

メニュー (7日間)

令和 4年10月30日 ~ 令和 4年11月 5日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月30日(日)	御飯 肉団子の薄くず煮 ブロッコリーの胡麻和え ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 乳酸菌飲料 	御飯 青椒肉絲(豚) なすの煮物 オムツラダ 中華スープ(カボコ) フルーツ・ミカン缶	御飯 ワラの生姜焼 切干大根煮 納豆 すまし汁(トコロソバ)	牛乳かん 
kcal : 1550.13 水分 : 573.24 蛋白質 : 61.31 脂質 : 38.34 炭水化物 : 244.89 食塩相当 : 8.13	kcal : 454.18 水分 : 142.07 蛋白質 : 13.46 脂質 : 8.80 炭水化物 : 81.22 食塩相当 : 2.46	kcal : 521.47 水分 : 259.80 蛋白質 : 21.45 脂質 : 12.40 炭水化物 : 61.21 食塩相当 : 2.98	kcal : 519.65 水分 : 132.33 蛋白質 : 25.06 脂質 : 15.78 炭水化物 : 72.91 食塩相当 : 2.61	kcal : 54.83 水分 : 39.04 蛋白質 : 1.34 脂質 : 1.36 炭水化物 : 9.55 食塩相当 : 0.08
10月31日(月)	御飯 高野豆腐の含め煮 杓苺草の和え物 ふりかけ 味噌汁(カブ) 牛乳	ロールパン マカリン マカロニグラタン コールスローサラダ コンソメスープ 二色ゼリー 	御飯 ワラの梅ソース 切昆布の煮物 モヤシのサラダ すまし汁(庄内麩)	パンケーキ
kcal : 1553.19 水分 : 682.76 蛋白質 : 61.48 脂質 : 44.20 炭水化物 : 237.52 食塩相当 : 8.53	kcal : 456.13 水分 : 268.00 蛋白質 : 17.68 脂質 : 12.13 炭水化物 : 72.91 食塩相当 : 2.24	kcal : 566.65 水分 : 238.35 蛋白質 : 19.94 脂質 : 21.19 炭水化物 : 75.91 食塩相当 : 3.29	kcal : 408.51 水分 : 145.40 蛋白質 : 21.20 脂質 : 7.57 炭水化物 : 67.79 食塩相当 : 2.62	kcal : 121.90 水分 : 31.01 蛋白質 : 2.66 脂質 : 3.31 炭水化物 : 20.91 食塩相当 : 0.38
11月1日(火)	御飯 角あげの煮物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁(ホウレン草) ヨーグルト 	御飯 カレイの煮付け なすの田舎煮 海藻サラダ すまし汁(ワケモノ) フルーツ・白桃缶	御飯 豚肉の葱塩焼 煮奴 小松菜のお浸し 味噌汁(玉麩) 	あん巻き 
kcal : 1523.89 水分 : 628.15 蛋白質 : 60.46 脂質 : 32.60 炭水化物 : 248.91 食塩相当 : 8.61	kcal : 461.19 水分 : 221.53 蛋白質 : 18.41 脂質 : 10.57 炭水化物 : 74.99 食塩相当 : 2.55	kcal : 457.26 水分 : 198.49 蛋白質 : 18.53 脂質 : 7.00 炭水化物 : 80.36 食塩相当 : 3.11	kcal : 484.69 水分 : 208.14 蛋白質 : 21.35 脂質 : 12.13 炭水化物 : 72.10 食塩相当 : 2.88	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
11月2日(水)	食パン ジャム ウィンナーの野菜炒め キャベツのポンド酢和え コンソメスープ ヨーグルト 	御飯 鶏肉のしそ風味煮 モヤシの炒め物 ブロッコリーの和風マヨネーズ 味噌汁(白菜) フルーツ・ミカン缶	御飯 五目卵焼 里芋の炒り煮 菜の花の和え物 すまし汁(パン・水菜) 	イチゴスペシャル 
