

メニュー(7日間)

令和 4年11月13日 ~ 令和 4年11月19日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月13日(日) kcal : 1594.06 水分 : 765.36 蛋白質 : 59.21 脂質 : 38.04 炭水化物 : 263.04 食塩相当 : 8.51	食パン ジャム お味噌汁 インゲン豆のサラダ オムライス 牛乳 	御飯 かつおの煮付け ビーフ炒め けんちん菜の生姜和え すまし汁(花麩) フルーツパナ 	御飯 豆腐の旨煮 冬瓜のスープ 煮 マカロニサラダ 味噌汁(カブ) 	まんじゅう kcal : 116.16 水分 : 18.72 蛋白質 : 2.06 脂質 : 0.29 炭水化物 : 28.40 食塩相当 : 0.05
11月14日(月) kcal : 1668.84 水分 : 650.05 蛋白質 : 57.82 脂質 : 52.47 炭水化物 : 250.50 食塩相当 : 8.50	御飯 角あげの煮物 お豆のサラダ ふりかけ 味噌汁(花麩) 牛乳	御飯 黒毛和牛のメンチカツ 納豆のサラダ 漬物 すまし汁(蒲鉾) フルーツパナ缶 	御飯 かつおの西京焼 もやしの三色炒め かぶのサラダ 味噌汁(南瓜)	プリン kcal : 70.70 水分 : 9.09 蛋白質 : 2.04 脂質 : 0.82 炭水化物 : 13.78 食塩相当 : 0.09
11月15日(火) kcal : 1521.18 水分 : 721.05 蛋白質 : 57.83 脂質 : 38.09 炭水化物 : 248.53 食塩相当 : 7.45	御飯 野菜炒め わかお浸し 味噌汁(豆腐) 牛乳 	けんちん菜 ツナサラダ カリフラワーのスープ フルーツ・黄桃缶	御飯 かつおのゴマダレ漬 レンコンのおかか煮 大根のサラダ 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 	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
11月16日(水) kcal : 1602.70 水分 : 528.19 蛋白質 : 58.29 脂質 : 38.03 炭水化物 : 259.98 食塩相当 : 8.81	御飯 かつおと野菜の煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(大根) 乳酸菌飲料 	御飯 赤魚の酒蒸 肉シューマイ 三色煮豆 味噌汁(サツマ芋・玉葱) フルーツ・マンゴー缶	御飯 鶏肉の照焼 なすの煮物 ブロッコリーのサラダ すまし汁(蒲鉾) 	クリームパン 文化の日 
11月17日(木) kcal : 1592.38 水分 : 640.42 蛋白質 : 60.14 脂質 : 42.35 炭水化物 : 245.49 食塩相当 : 7.95	ロールパン ジャム かぶのスープ 煮 コーンポタージュ ジョウ	御飯 豚肉のはちみつ照焼 車麩の煮物 サツマ芋サラダ すまし汁(花麩) フルーツ・オレンジ 	御飯 干草焼卵 レンコンの煮物 キャベツの柚子香和え 味噌汁(白菜)	パナナスペシャル 
11月18日(金) kcal : 1647.40 水分 : 768.40 蛋白質 : 62.69 脂質 : 52.84 炭水化物 : 232.28 食塩相当 : 8.03	御飯 豆腐のあんかけ わかおの和え物 ふりかけ 味噌汁(大根・にら) 牛乳	けんちんうどん 五目煮 白菜の甘酢和え ストロベリーゼリー	御飯 かつおの塩焼 ビーフ炒め ナムル 味噌汁(玉麩) 	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
11月19日(土) kcal : 1552.48 水分 : 584.72 蛋白質 : 62.57 脂質 : 27.51 炭水化物 : 267.72 食塩相当 : 7.94	御飯 カニつみれの煮物 ほうれん草の柚子和え 味噌汁(キャベツ) ヨーグルト 	御飯 カレイの野菜あんかけ 切干大根の煮物 かつおのゆかり和え 味噌汁(南瓜) フルーツ・黄桃缶 	御飯 豚肉の味噌漬焼 揚げポールの煮物 菜の花の菜種和え すまし汁(庄内麩) 	おしるこ kcal : 111.72 水分 : 26.43 蛋白質 : 1.92 脂質 : 0.22 炭水化物 : 26.04 食塩相当 : 0.04

