

# メニュー (7日間)

令和 4年10月30日 ~ 令和 4年11月 5日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月30日(日)	全粥 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) ヨーグルト 	全粥 青椒肉絲(鶏) なすの煮物 たのサザ <sup>ん</sup> 中華スープ(カホ <sup>コ</sup> ) フルーツ・ミン缶	全粥 ワラの生姜焼 大根煮 納豆 すまし汁(トロコフ <sup>ン</sup> )	牛乳かん 
kcal : 1340.21 水分 : 611.98 蛋白質 : 55.46 脂質 : 37.00 炭水化物 : 200.06 食塩相当 : 8.03	kcal : 436.82 水分 : 164.86 蛋白質 : 15.14 脂質 : 10.57 炭水化物 : 71.39 食塩相当 : 2.59	kcal : 446.07 水分 : 254.65 蛋白質 : 17.99 脂質 : 12.92 炭水化物 : 64.60 食塩相当 : 2.82	kcal : 402.49 水分 : 153.43 蛋白質 : 20.99 脂質 : 12.15 炭水化物 : 54.52 食塩相当 : 2.57	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)	全粥 豆腐の煮物 ゆの草の和え物 ふりかけ 味噌汁(カブ) 乳酸菌飲料	ハン粥 ジャム マカロ <sup>ン</sup> ラタン コール <sup>ス</sup> ラダ <sup>ク</sup> コンソ <sup>ム</sup> フ <sup>ン</sup> 二色ゼリー 	全粥 ワラの梅 <sup>リ</sup> ス 菜の花の炒め物 白菜の和え物 すまし汁(庄内麩)	ハン <sup>ク</sup> キ <sup>ン</sup> ケ <sup>キ</sup>
kcal : 1356.63 水分 : 749.06 蛋白質 : 53.56 脂質 : 30.26 炭水化物 : 224.73 食塩相当 : 8.10	kcal : 336.85 水分 : 209.82 蛋白質 : 11.69 脂質 : 5.22 炭水化物 : 63.31 食塩相当 : 1.70	kcal : 589.55 水分 : 331.74 蛋白質 : 21.59 脂質 : 15.66 炭水化物 : 91.97 食塩相当 : 3.19	kcal : 308.33 水分 : 176.49 蛋白質 : 17.62 脂質 : 6.07 炭水化物 : 48.54 食塩相当 : 2.83	kcal : 121.90 水分 : 31.01 蛋白質 : 2.68 脂質 : 3.31 炭水化物 : 20.91 食塩相当 : 0.38
11月 1日(火)	全粥 ハバ <sup>ン</sup> の煮物 ブロッコリーのサ <sup>ダ</sup> のりの佃煮 味噌汁(ゆの草) 牛乳 	全粥 カレーの煮付け なすの田舎煮 きゅうりのサ <sup>ダ</sup> すまし汁(ワカ <sup>メ</sup> ) フルーツ・白桃缶	全粥 鶏肉の葱塩焼 煮奴 白菜のお浸し 味噌汁(玉麩) 	あん巻き 
kcal : 1347.07 水分 : 714.05 蛋白質 : 57.82 脂質 : 30.55 炭水化物 : 215.87 食塩相当 : 8.80	kcal : 430.40 水分 : 298.01 蛋白質 : 18.80 脂質 : 9.69 炭水化物 : 71.93 食塩相当 : 2.85	kcal : 375.18 水分 : 208.70 蛋白質 : 17.29 脂質 : 4.23 炭水化物 : 67.44 食塩相当 : 2.75	kcal : 420.74 水分 : 207.34 蛋白質 : 19.56 脂質 : 13.73 炭水化物 : 55.04 食塩相当 : 3.13	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)	ハン粥 ジャム ウイ <sup>ナ</sup> の野菜炒め キャ <sup>バ</sup> ツのホ <sup>ン</sup> 酢和え コンソ <sup>ム</sup> フ <sup>ン</sup> ヨーグルト 	全粥 鶏肉のしそ風味煮 冬瓜の煮物 ブロッコリーの和風マ <sup>ヨ</sup> ネ <sup>ス</sup> 味噌汁(白菜) フルーツ・ミン缶	全粥 五目卵焼 里芋の炒り煮 菜の花の和え物 すまし汁(ハン <sup>バ</sup> ン <sup>ン</sup> ・水菜) 	イチゴスペシャル 
