

メニュー (7日間)

令和 4年11月13日 ~ 令和 4年11月19日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月13日(日)	パン粥 ジャム おもツ インゲンノサダ オニオンスープ 牛乳 	全粥 夕の煮付け 付 人参の甘煮 ブロッコリーの炒め物 キャベツの生姜和え すまし汁(花麩) フルーツ・バナナ	全粥 豆腐の旨煮 冬瓜のスープ 煮 マロニサダ 味噌汁(カブ)	まんじゅう 
kcal : 1397.57 水分 : 844.41 蛋白質 : 56.79 脂質 : 35.95 炭水化物 : 220.87 食塩相当 : 8.47	kcal : 520.17 水分 : 397.66 蛋白質 : 19.91 脂質 : 21.52 炭水化物 : 66.60 食塩相当 : 2.53	kcal : 353.22 水分 : 200.16 蛋白質 : 17.39 脂質 : 3.51 炭水化物 : 66.22 食塩相当 : 2.64	kcal : 408.02 水分 : 227.87 蛋白質 : 17.43 脂質 : 10.63 炭水化物 : 61.65 食塩相当 : 3.25	kcal : 116.16 水分 : 18.72 蛋白質 : 2.06 脂質 : 0.29 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.05
11月14日(月)	全粥 パン粥の煮物 お豆のサダ ふりかけ 味噌汁(花麩) 牛乳	全粥 ミチカツ 納豆草のソテー 漬物 すまし汁(蒲鉾) フルーツ・白桃缶 	全粥 夕の西京焼 里芋の炒り煮 かぶのサダ 味噌汁(南瓜)	フリン
kcal : 1360.26 水分 : 630.60 蛋白質 : 52.82 脂質 : 37.66 炭水化物 : 211.22 食塩相当 : 8.36	kcal : 456.45 水分 : 271.20 蛋白質 : 20.03 脂質 : 14.19 炭水化物 : 66.83 食塩相当 : 2.83	kcal : 447.82 水分 : 180.92 蛋白質 : 11.83 脂質 : 14.62 炭水化物 : 68.35 食塩相当 : 2.49	kcal : 385.29 水分 : 169.39 蛋白質 : 18.92 脂質 : 8.03 炭水化物 : 62.26 食塩相当 : 2.95	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)	全粥 野菜炒め 夕のお浸し のりの佃煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 	キンカレ ツサダ カリフラワーのスープ フルーツ・黄桃缶	全粥 ちり鍋 そら豆の炒め物 大根のサダ 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 	ロールケーキ 
kcal : 1407.27 水分 : 746.97 蛋白質 : 53.85 脂質 : 44.93 炭水化物 : 207.05 食塩相当 : 8.81	kcal : 439.63 水分 : 311.23 蛋白質 : 16.05 脂質 : 17.06 炭水化物 : 60.87 食塩相当 : 2.62	kcal : 482.07 水分 : 201.54 蛋白質 : 14.90 脂質 : 16.78 炭水化物 : 69.95 食塩相当 : 3.30	kcal : 378.45 水分 : 234.14 蛋白質 : 21.52 脂質 : 5.89 炭水化物 : 62.76 食塩相当 : 2.80	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)	全粥 車麩の煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(大根) 乳酸菌飲料 	全粥 赤魚の酒蒸 シュマイ 三色煮豆 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 乳酸菌飲料 フルーツ・マンゴー缶	全粥 鶏肉の照焼 なすの煮物 ブロッコリーのサダ すまし汁(蒲鉾) 	クリームパン 
kcal : 1340.35 水分 : 525.22 蛋白質 : 53.45 脂質 : 31.45 炭水化物 : 214.64 食塩相当 : 8.30	kcal : 304.81 水分 : 138.02 蛋白質 : 9.95 脂質 : 1.80 炭水化物 : 63.71 食塩相当 : 1.90	kcal : 454.76 水分 : 203.09 蛋白質 : 21.17 脂質 : 6.65 炭水化物 : 79.50 食塩相当 : 3.19	kcal : 452.98 水分 : 184.11 蛋白質 : 19.57 脂質 : 18.40 炭水化物 : 52.51 食塩相当 : 3.01	kcal : 127.80 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.76 脂質 : 4.60 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.20
11月17日(木)	パン粥 ジャム かぶのスープ 煮 コーンポタージュ 乳酸菌飲料	全粥 鶏肉のはちみつ照焼 車麩の煮物 サツマ芋サダ すまし汁(花麩) フルーツ・ミカン缶 	全粥 干草焼卵 大根の煮物 キャベツの柚子香和え 味噌汁(白菜)	パナナスペシャル 
