

# メニュー（7日間）

令和 4年10月 9日 ~ 令和 4年10月15日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月 9日 (日)	全粥 豆腐の煮物 ほうれん草の和風和え 味噌汁(玉葱・油揚げ) 乳酸菌飲料 kcal : 1457.64 水分 : 582.37 蛋白質 : 55.76 脂質 : 43.45 炭水化物 : 219.92 食塩相当 : 6.80	全粥 夕のカルパチス焼 南瓜のグランチ マカロニサラダ コンソメスープ ルーツ・ミン缶 kcal : 497.49 水分 : 203.82 蛋白質 : 17.97 脂質 : 16.75 炭水化物 : 73.20 食塩相当 : 2.07	全粥 鶏の照焼 大根煮 金時煮豆 すまし汁(ハハッ) kcal : 413.42 水分 : 167.63 蛋白質 : 20.30 脂質 : 7.54 炭水化物 : 66.81 食塩相当 : 2.65	チーズ蒸しケーキ 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)	全粥 納豆 キャベツとツナのソテー 味噌汁(庄内麩) ヨーグルト kcal : 1365.51 水分 : 603.74 蛋白質 : 54.34 脂質 : 35.16 炭水化物 : 210.73 食塩相当 : 8.36	全粥 竹の塩焼 車麩の煮物 大根サラダ すまし汁(ソウメン) ルーツ・マンゴ缶 kcal : 460.25 水分 : 180.29 蛋白質 : 19.98 脂質 : 9.55 炭水化物 : 72.85 食塩相当 : 3.08	全粥 チンジャップ なすの利休煮 胡瓜の和え物 味噌汁(杓苧草) kcal : 428.16 水分 : 219.10 蛋白質 : 19.38 脂質 : 13.71 炭水化物 : 58.13 食塩相当 : 2.81	コーヒー 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)	全粥 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 kcal : 1422.66 水分 : 732.95 蛋白質 : 53.45 脂質 : 35.75 炭水化物 : 230.29 食塩相当 : 8.56	全粥 コロッケ 五目煮豆 漬物 味噌汁(白菜) ルーツ・ミン缶 kcal : 500.51 水分 : 193.02 蛋白質 : 13.64 脂質 : 14.03 炭水化物 : 61.40 食塩相当 : 2.82	全粥 五目卵焼 じゃが芋の煮物 そら豆の和え物 すまし汁(白玉麩) kcal : 415.53 水分 : 205.36 蛋白質 : 19.00 脂質 : 7.75 炭水化物 : 69.36 食塩相当 : 3.47	蒸しパン 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)	全粥 シヤム ホト 大根サラダ パンブックス ショア kcal : 1337.39 水分 : 768.81 蛋白質 : 56.73 脂質 : 35.55 炭水化物 : 203.06 食塩相当 : 7.99	全粥 夕の幽庵焼 かぶのあんかけ 杓苧草のお浸し すまし汁(水菜) ルーツ・バナナ kcal : 321.53 水分 : 223.83 蛋白質 : 17.60 脂質 : 1.64 炭水化物 : 61.84 食塩相当 : 3.04	全粥 鶏肉のスタミナ炒め 冬瓜の煮物 マカロニサラダ 中華スープ(キャベツ) kcal : 471.14 水分 : 212.23 蛋白質 : 17.81 脂質 : 17.49 炭水化物 : 61.77 食塩相当 : 2.58	シフォンケーキ 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)	全粥 車麩の煮物 イケンの和え物 ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳 kcal : 1374.45 水分 : 694.98 蛋白質 : 52.71 脂質 : 39.71 炭水化物 : 207.41 食塩相当 : 8.19	焼そば ブロッコリーサラダ 中華スープ(ハハッ) ルーツ・白桃缶 kcal : 476.72 水分 : 237.14 蛋白質 : 16.41 脂質 : 15.43 炭水化物 : 68.07 食塩相当 : 3.22	全粥 和風ハンバーグ ほうれん草のソテー サツマ芋サラダ すまし汁(蒲鉾) kcal : 400.83 水分 : 194.87 蛋白質 : 19.32 脂質 : 9.52 炭水化物 : 60.96 食塩相当 : 2.61	ロールケーキ 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)	全粥 さつま揚げの煮物 夕のお浸し ふりかけ 味噌汁(ニラ・玉葱) 牛乳 kcal : 1342.07 水分 : 574.50 蛋白質 : 57.72 脂質 : 32.90 炭水化物 : 210.11 食塩相当 : 8.83	鯉チャーハン 肉シューマイ そら豆のサラダ 中華スープ(カマボコ) kcal : 469.99 水分 : 137.72 蛋白質 : 21.12 脂質 : 14.94 炭水化物 : 63.18 食塩相当 : 3.90	全粥 カレイの煮付け 里芋の煮ころがし 三色煮豆 すまし汁(玉麩) kcal : 395.69 水分 : 118.76 蛋白質 : 19.01 脂質 : 3.54 炭水化物 : 73.25 食塩相当 : 2.02	おせんべい 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)	全粥 シヤム 玉子ロール ミートソースかけ コンソメスープ 牛乳 kcal : 1438.52 水分 : 785.93 蛋白質 : 54.96 脂質 : 40.00 炭水化物 : 221.58 食塩相当 : 8.28	全粥 鶏肉のオーロラス焼 人参の和風炒め マカロニサラダ すまし汁(冬瓜) ルーツ・マンゴ缶 kcal : 435.10 水分 : 214.48 蛋白質 : 15.46 脂質 : 11.95 炭水化物 : 68.06 食塩相当 : 2.08	茶粥 おでん じゃが芋のガーリックソテー 蒸し鶏のサラダ 味噌汁(麩) kcal : 370.94 水分 : 179.16 蛋白質 : 16.31 脂質 : 7.28 炭水化物 : 61.01 食塩相当 : 3.47	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

## 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。