旬の食材
【MEMO】

さつまいも
さつまいもはビタミン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。



メニュー（7日間）

令和 4年11月20日 ~ 令和 4年11月26日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月20日(日)	御飯 ガンモの煮物 インゲンのゴマ和え 味付けのり 味噌汁(水菜) 牛乳 	御飯 鶏肉きのこソース じゃが芋とツタの煮物 モヤシのサラダ コンソメスープ(菜の花) フルーツ・白桃缶	御飯 赤魚の昆布煮 笹がきごぼうの炒め煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁(白菜)	蒸しパン 
kcal : 1568.55 水分 : 740.51 蛋白質 : 61.27 脂質 : 37.58 炭水化物 : 255.95 食塩相当 : 8.79	kcal : 508.87 水分 : 275.67 蛋白質 : 18.50 脂質 : 15.60 炭水化物 : 77.55 食塩相当 : 2.24	kcal : 472.51 水分 : 241.08 蛋白質 : 20.01 脂質 : 7.83 炭水化物 : 82.57 食塩相当 : 2.99	kcal : 459.84 水分 : 193.67 蛋白質 : 20.27 脂質 : 10.61 炭水化物 : 74.16 食塩相当 : 3.19	kcal : 127.53 水分 : 30.09 蛋白質 : 2.49 脂質 : 3.54 炭水化物 : 21.67 食塩相当 : 0.37
11月21日(月)	ロールパン ジャム オムレツ ユンホータージュ 牛乳	御飯 サラのカルムニル ニろとモヤシの塩炒め ツツサダ カリアラのスープ フルーツ・マンゴー缶 	御飯 鶏肉の塩麹焼 里芋の煮物 南瓜のサラダ 味噌汁(サツマ芋・玉葱)	たこ焼き
kcal : 1578.79 水分 : 736.94 蛋白質 : 62.65 脂質 : 46.93 炭水化物 : 235.45 食塩相当 : 8.34	kcal : 493.37 水分 : 308.43 蛋白質 : 18.66 脂質 : 20.25 炭水化物 : 64.16 食塩相当 : 2.71	kcal : 544.11 水分 : 211.35 蛋白質 : 20.45 脂質 : 20.13 炭水化物 : 73.56 食塩相当 : 1.95	kcal : 453.53 水分 : 173.09 蛋白質 : 19.20 脂質 : 4.86 炭水化物 : 84.61 食塩相当 : 2.97	kcal : 87.78 水分 : 44.07 蛋白質 : 4.34 脂質 : 1.69 炭水化物 : 13.12 食塩相当 : 0.71
11月22日(火)	御飯 高野豆腐の炊き合せ 畑菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(大根・油揚) ヨーグルト 	スパゲティ・ミートソース ブロッコリー・サラダ コンソメスープ(冬瓜) フルーツ・オレンジ	御飯 赤魚の煮付け レンコンのおかか煮 チンゲン菜のサラダ 味噌汁(白菜) 	チョコ蒸しケーキ 
kcal : 1577.92 水分 : 589.04 蛋白質 : 60.94 脂質 : 39.92 炭水化物 : 252.26 食塩相当 : 8.00	kcal : 441.07 水分 : 166.36 蛋白質 : 15.54 脂質 : 8.24 炭水化物 : 77.55 食塩相当 : 2.51	kcal : 583.26 水分 : 219.95 蛋白質 : 23.67 脂質 : 18.97 炭水化物 : 85.54 食塩相当 : 2.49	kcal : 438.93 水分 : 187.33 蛋白質 : 19.27 脂質 : 8.36 炭水化物 : 72.67 食塩相当 : 2.84	kcal : 114.66 水分 : 15.37 蛋白質 : 2.46 脂質 : 4.33 炭水化物 : 16.50 食塩相当 : 0.16
11月23日(水)	御飯 ウィナーの野菜炒め 納豆 味噌汁(ホトウ草) 乳酸菌飲料 	茶飯 サバのたまり醤油焼き 豚肉と根野菜の味噌煮 柿とかぼのなます かき玉汁 醤油プリン 戦国武将メニュー	御飯 豚肉の七味焼 さつま芋の煮物 春菊のサラダ すまし汁(玉麩) 	かつぱえびせん 