kcal : 1436.65 水分 : 681.60 蛋白質 : 56.51 脂質 : 40.64 炭水化物 : 214.81 食塩相当 : 7.83	kcal : 476.46 水分 : 266.20 蛋白質 : 17.66 脂質 : 12.39 炭水化物 : 74.76 食塩相当 : 2.05	kcal : 471.83 水分 : 181.13 蛋白質 : 18.91 脂質 : 13.48 炭水化物 : 69.07 食塩相当 : 2.67	kcal : 385.13 水分 : 234.27 蛋白質 : 17.74 脂質 : 11.20 炭水化物 : 55.39 食塩相当 : 2.95	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18日(金)	全粥 豆腐のあんかけ 夕の和え物 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	全粥 かの塩焼 カリフラワー炒め ナムル 味噌汁(玉麩) 	シフォンケーキ
kcal : 1361.77 水分 : 764.11 蛋白質 : 52.20 脂質 : 42.99 炭水化物 : 195.08 食塩相当 : 8.60	kcal : 412.38 水分 : 331.74 蛋白質 : 17.69 脂質 : 12.70 炭水化物 : 62.07 食塩相当 : 2.30	kcal : 393.83 水分 : 261.11 蛋白質 : 16.01 脂質 : 3.66 炭水化物 : 72.46 食塩相当 : 3.60	kcal : 479.22 水分 : 162.06 蛋白質 : 16.91 脂質 : 22.37 炭水化物 : 52.73 食塩相当 : 2.65	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)	全粥 カニつみれの煮物 ほうれん草の柚子和え ふりかけ 味噌汁(キャベツ) ヨーグルト 	全粥 カレイの野菜あんかけ 大根の煮物 かのゆかり和え 味噌汁(南瓜) フルーツ・黄桃缶 	全粥 鶏肉の味噌漬焼 車麩の煮物 菜の花の菜種和え すまし汁(庄内麩) 	おしるこ 
kcal : 1331.11 水分 : 611.57 蛋白質 : 57.12 脂質 : 23.55 炭水化物 : 226.06 食塩相当 : 7.85	kcal : 408.05 水分 : 192.28 蛋白質 : 14.71 脂質 : 7.90 炭水化物 : 70.35 食塩相当 : 2.68	kcal : 403.42 水分 : 232.36 蛋白質 : 19.70 脂質 : 6.54 炭水化物 : 67.95 食塩相当 : 2.60	kcal : 407.92 水分 : 160.50 蛋白質 : 20.79 脂質 : 8.89 炭水化物 : 61.72 食塩相当 : 2.53	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20日 ~ 令和 4年11月26日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月20日(日)	全粥 さつま揚げの煮物 インゲンのゴマ和え のりの佃煮 味噌汁(水菜) 牛乳 	全粥 鶏肉の野菜ソース じゃが芋とツナの煮物 ほうれん草のサラダ コソムスプ(菜の花) フルーツ・白桃缶	全粥 赤魚の煮付け 茄子の甘辛煮 プロコリー・サラダ 味噌汁(白菜)	蒸しパン 
kcal : 1385.03 水分 : 784.36 蛋白質 : 57.28 脂質 : 36.04 炭水化物 : 215.11 食塩相当 : 8.77	kcal : 461.75 水分 : 327.18 蛋白質 : 16.67 脂質 : 14.80 炭水化物 : 70.08 食塩相当 : 2.82	kcal : 429.25 水分 : 241.28 蛋白質 : 20.59 脂質 : 8.14 炭水化物 : 68.95 食塩相当 : 2.69	kcal : 366.50 水分 : 185.81 蛋白質 : 17.53 脂質 : 9.56 炭水化物 : 54.41 食塩相当 : 2.89	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)	パン粥 ジャム フルーツ コソムスプ 乳酸菌飲料	全粥 サラダのカルメニール なすの煮物 ツナサラダ カリフラワーのスープ フルーツ・マンゴーフ缶 	全粥 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 : 1449.95 水分 : 704.89 蛋白質 : 56.68 脂質 : 41.16 炭水化物 : 217.41 食塩相当 : 8.06	kcal : 462.20 水分 : 274.24 蛋白質 : 15.98 脂質 : 13.63 炭水化物 : 70.03 食塩相当 : 2.48	kcal : 484.04 水分 : 215.50 蛋白質 : 19.25 脂質 : 18.40 炭水化物 : 63.07 食塩相当 : 2.07	kcal : 415.93 水分 : 171.08 蛋白質 : 17.11 脂質 : 7.44 炭水化物 : 71.19 食塩相当 : 2.80	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)	全粥 豆腐の煮物 インゲンの和え物 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 プロコリー・サラダ コソムスプ(冬瓜) フルーツ・ミカン缶	全粥 赤魚の煮付け かぶの煮物 ほうれん草のサラダ 味噌汁(白菜) 	チョコ蒸しケーキ 
