の含め煮 ツナサラダ 味噌汁(豆腐)	蒸しパン 
kcal : 1397.67 水分 : 691.88 蛋白質 : 56.88 脂質 : 40.62 炭水化物 : 206.79 食塩相当 : 8.10	kcal : 395.62 水分 : 244.23 蛋白質 : 15.04 脂質 : 10.72 炭水化物 : 63.58 食塩相当 : 2.47	kcal : 451.82 水分 : 225.91 蛋白質 : 16.33 脂質 : 17.26 炭水化物 : 57.76 食塩相当 : 2.69	kcal : 428.63 水分 : 209.20 蛋白質 : 23.23 脂質 : 8.46 炭水化物 : 66.53 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
9月1日(木)	全粥 卵焼き 枵らの和え物 のりの佃煮 味噌汁(冬瓜) ヨーグルト	全粥 和風ハンバーグ(和ソ-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	全粥 枵らの西京焼 じゃが芋の煮物 ほうれん草の和え物 すまし汁(キャベツ)	イチゴスペシャル 
kcal : 1396.91 水分 : 631.40 蛋白質 : 56.43 脂質 : 38.46 炭水化物 : 212.78 食塩相当 : 8.12	kcal : 411.93 水分 : 194.65 蛋白質 : 13.79 脂質 : 8.64 炭水化物 : 71.68 食塩相当 : 2.62	kcal : 474.63 水分 : 258.79 蛋白質 : 21.19 脂質 : 16.59 炭水化物 : 62.07 食塩相当 : 2.46	kcal : 403.09 水分 : 177.96 蛋白質 : 20.02 脂質 : 9.32 炭水化物 : 62.44 食塩相当 : 2.92	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
9月2日(金)	全粥 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	たぬきうどん 南瓜の甘煮 マカロニサラダ フルーツ・黄桃缶	全粥 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(カボコ)	ワッフル 
kcal : 1397.17 水分 : 730.47 蛋白質 : 56.35 脂質 : 33.45 炭水化物 : 220.39 食塩相当 : 8.22	kcal : 404.45 水分 : 294.63 蛋白質 : 19.94 脂質 : 9.68 炭水化物 : 63.36 食塩相当 : 2.80	kcal : 471.51 水分 : 269.61 蛋白質 : 14.99 脂質 : 9.89 炭水化物 : 79.72 食塩相当 : 3.14	kcal : 399.77 水分 : 147.44 蛋白質 : 18.52 脂質 : 8.91 炭水化物 : 60.37 食塩相当 : 2.14	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
9月3日(土)	パン粥 ジェム オムレツ パン・キンスープ 乳酸菌飲料	全粥 鶏肉の一味焼 さつま芋の甘辛煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁(菜の花) フルーツ・マンゴ-缶	全粥 豆腐のカニ味噌かけ 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 : 1409.48 水分 : 697.59 蛋白質 : 53.66 脂質 : 29.12 炭水化物 : 236.95 食塩相当 : 8.23	kcal : 503.73 水分 : 282.26 蛋白質 : 17.07 脂質 : 13.16 炭水化物 : 80.01 食塩相当 : 2.43	kcal : 459.84 水分 : 223.26 蛋白質 : 18.60 脂質 : 8.47 炭水化物 : 78.35 食塩相当 : 2.69	kcal : 398.63 水分 : 212.01 蛋白質 : 17.99 脂質 : 7.47 炭水化物 : 66.83 食塩相当 : 3.08	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 : 0.03