kcal : 1424.85 水分 : 774.19 蛋白質 : 55.63 脂質 : 45.92 炭水化物 : 204.48 食塩相当 : 7.95	kcal : 483.25 水分 : 324.54 蛋白質 : 17.61 脂質 : 17.45 炭水化物 : 66.78 食塩相当 : 2.50	kcal : 437.67 水分 : 256.97 蛋白質 : 18.26 脂質 : 13.79 炭水化物 : 62.03 食塩相当 : 2.69	kcal : 400.70 水分 : 192.68 蛋白質 : 17.56 脂質 : 11.11 炭水化物 : 60.08 食塩相当 : 2.60	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)	全粥 車麩の煮物 ワラの和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麩) 乳酸菌飲料	五目粥 サケの紅葉焼 けんちん風煮物 菜の花のゴ <sup>マ</sup> 和え すまし汁(花 <sup>麩</sup> ・ミツ <sup>バ</sup> ) フルーツ・柿 	全粥 鶏の野菜あんかけ 豆腐の煮物 ゆの草の和え物 味噌汁(キャ <sup>バ</sup> ツ)	プ <sup>ツ</sup> エ 
kcal : 1379.83 水分 : 554.11 蛋白質 : 52.11 脂質 : 44.73 炭水化物 : 195.33 食塩相当 : 7.03	kcal : 310.13 水分 : 118.62 蛋白質 : 9.05 脂質 : 1.80 炭水化物 : 65.96 食塩相当 : 2.04	kcal : 548.65 水分 : 213.08 蛋白質 : 21.17 脂質 : 26.00 炭水化物 : 57.93 食塩相当 : 2.57	kcal : 419.05 水分 : 222.41 蛋白質 : 20.19 脂質 : 11.85 炭水化物 : 59.09 食塩相当 : 2.39	kcal : 102.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.70 脂質 : 5.08 炭水化物 : 12.35 食塩相当 : 0.03
11月 4日(金)	全粥 チン <sup>ポ</sup> ールの煮物 キャ <sup>バ</sup> ツの和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) 乳酸菌飲料	たぬきそば そら豆の炒め物 キュウ <sup>リ</sup> の酢の物 フルーツ・マンゴ <sup>ー</sup> 缶	全粥 鶏肉の一味焼 里芋の炒り煮 大根ワ <sup>ラ</sup> すまし汁(花 <sup>麩</sup> ) 	エクレア 
kcal : 1396.80 水分 : 624.41 蛋白質 : 56.10 脂質 : 39.36 炭水化物 : 208.20 食塩相当 : 7.76	kcal : 363.97 水分 : 153.99 蛋白質 : 11.63 脂質 : 6.55 炭水化物 : 65.64 食塩相当 : 2.46	kcal : 538.11 水分 : 297.53 蛋白質 : 25.55 脂質 : 13.23 炭水化物 : 80.54 食塩相当 : 3.28	kcal : 403.52 水分 : 158.34 蛋白質 : 16.67 脂質 : 13.22 炭水化物 : 55.51 食塩相当 : 1.93	kcal : 91.20 水分 : 14.55 蛋白質 : 2.25 脂質 : 6.36 炭水化物 : 6.51 食塩相当 : 0.09
11月 5日(土)	ハン粥 ジャム チン <sup>ポ</sup> ールのケ <sup>チ</sup> ャ <sup>ッ</sup> プ <sup>ン</sup> 煮 コン <sup>ホ</sup> ク <sup>ー</sup> ジ <sup>ュ</sup> 乳酸菌飲料 	全粥 麻婆豆腐 じゃが芋の炒め物 大根ワ <sup>ラ</sup> 中華スープ(カホ <sup>コ</sup> ) フルーツ・ミン缶 	全粥 ワラのバ <sup>ク</sup> 醤油焼 なすの煮物 ほう <sup>れん</sup> 草のサ <sup>ダ</sup> 味噌汁(玉麩) 	シフォンケーキ 
