

メニュー (7日間)

令和 4年 9月25日 ~ 令和 4年10月 1日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月25日(日)	パン粥 ジャム オムレツ コーンポタージュ 乳酸菌飲料 kcal : 1391.11 水分 : 703.84 蛋白質 : 57.92 脂質 : 35.38 炭水化物 : 213.87 食塩相当 : 7.87	全粥 鶏肉のさらさ蒸し 冬瓜の煮物 キャベツのサラダ 味噌汁(菜の花) フルーツ・マンゴージュ kcal : 417.49 水分 : 242.78 蛋白質 : 16.93 脂質 : 9.63 炭水化物 : 66.73 食塩相当 : 2.67	全粥 カイの韓国風照焼 杓レンソウの炒め物 マカロニサラダ 中華スープ(カマボコ) kcal : 398.53 水分 : 162.53 蛋白質 : 19.22 脂質 : 12.39 炭水化物 : 55.20 食塩相当 : 1.84	たこ焼き  kcal : 86.49 水分 : 43.46 蛋白質 : 4.33 脂質 : 1.69 炭水化物 : 12.81 食塩相当 : 0.65
9月26日(月)	全粥 豆腐の煮物 なすのポン酢和え のりの佃煮 味噌汁(麩) 牛乳 kcal : 415.50 水分 : 314.37 蛋白質 : 17.26 脂質 : 11.67 炭水化物 : 79.13 食塩相当 : 2.71	全粥 ヲラの生姜焼 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 : 480.26 水分 : 212.55 蛋白質 : 21.63 脂質 : 13.22 炭水化物 : 72.73 食塩相当 : 2.44	全粥 鶏肉の香味焼 冬瓜の煮物 ほうれん草のお浸し すまし汁(ハハッソ)  kcal : 389.99 水分 : 213.59 蛋白質 : 18.41 脂質 : 9.86 炭水化物 : 57.94 食塩相当 : 2.66	ストロベリーゼリー kcal : 47.40 水分 : 0.05 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.00 炭水化物 : 11.86 食塩相当 : 0.02
9月27日(火)	全粥 かにかつみれの煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳  kcal : 408.01 水分 : 280.91 蛋白質 : 16.02 脂質 : 11.49 炭水化物 : 64.16 食塩相当 : 2.74	全粥 キンチャップ 車麩の煮物 キュウリの酢の物 コソメスープ(水菜) フルーツ・ミカン缶 kcal : 409.80 水分 : 227.45 蛋白質 : 18.44 脂質 : 7.49 炭水化物 : 66.37 食塩相当 : 2.57	全粥 干草焼卵 南瓜の甘煮 かぶのサラダ 味噌汁(花麩) kcal : 425.62 水分 : 217.14 蛋白質 : 18.07 脂質 : 9.49 炭水化物 : 70.21 食塩相当 : 2.89	パナナスパシヤル  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
9月28日(水)	全粥 豆腐の煮物 カリ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 : 428.92 水分 : 334.83 蛋白質 : 17.66 脂質 : 15.08 炭水化物 : 60.78 食塩相当 : 2.03	オムハッソ キャベツのサラダ ジャが芋のポタージュ 梨のコンポート  kcal : 522.96 水分 : 209.75 蛋白質 : 13.75 脂質 : 16.93 炭水化物 : 78.00 食塩相当 : 3.79	全粥 竹の甘酢あん 野菜炒め煮 納豆 すまし汁(大根) kcal : 367.58 水分 : 182.50 蛋白質 : 20.45 脂質 : 6.84 炭水化物 : 58.19 食塩相当 : 2.81	ケーキ kcal : 130.87 水分 : 19.70 蛋白質 : 1.54 脂質 : 6.48 炭水化物 : 16.67 食塩相当 : 0.08
9月29日(木)	パン粥 ジャム キンポールのキンチャップ煮 キャベツのサラダ コソメスープ(カリフラワー) ジョウ  kcal : 430.38 水分 : 313.55 蛋白質 : 18.90 脂質 : 10.58 炭水化物 : 66.46 食塩相当 : 2.43	全粥 鶏肉のオーロロス焼 マカロニソテー 胡瓜のサラダ オオソメスープ フルーツ・黄桃缶 kcal : 419.71 水分 : 210.79 蛋白質 : 16.84 脂質 : 11.31 炭水化物 : 64.13 食塩相当 : 1.81	全粥 カハの塩焼 さつま芋の甘煮 プロコリョのサラダ 味噌汁(麩)  kcal : 485.69 水分 : 151.35 蛋白質 : 17.23 脂質 : 17.34 炭水化物 : 64.39 食塩相当 : 2.62	まんじゅう  kcal : 69.39 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.27 脂質 : 0.16 炭水化物 : 16.20 食塩相当 : 0.00
9月30日(金)	全粥 さつま揚の煮物 菜の花のビナッツ和え ふりかけ 味噌汁(杓レンソウ) ヨーグルト kcal : 390.79 水分 : 235.88 蛋白質 : 15.93 脂質 : 5.31 炭水化物 : 71.96 食塩相当 : 2.72	全粥 ヲラの胡麻味噌焼 なすの柚子煮 プロコリョのお浸し すまし汁(ウウソ) フルーツ・ミカン缶  kcal : 479.95 水分 : 209.72 蛋白質 : 24.24 脂質 : 10.44 炭水化物 : 74.03 食塩相当 : 3.51	全粥 豆腐の中華うま煮 車麩の煮物 かぶのサラダ すまし汁(花麩) kcal : 420.03 水分 : 227.26 蛋白質 : 17.81 脂質 : 11.68 炭水化物 : 61.69 食塩相当 : 2.50	ビーチゼリー  kcal : 47.40 水分 : 0.06 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.04 炭水化物 : 11.76 食塩相当 : 0.03
10月 1日(土)	全粥 豆腐の煮物 ヲラの和え物 のりの佃煮 味噌汁(菜の花) 乳酸菌飲料  kcal : 351.14 水分 : 207.37 蛋白質 : 12.39 脂質 : 5.59 炭水化物 : 65.63 食塩相当 : 2.41	スパゲティミートソース プロコリョサラダ コソメスープ(冬瓜) フルーツ・ミカン缶  kcal : 531.83 水分 : 207.84 蛋白質 : 20.01 脂質 : 13.32 炭水化物 : 88.61 食塩相当 : 2.89	全粥 鶏肉のビリ辛炒め 白菜の煮浸し オオソメスープ 味噌汁(小町麩)  kcal : 404.58 水分 : 201.80 蛋白質 : 18.62 脂質 : 11.81 炭水化物 : 57.13 食塩相当 : 2.94	ロールケーキ  kcal : 106.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.22 脂質 : 5.43 炭水化物 : 13.12 食塩相当 : 0.08

