

令和 4年11月27日 ~ 令和 4年12月 3日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月27日(日)	ロールパン ジャム ホト パン*キヌープ 牛乳 kcal : 1617.79 水分 : 791.88 蛋白質 : 60.62 脂質 : 43.82 炭水化物 : 253.57 食塩相当 : 8.53	御飯 豚肉のヒリ辛炒め 筍の炒め煮 小松菜のゴマ和え 味噌汁(加) 青りんごゼリー  kcal : 535.64 水分 : 235.47 蛋白質 : 20.44 脂質 : 12.06 炭水化物 : 66.58 食塩相当 : 3.28	御飯 中華風炒り豆腐 茄子の味噌炒め 菜の花の和え物 中華スープ(キャベツ) kcal : 415.81 水分 : 239.71 蛋白質 : 15.35 脂質 : 10.98 炭水化物 : 66.05 食塩相当 : 2.31	白あんぱん  kcal : 117.46 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.52 脂質 : 1.19 炭水化物 : 23.28 食塩相当 : 0.11
11月28日(月)	御飯 車麩の煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳  kcal : 1581.16 水分 : 799.95 蛋白質 : 62.07 脂質 : 38.19 炭水化物 : 249.87 食塩相当 : 7.97	タンメン かにシュマイ スティック*ウのサラダ ルーツ*黄桃缶 kcal : 608.88 水分 : 312.52 蛋白質 : 23.65 脂質 : 18.10 炭水化物 : 84.00 食塩相当 : 3.84	御飯 カレイのチーズ焼 南瓜の甘煮 白菜の柚香和え 味噌汁(ホリ草)  kcal : 440.50 水分 : 184.35 蛋白質 : 21.03 脂質 : 6.14 炭水化物 : 77.32 食塩相当 : 1.99	牛乳かん kcal : 61.19 水分 : 37.59 蛋白質 : 1.34 脂質 : 1.36 炭水化物 : 11.01 食塩相当 : 0.05
11月29日(火)	御飯 豆腐の煮物 ホリ草の和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麩) 乳酸菌飲料 kcal : 1592.09 水分 : 560.32 蛋白質 : 57.95 脂質 : 46.43 炭水化物 : 239.94 食塩相当 : 8.57	御飯 カ*の照焼 かぶの煮物 ワカメと春雨の酢の物 すまし汁(ハンペン) ルーツ*マンゴー缶  kcal : 559.37 水分 : 188.34 蛋白質 : 18.16 脂質 : 17.14 炭水化物 : 81.34 食塩相当 : 2.86	御飯 カニ玉 切昆布と大豆の煮物 キャベツ生姜和え 味噌汁(冬瓜*油揚げ) kcal : 510.89 水分 : 180.15 蛋白質 : 23.13 脂質 : 16.49 炭水化物 : 71.38 食塩相当 : 3.57	フッテ  kcal : 109.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.30 脂質 : 6.43 炭水化物 : 11.60 食塩相当 : 0.05
11月30日(水)	食パン ジャム 野菜炒め ブロッコリー*サラダ コソ*スープ ジョア  kcal : 1582.03 水分 : 733.95 蛋白質 : 58.20 脂質 : 43.98 炭水化物 : 249.21 食塩相当 : 8.28	バターライス 柯イトシュー きのこ炒め マカロニ*サラダ 乳酸菌飲料 kcal : 623.31 水分 : 287.47 蛋白質 : 22.29 脂質 : 19.12 炭水化物 : 94.44 食塩相当 : 2.65	御飯 ワラの煮付け なすの煮物 小松菜のサラダ 味噌汁(ジャガ*芋*玉葱)  kcal : 469.88 水分 : 168.85 蛋白質 : 19.50 脂質 : 12.43 炭水化物 : 71.95 食塩相当 : 2.79	かん*ゼリー  kcal : 47.28 水分 : 0.07 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.04 炭水化物 : 11.74 食塩相当 : 0.03
12月 1日(木)	御飯 大豆の煮物 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳  kcal : 1567.57 水分 : 709.82 蛋白質 : 62.78 脂質 : 43.92 炭水化物 : 239.54 食塩相当 : 7.84	御飯 カレイのゴマ*れ漬 レンコンと竹輪の炒め煮 ワカメ* すまし汁(花麩) ルーツ*オレンジ  kcal : 500.62 水分 : 199.61 蛋白質 : 22.71 脂質 : 9.73 炭水化物 : 82.49 食塩相当 : 2.49	御飯 鶏肉のくわ焼 モヤシの炒め物 ホリ草のお浸し 味噌汁(南瓜) kcal : 475.40 水分 : 195.83 蛋白質 : 20.82 脂質 : 13.18 炭水化物 : 70.70 食塩相当 : 2.60	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
12月 2日(金)	御飯 車麩の煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳  kcal : 1600.58 水分 : 655.72 蛋白質 : 61.14 脂質 : 42.85 炭水化物 : 249.14 食塩相当 : 8.13	御飯 豚肉のはちみつ照焼 里芋の柚子煮 小松菜のお浸し すまし汁(ハンペン) ルーツ*ミン缶 kcal : 542.92 水分 : 205.86 蛋白質 : 19.67 脂質 : 13.79 炭水化物 : 83.86 食塩相当 : 2.57	御飯 豆腐のステーキ肉味噌* ひじきの煮物 豆* すまし汁(大根)  kcal : 561.33 水分 : 203.59 蛋白質 : 23.61 脂質 : 18.25 炭水化物 : 79.64 食塩相当 : 2.73	おせんべい  kcal : 20.83 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.35 脂質 : 0.05 炭水化物 : 4.75 食塩相当 : 0.15
12月 3日(土)	御飯 温泉卵 スティック*ウとコーンのサラダ 味噌汁(白菜) ヨーグルト kcal : 1594.13 水分 : 573.40 蛋白質 : 60.64 脂質 : 36.05 炭水化物 : 262.30 食塩相当 : 7.80	御飯 豚カツ きんぴらごぼう 漬物 すまし汁(花麩) ルーツ*パ*ナ  kcal : 512.32 水分 : 163.65 蛋白質 : 15.89 脂質 : 10.36 炭水化物 : 90.77 食塩相当 : 2.54	御飯 赤魚の煮付け 五目煮豆 大根* 味噌汁(豆腐) kcal : 472.34 水分 : 193.56 蛋白質 : 24.24 脂質 : 11.92 炭水化物 : 69.38 食塩相当 : 2.90	あん巻き  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