kcal : 1359.42 水分 : 653.81 蛋白質 : 54.50 脂質 : 30.93 炭水化物 : 224.93 食塩相当 : 8.41	kcal : 384.86 水分 : 228.87 蛋白質 : 14.94 脂質 : 8.18 炭水化物 : 65.58 食塩相当 : 2.26	kcal : 548.78 水分 : 209.76 蛋白質 : 20.78 脂質 : 14.55 炭水化物 : 89.35 食塩相当 : 2.96	kcal : 311.12 水分 : 199.81 蛋白質 : 16.32 脂質 : 3.87 炭水化物 : 53.50 食塩相当 : 3.03	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)	全粥 ウィナーの野菜炒め 納豆 味噌汁(納豆) 乳酸菌飲料 	茶粥 かつおのたまり醤油焼き キノコと野菜の味噌煮 カブのなます かき玉汁 醤油プリン 	全粥 鶏肉の一味焼 さつま芋の煮物 カリフラワーのサラダ すまし汁(玉麩) 	かつぱえびせん 文化の日 
kcal : 1466.75 水分 : 568.62 蛋白質 : 55.46 脂質 : 36.01 炭水化物 : 236.65 食塩相当 : 7.79	kcal : 403.06 水分 : 188.00 蛋白質 : 13.57 脂質 : 11.77 炭水化物 : 62.77 食塩相当 : 2.59	kcal : 591.86 水分 : 185.02 蛋白質 : 23.90 脂質 : 14.99 炭水化物 : 94.91 食塩相当 : 2.88	kcal : 431.83 水分 : 195.60 蛋白質 : 17.49 脂質 : 7.46 炭水化物 : 73.57 食塩相当 : 2.12	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)	全粥 かにかつめの煮物 ウィナーの和え物 ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳	全粥 ウィナーの塩焼 大根の煮物 マカロニサラダ すまし汁(トロコソムスプ) フルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏の味噌マヨかけ なす炒め プロコリー・サラダ コソムスプ(冬瓜)	プン 
kcal : 1327.02 水分 : 651.90 蛋白質 : 53.08 脂質 : 41.91 炭水化物 : 191.08 食塩相当 : 8.31	kcal : 404.66 水分 : 278.67 蛋白質 : 16.08 脂質 : 11.61 炭水化物 : 62.67 食塩相当 : 3.08	kcal : 434.57 水分 : 179.63 蛋白質 : 17.60 脂質 : 12.75 炭水化物 : 64.26 食塩相当 : 2.56	kcal : 388.79 水分 : 193.60 蛋白質 : 18.04 脂質 : 13.00 炭水化物 : 51.07 食塩相当 : 2.64	kcal : 99.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.38 脂質 : 4.59 炭水化物 : 13.08 食塩相当 : 0.03
11月25日(金)	パン粥 ジャム キンポウのケチャップ煮 大根のサラダ コソムスプ ジョウ	全粥 和風あんかけハンバーグ かぶの煮物 きゅうりの酢の物 すまし汁(ハンパン) フルーツ・白桃缶	全粥 鮭の焼き浸し そら豆の炒め物 キヤベツのサラダ 味噌汁(玉麩) 	ロールケーキ
kcal : 1335.65 水分 : 713.19 蛋白質 : 56.62 脂質 : 34.56 炭水化物 : 201.61 食塩相当 : 7.20	kcal : 432.78 水分 : 313.58 蛋白質 : 18.06 脂質 : 11.17 炭水化物 : 66.58 食塩相当 : 2.33	kcal : 392.68 水分 : 247.61 蛋白質 : 16.77 脂質 : 6.81 炭水化物 : 66.78 食塩相当 : 2.41	kcal : 404.19 水分 : 152.00 蛋白質 : 20.57 脂質 : 11.15 炭水化物 : 55.13 食塩相当 : 2.38	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
11月26日(土)	全粥 卵焼き 納豆のお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳 	全粥 コツメ 五目煮豆 漬物 すまし汁(蒲鉾) フルーツ・バナナ 	全粥 鶏肉の水炊き鍋風 さつま揚げ炒め なすのポン酢和え 味噌汁(冬瓜) 	ぶどうゼリー 
kcal : 1426.01 水分 : 667.33 蛋白質 : 52.99 脂質 : 41.58 炭水化物 : 216.05 食塩相当 : 8.89	kcal : 432.90 水分 : 272.17 蛋白質 : 17.51 脂質 : 14.03 炭水化物 : 63.59 食塩相当 : 2.40	kcal : 512.61 水分 : 170.42 蛋白質 : 13.97 脂質 : 14.27 炭水化物 : 83.71 食塩相当 : 2.70	kcal : 433.22 水分 : 224.68 蛋白質 : 21.51 脂質 : 13.26 炭水化物 : 56.99 食塩相当 : 3.76	kcal : 47.28 水分 : 0.06 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.02 炭水化物 : 11.76 食塩相当 : 0.03

戦国武将メニュー

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。