kcal : 1557.64 水分 : 686.70 蛋白質 : 59.04 脂質 : 46.39 炭水化物 : 236.63 食塩相当 : 7.78	kcal : 477.02 水分 : 254.22 蛋白質 : 16.36 脂質 : 14.83 炭水化物 : 74.57 食塩相当 : 2.89	kcal : 483.57 水分 : 230.32 蛋白質 : 18.50 脂質 : 14.20 炭水化物 : 73.77 食塩相当 : 2.54	kcal : 493.82 水分 : 202.16 蛋白質 : 21.98 脂質 : 13.79 炭水化物 : 72.70 食塩相当 : 2.19	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
11月3日(木)	御飯 車麩の煮物 ワラの和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳	五目御飯 マスの紅葉焼 けんちん風煮物 小松菜のゴマ和え すまし汁(花麩・ミツバ) フルーツ・柿 	御飯 鶏の野菜あんかけ 高野豆腐の煮物 杓苺草の和え物 味噌汁(キャベツ)	ブッセ 
kcal : 1523.15 水分 : 624.44 蛋白質 : 62.43 脂質 : 44.45 炭水化物 : 227.80 食塩相当 : 7.26	kcal : 446.89 水分 : 242.67 蛋白質 : 16.03 脂質 : 9.49 炭水化物 : 78.87 食塩相当 : 2.24	kcal : 534.40 水分 : 216.47 蛋白質 : 23.85 脂質 : 21.15 炭水化物 : 65.84 食塩相当 : 2.48	kcal : 439.86 水分 : 165.30 蛋白質 : 20.85 脂質 : 8.73 炭水化物 : 70.74 食塩相当 : 2.51	kcal : 102.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.71 脂質 : 5.08 炭水化物 : 12.35 食塩相当 : 0.00
11月4日(金)	御飯 ガンモと野菜の煮物 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳	たぬきそば そら豆の炒め物 キュウリの酢の物 フルーツ・マンゴ-缶	御飯 鶏肉の一味焼 ひじきの煮物 大根サラダ すまし汁(花麩) 	エクレア
kcal : 1583.05 水分 : 723.66 蛋白質 : 62.63 脂質 : 50.07 炭水化物 : 228.24 食塩相当 : 8.71	kcal : 497.08 水分 : 277.89 蛋白質 : 18.08 脂質 : 15.00 炭水化物 : 75.79 食塩相当 : 2.64	kcal : 531.06 水分 : 299.32 蛋白質 : 24.55 脂質 : 13.23 炭水化物 : 79.82 食塩相当 : 3.29	kcal : 463.71 水分 : 132.10 蛋白質 : 17.75 脂質 : 15.48 炭水化物 : 66.12 食塩相当 : 2.69	kcal : 91.20 水分 : 14.55 蛋白質 : 2.2 脂質 : 6.36 炭水化物 : 6.51 食塩相当 : 0.00
11月5日(土)	ロールパン ジャム チキンロールのケチャップ煮 コーンポタージュ 牛乳 	御飯 麻婆豆腐 スパゲッティの炒め 春雨サラダ 中華スープ(カボコ) フルーツ・パイン 	御飯 ワラのバター醤油焼 コンヤクのピリ辛煮 畑菜の和え物 味噌汁(玉麩) 	シフォンケーキ 
kcal : 1597.45 水分 : 743.38 蛋白質 : 62.35 脂質 : 50.08 炭水化物 : 231.94 食塩相当 : 8.21	kcal : 544.26 水分 : 299.47 蛋白質 : 20.77 脂質 : 19.59 炭水化物 : 76.37 食塩相当 : 2.41	kcal : 524.15 水分 : 260.98 蛋白質 : 19.27 脂質 : 13.99 炭水化物 : 81.32 食塩相当 : 2.77	kcal : 452.68 水分 : 173.75 蛋白質 : 20.72 脂質 : 12.24 炭水化物 : 66.43 食塩相当 : 2.98	kcal : 76.36 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.5 脂質 : 4.26 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.00