旬の食材

【MEMO】

かぼちゃ(旬は7~12月)

かぼちゃにはカロテン・ビタミンB群が多く含まれており、特に西洋かぼちゃはビタミンCも豊富な上、カロテンがほうれん草に匹敵するほど含まれています。



メニュー(7日間)

令和 4年12月 4日 ~ 令和 4年12月10日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
12月 4日(日)	御飯 ガンパオと野菜の煮物 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麩・玉葱) 牛乳 kcal : 1592.69 水分 : 644.09 蛋白質 : 61.24 脂質 : 39.51 炭水化物 : 257.15 食塩相当 : 7.19	御飯 ヲヲのパター醤油焼 きのこのソテー 金時煮豆 すまし汁(かぼ・コ) フルーツ・黄桃缶  kcal : 546.99 水分 : 214.44 蛋白質 : 22.87 脂質 : 12.95 炭水化物 : 87.72 食塩相当 : 2.45	御飯 鶏肉のマスタード焼 南瓜のグラッセ 海藻サラダ 水菜スープ kcal : 424.71 水分 : 169.00 蛋白質 : 18.01 脂質 : 7.26 炭水化物 : 74.65 食塩相当 : 2.33	クリームパン  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
12月 5日(月)	ロールパン ジャム ホーローパン コーンポタージュ ジョア  kcal : 1556.01 水分 : 724.17 蛋白質 : 61.31 脂質 : 41.74 炭水化物 : 243.66 食塩相当 : 7.94	御飯 麻婆豆腐 ひじきの煮物 ほうれん草のサラダ 中華スープ(キャベツ) フルーツ・パイン缶 kcal : 525.59 水分 : 253.39 蛋白質 : 21.11 脂質 : 13.52 炭水化物 : 82.80 食塩相当 : 2.82	御飯 夕の野菜旨煮 ステックの炒め なすのおろし和え すまし汁(トロコンブ)  kcal : 443.56 水分 : 185.61 蛋白質 : 17.75 脂質 : 12.02 炭水化物 : 68.07 食塩相当 : 2.30	蒸しパン kcal : 126.35 水分 : 30.11 蛋白質 : 2.49 脂質 : 2.54 炭水化物 : 23.66 食塩相当 : 0.37
12月 6日(火)	御飯 高野豆腐の煮物 豆サラダ ふりかけ 味噌汁(玉麩) ヨーグルト kcal : 1620.84 水分 : 584.54 蛋白質 : 59.39 脂質 : 41.56 炭水化物 : 252.96 食塩相当 : 8.18	御飯 ガバの塩焼 コニヤクの炒り煮 菜の花の柚子和え 味噌汁(ジャガ芋) フルーツ・白桃缶  kcal : 550.75 水分 : 229.00 蛋白質 : 18.70 脂質 : 19.63 炭水化物 : 74.88 食塩相当 : 2.55	御飯 豚肉のヒリ辛炒め ぜんまいと竹輪の煮物 白菜のぬた 中華スープ(カワラワ) kcal : 503.99 水分 : 210.12 蛋白質 : 22.21 脂質 : 10.80 炭水化物 : 79.19 食塩相当 : 3.20	イチゴスペシャル  kcal : 107.26 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.43 脂質 : 3.91 炭水化物 : 16.59 食塩相当 : 0.12