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。



メニュー (7日間)

令和 4年10月 2日 ~ 令和 4年10月 8日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月 2日(日)	全粥 大豆の煮物 インゲンのサラダ ふりかけ 味噌汁(水菜) 乳酸菌飲料 kcal : 1338.63 水分 : 610.67 蛋白質 : 52.64 脂質 : 31.80 炭水化物 : 215.55 食塩相当 : 8.93	全粥 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 大根の炒り煮 キャベツの和え物 野菜スープ フルーツ・黄桃缶 kcal : 486.38 水分 : 243.42 蛋白質 : 16.88 脂質 : 18.29 炭水化物 : 64.73 食塩相当 : 2.99	全粥 魷の沢煮 じゃが芋の煮物 菜の花のサラダ 味噌汁(かぶ) kcal : 358.03 水分 : 196.91 蛋白質 : 19.99 脂質 : 3.20 炭水化物 : 64.38 食塩相当 : 3.54	バナナスペシャル 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)	全粥 キンポウの煮物 ほうれん草の和風和え ふりかけ 味噌汁(ニラ・庄内麩) ヨーグルト kcal : 1401.98 水分 : 607.51 蛋白質 : 54.10 脂質 : 41.54 炭水化物 : 202.99 食塩相当 : 7.87	全粥 かがの照焼 白菜煮 キュリの酢の物 味噌汁(大根) フルーツ・ミカン缶 kcal : 483.92 水分 : 222.13 蛋白質 : 16.99 脂質 : 17.45 炭水化物 : 63.59 食塩相当 : 2.89	全粥 鶏肉のくわ焼 茄子の味噌炒め お豆のサラダ すまし汁(かまぼこ) kcal : 441.97 水分 : 175.19 蛋白質 : 20.26 脂質 : 14.86 炭水化物 : 56.25 食塩相当 : 2.38	牛乳かん kcal : 61.19 水分 : 37.59 蛋白質 : 1.3 脂質 : 1.36 炭水化物 : 11.01 食塩相当 : 0.0
10月 4日(火)	全粥 卵焼き 菜の花のお浸し のりの佃煮 味噌汁(白菜) 牛乳 kcal : 1338.84 水分 : 717.81 蛋白質 : 54.25 脂質 : 35.11 炭水化物 : 210.58 食塩相当 : 8.84	全粥 赤魚の煮付け 冬瓜の青煮 納豆の味噌汁 味噌汁(じゃが芋) ストロベリーゼリー kcal : 390.78 水分 : 175.12 蛋白質 : 17.28 脂質 : 5.63 炭水化物 : 69.03 食塩相当 : 3.05	全粥 豆腐のあんかけ ブロッコリーの炒め物 大根の青しそ和え すまし汁(水菜) kcal : 391.91 水分 : 250.24 蛋白質 : 16.74 脂質 : 11.50 炭水化物 : 58.52 食塩相当 : 3.28	クリームパン kcal : 127.80 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.0 脂質 : 4.60 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.0