kcal : 1424.91 水分 : 725.47 蛋白質 : 55.60 脂質 : 40.43 炭水化物 : 213.63 食塩相当 : 8.56	kcal : 513.09 水分 : 265.26 蛋白質 : 18.09 脂質 : 12.97 炭水化物 : 82.24 食塩相当 : 2.18	kcal : 447.89 水分 : 283.42 蛋白質 : 16.66 脂質 : 11.28 炭水化物 : 71.21 食塩相当 : 3.29	kcal : 387.57 水分 : 167.59 蛋白質 : 19.26 脂質 : 11.92 炭水化物 : 52.36 食塩相当 : 3.04	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

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 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月 6日(日)	全粥 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 	全粥 夕の野菜あんかけ 五目煮豆 プロコリーの和風マヨネーズ すまし汁(トロコブ) フルーツ・マンゴー缶	全粥 鶏肉の生姜焼 冬瓜のスープ 煮 白菜のサラダ 味噌汁(かぶ)	あんパン 
kcal : 1341.43 水分 : 667.48 蛋白質 : 56.01 脂質 : 29.85 炭水化物 : 217.00 食塩相当 : 8.83	kcal : 407.29 水分 : 199.69 蛋白質 : 15.50 脂質 : 9.92 炭水化物 : 64.51 食塩相当 : 2.51	kcal : 427.28 水分 : 225.40 蛋白質 : 20.52 脂質 : 8.53 炭水化物 : 70.80 食塩相当 : 3.05	kcal : 371.86 水分 : 242.39 蛋白質 : 16.49 脂質 : 10.25 炭水化物 : 53.94 食塩相当 : 3.13	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)	パン粥 ジャム 野菜炒め キャベツのサラダ トマトスープ ショア	全粥 鶏肉のしぐれ煮 南瓜の甘煮 菜の花のくるみ和え 中華スープ (ハンパシ) フルーツ・白桃缶 	全粥 豆腐のステーキニ味噌ア プロコリーのソテー かぶのサラダ すまし汁 (かまぼこ)	コーヒーサーバー
kcal : 1341.75 水分 : 822.22 蛋白質 : 55.28 脂質 : 35.86 炭水化物 : 207.06 食塩相当 : 7.94	kcal : 435.66 水分 : 355.67 蛋白質 : 17.16 脂質 : 15.06 炭水化物 : 60.74 食塩相当 : 2.40	kcal : 440.03 水分 : 231.71 蛋白質 : 20.65 脂質 : 8.35 炭水化物 : 72.14 食塩相当 : 2.50	kcal : 397.18 水分 : 231.90 蛋白質 : 17.13 脂質 : 10.53 炭水化物 : 61.50 食塩相当 : 3.01	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)	全粥 肉団子の薄くず煮 茄子の香味ドレッシング ふりかけ 味噌汁(玉葱・ミツバ) 牛乳 	全粥 回鍋肉(鶏肉) 冬瓜のかあんかけ サツマ芋サラダ 中華スープ (カリフラワー) フルーツ・ミカン缶	全粥 ちり鍋 大根の炒り煮 ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(小町麩) 	プッチ 
kcal : 1403.03 水分 : 770.47 蛋白質 : 56.49 脂質 : 40.80 炭水化物 : 210.40 食塩相当 : 8.24	kcal : 444.99 水分 : 285.45 蛋白質 : 17.42 脂質 : 13.39 炭水化物 : 67.23 食塩相当 : 2.44	kcal : 531.34 水分 : 255.15 蛋白質 : 19.92 脂質 : 18.29 炭水化物 : 73.32 食塩相当 : 2.68	kcal : 327.70 水分 : 229.87 蛋白質 : 17.77 脂質 : 4.57 炭水化物 : 56.77 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 9日(水)	全粥 豆腐の煮物 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 乳酸菌飲料 	全粥 サウの胡麻だれ焼 五目煮豆 ほうれん草の磯和え すまし汁(花麩) フルーツ・バナナ	全粥 チンジャウ ホトトギス キャベツサラダ 味噌汁(冬瓜) 	まんじゅう 