12月 7日(水)	御飯 野菜炒め かぶの和風和え 味付けのり 味噌汁(玉葱・水菜) 牛乳  kcal : 1639.17 水分 : 680.25 蛋白質 : 59.90 脂質 : 43.31 炭水化物 : 262.54 食塩相当 : 7.83	御飯 鶏肉の塩麹焼 さつま芋のきんぴら ブロッコリーのサラダ すまし汁(庄内麩) フルーツ・ミカン缶 kcal : 472.18 水分 : 197.50 蛋白質 : 18.56 脂質 : 7.45 炭水化物 : 85.29 食塩相当 : 2.04	御飯 五目卵焼 切干大根煮 春雨サラダ 味噌汁(冬瓜)  kcal : 516.67 水分 : 170.27 蛋白質 : 23.22 脂質 : 13.74 炭水化物 : 76.94 食塩相当 : 3.50	まんじゅう  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
12月 8日(木)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 ヲヲの和え物 ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳  kcal : 1593.80 水分 : 747.56 蛋白質 : 57.98 脂質 : 41.43 炭水化物 : 251.76 食塩相当 : 8.77	醤油ラーメン 餃子 キャベツの胡麻和え フルーツ・バナナ  kcal : 566.78 水分 : 276.92 蛋白質 : 18.18 脂質 : 18.02 炭水化物 : 81.66 食塩相当 : 3.57	御飯 カイの煮付け 車麩の煮物 茄子の香味トレッシング 味噌汁(白菜) kcal : 425.54 水分 : 145.32 蛋白質 : 20.03 脂質 : 5.37 炭水化物 : 74.72 食塩相当 : 2.46	ワッフル kcal : 121.44 水分 : 18.79 蛋白質 : 2.90 脂質 : 4.97 炭水化物 : 16.94 食塩相当 : 0.14
12月 9日(金)	御飯 チンポールの煮物 畑菜のピナツ和え ふりかけ 味噌汁(ニラ・油揚) 乳酸菌飲料  kcal : 1584.91 水分 : 572.30 蛋白質 : 57.67 脂質 : 40.79 炭水化物 : 251.32 食塩相当 : 8.26	御飯 赤魚と切昆布の煮付け 里芋の煮物 白菜とかの甘酢和え 味噌汁(花麩) フルーツ・マンゴ缶 kcal : 500.66 水分 : 194.55 蛋白質 : 19.38 脂質 : 7.70 炭水化物 : 89.93 食塩相当 : 3.06	御飯 鶏の照焼 もやしの三色炒め マカロニサラダ すまし汁(かぼ・コ)  kcal : 543.06 水分 : 165.91 蛋白質 : 20.54 脂質 : 20.90 炭水化物 : 69.02 食塩相当 : 2.81	豆乳プリン  kcal : 71.14 水分 : 55.47 蛋白質 : 2.52 脂質 : 1.88 炭水化物 : 11.32 食塩相当 : 0.04
12月 10日(土)	食パン ジャム オムレツ コソメスープ 牛乳 kcal : 1565.76 水分 : 682.36 蛋白質 : 57.90 脂質 : 48.78 炭水化物 : 233.65 食塩相当 : 7.58	五目チャーハン きのこのしぐれ煮 ホトシラダ 中華スープ(かぼ・コ) フルーツ・パイン  kcal : 525.76 水分 : 210.34 蛋白質 : 14.56 脂質 : 16.94 炭水化物 : 81.39 食塩相当 : 3.00	御飯 鶏肉のソース照焼 ホレン草のソテー モヤシの和え物 味噌汁(玉麩) kcal : 462.38 水分 : 176.21 蛋白質 : 23.32 脂質 : 10.35 炭水化物 : 70.37 食塩相当 : 2.03	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

旬の食材
【MEMO】

かぼちゃ(旬は7~12月)
 かぼちゃにはカロテン・ビタミンB群が多く含まれており、特に西洋かぼちゃはビタミンCも豊富な上、カロテンがほうれん草に匹敵するほど含まれています。