10月 5日(水)	全粥 車麩の煮物 かつらの和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳 kcal : 1339.85 水分 : 797.98 蛋白質 : 52.73 脂質 : 25.90 炭水化物 : 226.90 食塩相当 : 8.10	うどん カリアワーナー キャベツの甘酢和え フルーツ・ミカン缶 kcal : 436.05 水分 : 354.09 蛋白質 : 15.55 脂質 : 5.71 炭水化物 : 77.85 食塩相当 : 2.78	全粥 カニ玉 五目煮豆 なすの中華和え 中華スープ(菜の花) kcal : 408.20 水分 : 194.49 蛋白質 : 20.30 脂質 : 10.67 炭水化物 : 59.43 食塩相当 : 2.85	まんじゅう kcal : 107.20 水分 : 13.20 蛋白質 : 1.0 脂質 : 0.20 炭水化物 : 24.04 食塩相当 : 0.0
10月 6日(木)	パン粥 ジャム インナーの野菜炒め ホテウサギ コーンポタージュ 乳酸菌飲料 kcal : 1452.41 水分 : 747.14 蛋白質 : 57.16 脂質 : 37.72 炭水化物 : 226.21 食塩相当 : 8.13	全粥 鶏のバーベキュー さつまいもの煮物 ほうれん草のピリナツ和え すまし汁(蒲鉾・水菜) フルーツ・バナナ kcal : 532.50 水分 : 204.19 蛋白質 : 19.80 脂質 : 10.72 炭水化物 : 89.71 食塩相当 : 2.55	全粥 カレイの野菜旨煮 大根のきんぴら ブロッコリーのサラダ 味噌汁(玉麩) kcal : 348.64 水分 : 193.98 蛋白質 : 19.24 脂質 : 6.72 炭水化物 : 54.66 食塩相当 : 3.05	エクレア kcal : 91.20 水分 : 14.55 蛋白質 : 1.0 脂質 : 6.36 炭水化物 : 6.51 食塩相当 : 0.0
10月 7日(金)	全粥 車麩の煮物 キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(納豆) 牛乳 kcal : 1424.20 水分 : 698.39 蛋白質 : 57.74 脂質 : 39.43 炭水化物 : 216.70 食塩相当 : 8.32	赤粥 天ぷら 炊き合せ 菜の花の白和え すまし汁(手羽麩・ミツバ) 抹茶ゼリー黒みつけ kcal : 487.21 水分 : 201.01 蛋白質 : 16.11 脂質 : 11.37 炭水化物 : 82.23 食塩相当 : 3.34	全粥 鶏肉のカレー風味 そら豆の炒め物 納豆のお浸し 中華スープ(菜の花) kcal : 404.73 水分 : 209.27 蛋白質 : 23.52 脂質 : 9.42 炭水化物 : 57.15 食塩相当 : 2.83	ケーキ kcal : 138.90 水分 : 26.36 蛋白質 : 1.0 脂質 : 8.49 炭水化物 : 14.35 食塩相当 : 0.0
10月 8日(土)	パン粥 ジャム オムレツ 水菜スープ 乳酸菌飲料 kcal : 1330.96 水分 : 725.60 蛋白質 : 56.84 脂質 : 38.56 炭水化物 : 194.89 食塩相当 : 7.79	全粥 鶏肉の味噌漬焼 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 kcal : 423.82 水分 : 259.89 蛋白質 : 20.20 脂質 : 8.95 炭水化物 : 66.23 食塩相当 : 2.83	全粥 サラの香味焼 ブロッコリー 茄子の和え物 味噌汁(白菜) kcal : 434.77 水分 : 197.84 蛋白質 : 19.52 脂質 : 16.28 炭水化物 : 55.64 食塩相当 : 2.54	豆乳葛餅 kcal : 67.39 水分 : 20.82 蛋白質 : 1.0 脂質 : 1.89 炭水化物 : 10.65 食塩相当 : 0.0

旬の食材

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。

【MEMO】