旬の食材
【MEMO】

さつま芋
さつま芋はビタミンCが豊富に含まれています。通常ビタミンCは過熱すると失われやすいのですが、さつまいもの場合、じゃがいもと同様、でんぷんに守られているため、加熱してもビタミンCは壊れにくいのです。



令和 4年11月 6日 ~ 令和 4年11月12日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月 6日(日)	御飯 温泉卵 インゲンの柚子和え ふりかけ 味噌汁(庄内麩) ヨーグルト 	御飯 夕のきのこあんかけ 五目煮豆 ブロッコリーの和風マヨネーズ すまし汁(トロコブ) フルーツ・マンゴ-缶 	御飯 豚肉の生姜焼 冬瓜のスープ 煮 白菜のサラダ 味噌汁(カブ) 	あんパン 
kcal : 1564.67 水分 : 666.42 蛋白質 : 60.74 脂質 : 34.45 炭水化物 : 257.91 食塩相当 : 8.27	kcal : 468.85 水分 : 202.37 蛋白質 : 16.60 脂質 : 10.08 炭水化物 : 78.48 食塩相当 : 2.51	kcal : 484.55 水分 : 230.38 蛋白質 : 22.02 脂質 : 10.00 炭水化物 : 81.56 食塩相当 : 2.88	kcal : 476.27 水分 : 233.67 蛋白質 : 18.62 脂質 : 13.22 炭水化物 : 70.12 食塩相当 : 2.74	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
11月 7日(月)	食パン ジャム 野菜炒め キャベツのサラダ オニオンスープ 牛乳 	御飯 豚肉のしぐれ煮 南瓜の甘煮 春菊のくるみ和え 中華スープ (ハンパン) フルーツ・白桃缶 	御飯 豆腐のステーキ肉味噌アソキのこのソテー かぶのサラダ すまし汁 (カマボコ) 	コーヒーゼリー 
kcal : 1614.47 水分 : 823.77 蛋白質 : 61.25 脂質 : 48.40 炭水化物 : 245.20 食塩相当 : 7.88	kcal : 500.18 水分 : 348.77 蛋白質 : 18.63 脂質 : 16.59 炭水化物 : 69.38 食塩相当 : 2.86	kcal : 542.03 水分 : 244.40 蛋白質 : 21.73 脂質 : 11.05 炭水化物 : 90.16 食塩相当 : 2.37	kcal : 503.38 水分 : 227.66 蛋白質 : 20.55 脂質 : 15.52 炭水化物 : 73.07 食塩相当 : 2.62	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
11月 8日(火)	御飯 肉団子の薄くず煮 茄子の香味ドレッシング 味付けのり 味噌汁(玉葱・ミツバ) 牛乳 	御飯 回鍋肉(豚肉) 冬瓜のかあんかけ 海藻サラダ 中華スープ (カキフライ) フルーツ・ミカン缶 	御飯 ちり鍋 ふきと生揚げの煮物 畑菜のピーナツ和え 味噌汁(小町麩) 	ブッセ 
kcal : 1609.06 水分 : 796.20 蛋白質 : 61.61 脂質 : 43.54 炭水化物 : 249.49 食塩相当 : 8.32	kcal : 534.95 水分 : 284.89 蛋白質 : 18.48 脂質 : 16.59 炭水化物 : 81.44 食塩相当 : 2.44	kcal : 575.49 水分 : 283.40 蛋白質 : 20.80 脂質 : 16.99 炭水化物 : 85.45 食塩相当 : 2.95	kcal : 399.62 水分 : 227.91 蛋白質 : 20.95 脂質 : 5.41 炭水化物 : 69.52 食塩相当 : 2.90	kcal : 99.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.38 脂質 : 4.55 炭水化物 : 13.08 食塩相当 : 0.03
11月 9日(水)	御飯 豆腐の煮物 畑菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 乳酸菌飲料 	御飯 ウラの胡麻だれ焼 五目煮豆 小松菜の磯和え すまし汁 (花麩) フルーツ・バナナ 	御飯 ホーケチャップ ポトフ ごぼうサラダ 味噌汁(冬瓜) 	まんじゅう 
