

メ ニ ュ ー (7日間)

令和 4年12月11日 ~ 令和 4年12月17日 【常食】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時	
12月11日(日)	御飯 ハンパンの煮物 キヤベツのサラダ 味付けのり 味噌汁(玉麩) 牛乳 kcal : 1570.79 水分 : 691.89 蛋白質 : 59.17 脂質 : 39.53 炭水化物 : 252.92 食塩相当 : 8.06	御飯 夕のムニエル ニラとモヤシの塩炒め サツマ芋サラダ コソマスーフ(菜の花) ルーツ・黄桃缶  kcal : 466.49 水分 : 279.11 蛋白質 : 19.12 脂質 : 10.79 炭水化物 : 77.37 食塩相当 : 2.67	御飯 肉じゃが(豚肉) ひじきの煮物 小松菜の和風ドレッシング 味噌汁(かぶ) kcal : 521.05 水分 : 209.49 蛋白質 : 20.94 脂質 : 12.74 炭水化物 : 81.61 食塩相当 : 3.12	ブッセ  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	
12月12日(月)	黒糖ロールパン マーガリン 玉子ロール ミートソースかけ ハンパンスープ 牛乳  kcal : 1646.67 水分 : 730.15 蛋白質 : 61.44 脂質 : 51.76 炭水化物 : 244.02 食塩相当 : 8.32	御飯 鶏肉の煮物 じゃが芋の含め煮 大根の梅和え 味噌汁(小町麩) ルーツ・パイン缶 kcal : 466.91 水分 : 248.79 蛋白質 : 19.53 脂質 : 4.26 炭水化物 : 91.14 食塩相当 : 2.73	御飯 夕のムニエル・カルタソース スナップエンドウの炒め物 海藻サラダ コソマスーフ(キャベツ)  kcal : 554.91 水分 : 171.19 蛋白質 : 21.70 脂質 : 22.83 炭水化物 : 68.65 食塩相当 : 2.89	まんじゅう kcal : 107.20 水分 : 13.20 蛋白質 : 2.00 脂質 : 0.20 炭水化物 : 24.04 食塩相当 : 0.08	
12月13日(火)	御飯 角あげの煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁(ニラ・玉葱) 乳酸菌飲料 kcal : 1535.25 水分 : 591.32 蛋白質 : 58.27 脂質 : 41.82 炭水化物 : 236.07 食塩相当 : 7.23	御飯 マスのきのこあんかけ 切干大根の煮物 春菊のくるみ和え すまし汁(トロコング・水菜) ルーツ・オレンジ  kcal : 465.91 水分 : 194.10 蛋白質 : 21.54 脂質 : 10.33 炭水化物 : 76.23 食塩相当 : 2.32	御飯 豚肉の七味焼 煮奴 杓ひ草の和え物 味噌汁(玉麩) kcal : 524.05 水分 : 196.60 蛋白質 : 21.31 脂質 : 16.51 炭水化物 : 71.38 食塩相当 : 2.47	牛乳かん  kcal : 60.63 水分 : 37.61 蛋白質 : 1.34 脂質 : 1.36 炭水化物 : 10.99 食塩相当 : 0.05	
12月14日(水)	御飯 車麩の煮物 夕の和え物 味付けのり 味噌汁(花麩) 牛乳  kcal : 1631.38 水分 : 628.39 蛋白質 : 58.04 脂質 : 41.87 炭水化物 : 263.68 食塩相当 : 7.94	バターライス ミックスフライ レタスサラダ コソマスーフ チョコパロ 		御飯 かいの沢煮 里芋の炒り煮 納豆 すまし汁(ゆず)  kcal : 430.45 水分 : 172.22 蛋白質 : 23.50 脂質 : 4.44 炭水化物 : 76.52 食塩相当 : 2.35	ケーキ  kcal : 105.65 水分 : 21.93 蛋白質 : 1.08 脂質 : 6.89 炭水化物 : 9.95 食塩相当 : 0.09
12月15日(木)	食パン ジャム チキンボールのキャップ煮 スナックエンドウのサラダ コソマスーフ 牛乳  kcal : 1600.32 水分 : 729.64 蛋白質 : 61.86 脂質 : 50.68 炭水化物 : 233.95 食塩相当 : 8.22	御飯 夕の西京焼 筍の炒め煮 かぶのサラダ すまし汁(庄内麩) ルーツ・白桃缶  kcal : 443.22 水分 : 214.01 蛋白質 : 19.57 脂質 : 7.59 炭水化物 : 76.30 食塩相当 : 2.38	御飯 肉野菜炒め 杓ひ草のソテー マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ) kcal : 593.00 水分 : 209.29 蛋白質 : 20.28 脂質 : 24.63 炭水化物 : 73.63 食塩相当 : 2.56	かつばえびせん kcal : 39.44 水分 : 0.11 蛋白質 : 0.51 脂質 : 1.74 炭水化物 : 5.44 食塩相当 : 0.17	
12月16日(金)	御飯 オムレツ ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁(かぶ) ショウ  kcal : 1536.35 水分 : 709.13 蛋白質 : 57.97 脂質 : 31.29 炭水化物 : 258.33 食塩相当 : 8.26	かき揚げそば かにシューマイ 菜の花のサラダ ルーツ・バナナ kcal : 549.44 水分 : 271.31 蛋白質 : 19.62 脂質 : 12.08 炭水化物 : 89.05 食塩相当 : 3.23	御飯 夕の胡麻味噌焼 南瓜の含め煮 玉葱のサラダ すまし汁(豆腐)  kcal : 445.43 水分 : 159.74 蛋白質 : 19.99 脂質 : 8.50 炭水化物 : 75.14 食塩相当 : 2.15	豆乳葛餅  kcal : 72.28 水分 : 38.89 蛋白質 : 2.97 脂質 : 1.97 炭水化物 : 11.31 食塩相当 : 0.02	
12月17日(土)	御飯 豆腐の煮物 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) ヨーグルト kcal : 1559.41 水分 : 658.20 蛋白質 : 60.93 脂質 : 32.01 炭水化物 : 267.16 食塩相当 : 7.99	御飯 夕の梅ソース 切昆布の煮物 モヤシのサラダ すまし汁(水菜) ルーツ・ミカン缶  kcal : 478.10 水分 : 205.38 蛋白質 : 21.60 脂質 : 11.66 炭水化物 : 75.97 食塩相当 : 2.85	御飯 鶏のバーベキューステーキ きんぴらごぼう サツマ芋サラダ すまし汁(ハンパシ) kcal : 481.39 水分 : 190.32 蛋白質 : 19.58 脂質 : 8.76 炭水化物 : 83.96 食塩相当 : 2.81	あんパン  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	