旬の食材  
【MEMO】

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

【ソフト】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時	
9月 4日(日)	全粥 車麩の煮物 ほうれん草の和風和え ふりかけ 味噌汁(かぶ) 牛乳 	全粥 タラの沢煮 なすの煮物 キュウリの酢の物 すまし汁(わかめ) フルーツ・ミカン缶	全粥 鶏肉のヒリ辛炒め 冬瓜の青煮 ほうれん草のお浸し すまし汁(麩)	あんパン 	
kcal : 1324.24 水分 : 699.29 蛋白質 : 54.10 脂質 : 25.88 炭水化物 : 226.51 食塩相当 : 8.93	kcal : 436.87 水分 : 261.01 蛋白質 : 15.04 脂質 : 15.55 炭水化物 : 64.34 食塩相当 : 2.51	kcal : 395.84 水分 : 223.65 蛋白質 : 18.10 脂質 : 1.64 炭水化物 : 78.77 食塩相当 : 2.92	kcal : 356.53 水分 : 214.63 蛋白質 : 17.46 脂質 : 7.54 炭水化物 : 55.65 食塩相当 : 3.36	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)	全粥 けんぼーの煮物 菜の花のサラダ のりの佃煮 味噌汁(麩) 乳酸菌飲料	全粥 コロケ 五目煮豆 漬物 すまし汁(蒲鉾) フルーツ・バナナ 	全粥 竹の幽庵焼 納豆の煮浸し かぶの和風サラダ 味噌汁(白菜)	シフォンケーキ 	
kcal : 1411.18 水分 : 506.53 蛋白質 : 52.86 脂質 : 40.13 炭水化物 : 215.36 食塩相当 : 8.51	kcal : 373.74 水分 : 138.32 蛋白質 : 13.20 脂質 : 6.87 炭水化物 : 65.77 食塩相当 : 2.56	kcal : 535.34 水分 : 181.16 蛋白質 : 15.28 脂質 : 15.69 炭水化物 : 84.70 食塩相当 : 2.99	kcal : 425.74 水分 : 177.87 蛋白質 : 22.79 脂質 : 13.31 炭水化物 : 57.07 食塩相当 : 2.91	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 6日(火)	全粥 豆腐の煮物 わらお浸し ふりかけ 味噌汁(納豆) 牛乳 	スパゲティミートソース かぶのサラダ コンソメスープ フルーツ・白桃缶	全粥 鶏肉の味噌漬焼 南瓜の甘煮 ブロッコリーのサラダ すまし汁(花麩)	かつぱえびせん 	
kcal : 1371.72 水分 : 737.97 蛋白質 : 56.90 脂質 : 40.29 炭水化物 : 207.48 食塩相当 : 8.70	kcal : 418.42 水分 : 323.99 蛋白質 : 18.02 脂質 : 12.82 炭水化物 : 63.47 食塩相当 : 2.38	kcal : 495.34 水分 : 221.43 蛋白質 : 19.56 脂質 : 17.21 炭水化物 : 69.74 食塩相当 : 3.25	kcal : 417.96 水分 : 192.55 蛋白質 : 18.82 脂質 : 8.46 炭水化物 : 68.87 食塩相当 : 2.87	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)	はん粥 ジャム けんぼーのケチャップ煮 キャベツのサラダ コンボークージュ 乳酸菌飲料	全粥 鶏肉のチーズ焼 そら豆の炒め物 菜の花のポン酢和え すまし汁(大根) フルーツ・マンゴ缶 	全粥 かいと野菜のヒリ辛煮 お魚豆腐の煮物 納豆のくるみ和え 味噌汁(冬瓜)	冷ししるこ 	
kcal : 1387.02 水分 : 671.39 蛋白質 : 58.19 脂質 : 32.89 炭水化物 : 219.53 食塩相当 : 8.18	kcal : 497.04 水分 : 269.16 蛋白質 : 17.68 脂質 : 15.43 炭水化物 : 73.34 食塩相当 : 2.42	kcal : 410.55 水分 : 218.90 蛋白質 : 19.07 脂質 : 10.30 炭水化物 : 62.15 食塩相当 : 2.34	kcal : 374.55 水分 : 172.72 蛋白質 : 20.26 脂質 : 7.02 炭水化物 : 59.18 食塩相当 : 3.38	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)	全粥 温泉卵のあんかけ ブロッコリーサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) ヨーグルト 	全粥 竹の粕漬焼 さつま芋の甘煮 キャベツのナムル すまし汁(はんぺん) フルーツ・ミカン缶	全粥 豆腐の旨煮 マカロニソテー 大根サラダ 中華スープ(カブラワー) 	ロールケーキ 	
kcal : 1403.72 水分 : 595.68 蛋白質 : 53.19 脂質 : 35.34 炭水化物 : 222.84 食塩相当 : 7.00	kcal : 419.46 水分 : 201.11 蛋白質 : 16.62 脂質 : 9.44 炭水化物 : 67.48 食塩相当 : 2.34	kcal : 470.98 水分 : 193.05 蛋白質 : 19.65 脂質 : 9.16 炭水化物 : 80.94 食塩相当 : 2.43	kcal : 406.16 水分 : 201.52 蛋白質 : 15.54 脂質 : 11.54 炭水化物 : 61.55 食塩相当 : 2.14	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)	全粥 納豆 野菜炒め 味噌汁(白菜) 牛乳	さつま芋粥 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(手羽麩) フルーツ・梨 		全粥 鶏肉の照焼 かぶの煮物 白菜の和え物 味噌汁(キャベツ)	クリームパン 
kcal : 1342.74 水分 : 749.12 蛋白質 : 55.71 脂質 : 37.52 炭水化物 : 203.88 食塩相当 : 8.66	kcal : 448.74 水分 : 311.14 蛋白質 : 19.99 脂質 : 15.83 炭水化物 : 62.04 食塩相当 : 2.58	kcal : 373.18 水分 : 237.36 蛋白質 : 16.67 脂質 : 6.66 炭水化物 : 63.78 食塩相当 : 3.21	kcal : 378.82 水分 : 200.62 蛋白質 : 15.98 脂質 : 9.91 炭水化物 : 57.08 食塩相当 : 2.64	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)	はん粥 ジャム オムツ コンソメスープ(カブラワー) 乳酸菌飲料	全粥 鶏肉の塩麹焼 大根の煮物 菜の花のゴマ和え 味噌汁(豆腐) フルーツ・黄桃缶 	全粥 かいの煮付け 南瓜の含め煮 かぶのサラダ すまし汁(蒲鉾)	蒸しパン 	
kcal : 1356.69 水分 : 679.02 蛋白質 : 55.61 脂質 : 30.29 炭水化物 : 219.73 食塩相当 : 8.03	kcal : 424.20 水分 : 250.29 蛋白質 : 14.16 脂質 : 11.41 炭水化物 : 67.00 食塩相当 : 2.13	kcal : 428.88 水分 : 226.35 蛋白質 : 19.82 脂質 : 9.92 炭水化物 : 66.50 食塩相当 : 2.68	kcal : 380.59 水分 : 174.46 蛋白質 : 18.72 脂質 : 6.11 炭水化物 : 64.65 食塩相当 : 2.74	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

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、アントシアニン系の色素により、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。