kcal : 1362.02 水分 : 601.20 蛋白質 : 56.37 脂質 : 32.78 炭水化物 : 217.04 食塩相当 : 7.54	kcal : 370.45 水分 : 205.89 蛋白質 : 13.49 脂質 : 9.33 炭水化物 : 60.88 食塩相当 : 1.86	kcal : 440.11 水分 : 193.52 蛋白質 : 22.66 脂質 : 10.01 炭水化物 : 67.94 食塩相当 : 2.48	kcal : 435.30 水分 : 201.79 蛋白質 : 18.46 脂質 : 13.09 炭水化物 : 61.82 食塩相当 : 3.02	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)	パン粥 ジャム 玉子ロール パン・キンスープ 乳酸菌飲料	全粥 鶏肉のマヨネーズ焼 マカロニソテー 大根サラダ コンソメスープ フルーツ・ミカン缶 	茶粥 おでん なすの煮物 菜の花のサラダ 味噌汁(庄内麩)	抹茶ミルクサーバー 
kcal : 1468.76 水分 : 706.55 蛋白質 : 52.45 脂質 : 48.91 炭水化物 : 209.94 食塩相当 : 8.14	kcal : 543.19 水分 : 288.56 蛋白質 : 17.31 脂質 : 20.27 炭水化物 : 74.15 食塩相当 : 2.95	kcal : 453.69 水分 : 208.53 蛋白質 : 17.86 脂質 : 15.21 炭水化物 : 62.56 食塩相当 : 1.85	kcal : 406.36 水分 : 182.86 蛋白質 : 16.19 脂質 : 12.39 炭水化物 : 60.27 食塩相当 : 3.30	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)	全粥 チンポールの煮物 納豆の和え物 のりの佃煮 味噌汁(玉葱・水菜) 牛乳	赤飯 天麩羅 菜の花の煮浸し 白菜の甘酢和え すまし汁(手まり麩・ミツバ) アリ 	全粥 鶏肉のコンソメ煮 大根の煮物 納豆 味噌汁(キャベツ) 	ケーキ 
kcal : 1415.12 水分 : 716.77 蛋白質 : 56.20 脂質 : 38.60 炭水化物 : 219.18 食塩相当 : 8.55	kcal : 445.10 水分 : 285.43 蛋白質 : 17.39 脂質 : 13.98 炭水化物 : 66.93 食塩相当 : 2.43	kcal : 463.35 水分 : 224.17 蛋白質 : 17.15 脂質 : 7.68 炭水化物 : 84.37 食塩相当 : 3.08	kcal : 395.22 水分 : 186.67 蛋白質 : 20.58 脂質 : 10.05 炭水化物 : 56.49 食塩相当 : 3.00	kcal : 111.45 水分 : 20.50 蛋白質 : 1.08 脂質 : 6.89 炭水化物 : 11.39 食塩相当 : 0.06
11月12日(土)	全粥 さつま揚げと玉葱の煮物 カブの和え物 ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳 	味噌ラーメン 里芋の煮物 菜の花の白和え フルーツ・マンゴー缶 	全粥 カレイの夕マヨネーズ焼 南瓜の含め煮 カリフラワーのお浸し すまし汁(花麩) 	ロールケーキ 
kcal : 1429.12 水分 : 790.59 蛋白質 : 56.27 脂質 : 40.91 炭水化物 : 215.54 食塩相当 : 8.95	kcal : 416.75 水分 : 305.63 蛋白質 : 17.14 脂質 : 11.79 炭水化物 : 64.60 食塩相当 : 2.78	kcal : 434.65 水分 : 321.67 蛋白質 : 18.17 脂質 : 5.50 炭水化物 : 76.71 食塩相当 : 3.09	kcal : 471.72 水分 : 163.29 蛋白質 : 19.74 脂質 : 18.19 炭水化物 : 61.11 食塩相当 : 3.00	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

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。