kcal : 1575.09 水分 : 616.44 蛋白質 : 61.43 脂質 : 35.38 炭水化物 : 259.62 食塩相当 : 7.49	kcal : 433.21 水分 : 208.25 蛋白質 : 14.95 脂質 : 9.53 炭水化物 : 74.73 食塩相当 : 1.86	kcal : 481.80 水分 : 205.43 蛋白質 : 23.00 脂質 : 10.52 炭水化物 : 76.95 食塩相当 : 2.42	kcal : 543.92 水分 : 202.76 蛋白質 : 21.72 脂質 : 14.98 炭水化物 : 81.54 食塩相当 : 3.03	kcal : 116.16 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.76 脂質 : 0.35 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.18
11月10日(木)	黒糖ロールパン マーガリン 玉子ロール パンプキンスープ ショウ 	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼 マカロニソテー 春雨サラダ コンソメスープ フルーツ・ミカン缶 	茶飯 おでん ふきの煮物 菜の花のサラダ 味噌汁(庄内麩) 	抹茶ミルクゼリー 
kcal : 1601.53 水分 : 643.99 蛋白質 : 57.55 脂質 : 48.16 炭水化物 : 239.78 食塩相当 : 8.85	kcal : 543.97 水分 : 240.91 蛋白質 : 17.68 脂質 : 20.32 炭水化物 : 74.09 食塩相当 : 2.89	kcal : 501.79 水分 : 184.51 蛋白質 : 18.39 脂質 : 13.20 炭水化物 : 78.99 食塩相当 : 2.02	kcal : 490.29 水分 : 191.97 蛋白質 : 20.39 脂質 : 13.60 炭水化物 : 73.74 食塩相当 : 3.90	kcal : 65.52 水分 : 26.60 蛋白質 : 1.09 脂質 : 1.04 炭水化物 : 12.96 食塩相当 : 0.04
11月11日(金)	御飯 チンポールの煮物 納豆草の和え物 味付けのり 味噌汁(玉葱・水菜) 牛乳 	赤飯 天麩羅 チンゲン菜の煮浸し 甘酢和え すまし汁(手まり麩・ミツバ) プリン 	御飯 鶏肉のマスタード焼 切干大根の煮物 納豆 味噌汁(キャベツ) 	ケーキ 
kcal : 1598.60 水分 : 691.62 蛋白質 : 61.13 脂質 : 40.78 炭水化物 : 255.26 食塩相当 : 8.58	kcal : 503.46 水分 : 285.40 蛋白質 : 18.89 脂質 : 14.16 炭水化物 : 79.87 食塩相当 : 2.19	kcal : 479.64 水分 : 235.57 蛋白質 : 16.59 脂質 : 9.17 炭水化物 : 84.22 食塩相当 : 3.12	kcal : 504.03 水分 : 150.15 蛋白質 : 24.57 脂質 : 10.56 炭水化物 : 79.78 食塩相当 : 3.21	kcal : 111.45 水分 : 20.50 蛋白質 : 1.06 脂質 : 6.89 炭水化物 : 11.39 食塩相当 : 0.06
11月12日(土)	御飯 さつま揚と玉葱の煮物 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(菜の花) ヨーグルト 	味噌ラーメン 筍の煮物 畑菜の白和え フルーツ・パイ 	御飯 カレイのクリームマヨネーズ焼 南瓜の含め煮 春菊のお浸し すまし汁(花麩) 	ロールケーキ 
kcal : 1602.95 水分 : 722.67 蛋白質 : 60.63 脂質 : 42.90 炭水化物 : 245.70 食塩相当 : 8.70	kcal : 453.91 水分 : 210.64 蛋白質 : 16.01 脂質 : 6.98 炭水化物 : 83.35 食塩相当 : 2.83	kcal : 507.71 水分 : 346.54 蛋白質 : 22.30 脂質 : 11.87 炭水化物 : 74.50 食塩相当 : 2.74	kcal : 535.33 水分 : 165.49 蛋白質 : 21.10 脂質 : 18.62 炭水化物 : 74.73 食塩相当 : 3.05	kcal : 106.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.21 脂質 : 5.43 炭水化物 : 13.12 食塩相当 : 0.01

誕生日メニュー

旬の食材
【MEMO】

さつま芋
さつま芋はビタミンCが豊富に含まれています。通常ビタミンCは過熱すると失われやすいのですが、さつまいもの場合、じゃがいもと同様、でんぷんに守られているため、加熱してもビタミンCは壊れにくいのです。