kcal : 1610.64 水分 : 557.08 蛋白質 : 58.41 脂質 : 39.04 炭水化物 : 262.36 食塩相当 : 7.61	kcal : 464.62 水分 : 190.68 蛋白質 : 14.67 脂質 : 11.93 炭水化物 : 76.74 食塩相当 : 2.59	kcal : 588.10 水分 : 185.94 蛋白質 : 24.65 脂質 : 15.35 炭水化物 : 92.03 食塩相当 : 2.77	kcal : 517.92 水分 : 180.46 蛋白質 : 18.59 脂質 : 9.96 炭水化物 : 88.19 食塩相当 : 2.05	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
11月24日(木)	御飯 角あげの煮物 かつらの和え物 ふりかけ 味噌汁(菜の花) ジョウ 	御飯 かつらの塩焼 竹輪と大根の煮物 マカロニサラダ すまし汁(トロコソフ) フルーツ・マンゴー缶	御飯 鶏の味噌マヨかけ スタックエントウの炒め ブロッコリー・サラダ コンソメスープ(冬瓜)	プッセ 
kcal : 1531.49 水分 : 579.83 蛋白質 : 59.03 脂質 : 42.59 炭水化物 : 234.24 食塩相当 : 8.42	kcal : 510.98 水分 : 179.19 蛋白質 : 20.31 脂質 : 13.25 炭水化物 : 79.23 食塩相当 : 2.75	kcal : 462.24 水分 : 187.90 蛋白質 : 19.67 脂質 : 14.14 炭水化物 : 67.09 食塩相当 : 3.09	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25日(金)	食パン ジャム チキンボールのケチャップ煮 大根のサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 和風あんかけハンバーグ ごぼうと枝豆の煮物 春雨の酢の物 すまし汁(ハンパソ) フルーツ・白桃缶	御飯 マスの焼き浸し ひじきの煮物 モヤシのサラダ 味噌汁(玉麩) 	ロールケーキ
kcal : 1593.37 水分 : 621.60 蛋白質 : 60.52 脂質 : 43.87 炭水化物 : 251.70 食塩相当 : 8.36	kcal : 535.61 水分 : 195.16 蛋白質 : 16.95 脂質 : 10.85 炭水化物 : 93.99 食塩相当 : 2.57	kcal : 454.46 水分 : 119.76 蛋白質 : 22.82 脂質 : 11.57 炭水化物 : 69.37 食塩相当 : 2.92	kcal : 108.00 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	
11月26日(土)	御飯 卵焼き ホトウ草のお浸し 味付けのり 味噌汁(庄内麩) 牛乳 	御飯 肉じゃがコロッケ 五目煮豆 漬物 すまし汁(蒲鉾) フルーツ・バナナ 	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 ビーフン炒め なすのポン酢和え 味噌汁(冬瓜) 	ぶどうゼリー 
kcal : 1614.57 水分 : 637.97 蛋白質 : 57.63 脂質 : 44.15 炭水化物 : 256.42 食塩相当 : 8.37	kcal : 489.98 水分 : 274.85 蛋白質 : 18.88 脂質 : 13.87 炭水化物 : 77.02 食塩相当 : 2.33	kcal : 584.76 水分 : 171.46 蛋白質 : 16.84 脂質 : 16.69 炭水化物 : 94.83 食塩相当 : 2.77	kcal : 47.28 水分 : 0.08 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】

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。