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18日 ~ 令和 4年12月24日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
12月18日(日)	御飯 ガンの煮物 インゲンのお浸し 味付けのり 味噌汁(大根・にら) 牛乳 kcal : 1608.66 水分 : 644.61 蛋白質 : 57.45 脂質 : 47.28 炭水化物 : 243.87 食塩相当 : 7.96	御飯 豚肉の香味焼 さつまいものレン煮 春雨サラダ すまし汁(庄内麩) フルーツ・マンゴ-缶 	御飯 カニ玉 モヤシの炒め物 小松菜のお浸し 中華スープ(カマボコ) 	ロールケーキ kcal : 102.82 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.33 脂質 : 4.32 炭水化物 : 14.26 食塩相当 : 0.08
12月19日(月)	御飯 大豆の煮物 チンゲン菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(菜の花・油揚) ヨーグルト 	きつねうどん 肉シューマイ 白菜のサラダ フルーツ・白桃缶 	御飯 鶏のゴマタシかけ ビーマンの干しエビ炒め マカロニサラダ 味噌汁(ホリ草) 	おしるこ kcal : 105.17 水分 : 23.15 蛋白質 : 1.86 脂質 : 0.21 炭水化物 : 24.45 食塩相当 : 0.04
12月20日(火)	ロールパン ジャム ポトフ コーンポタージュ 牛乳 kcal : 1609.10 水分 : 796.63 蛋白質 : 60.00 脂質 : 47.24 炭水化物 : 243.70 食塩相当 : 8.19	御飯 ポークチャップ 冬瓜のくず煮 かぶの梅和え すまし汁(水菜) 青りんごゼリー 	御飯 豆腐の中華うま煮 里芋の味噌煮 春菊の錦糸和え 中華スープ(キャベツ) 	シフォンケーキ 
12月21日(水)	御飯 野菜炒め ふりかけ ポテトサラダ 味噌汁(花麩) ジョウ 	御飯 芋の塩焼 山菜の炒り煮 白菜の和え物 味噌汁(サマ芋・玉葱) フルーツ・バナナ 	御飯 青椒肉絲(豚) インゴンのきんぴら キャベツのサラダ 中華スープ(カリフラワー) 	パームクーヘン 
12月22日(木)	御飯 厚焼卵 ツチサラダ 味付けのり 味噌汁(玉葱・にら) 乳酸菌飲料 	五目御飯 天麩羅 南瓜のいとこ煮 ハウレン草の白和え すまし汁(ルバーブ) ゆずゼリー 	御飯 赤魚の梅肉焼 冬瓜のかあんかけ マカロニサラダ 味噌汁(玉麩) 	チョコ蒸しケーキ 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
12月23日(金)	御飯 豆腐のあんかけ インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(かぶ) 牛乳 	御飯 親子煮 ごぼうの炒り煮 漬物 すまし汁(庄内麩) フルーツ・パイ 	茶飯 おでん 五目煮豆 サマ芋サラダ 味噌汁(豆腐) 	まんじゅう 
12月24日(土)	食パン ジャム 野菜ソテー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 牛乳 kcal : 1577.50 水分 : 717.87 蛋白質 : 62.27 脂質 : 46.76 炭水化物 : 237.36 食塩相当 : 7.83	御飯 カレイのムニエル モヤシの炒め物 豆サラダ キャベツのスープ フルーツ・マンゴ-缶 	御飯 ポークパセーキューリー 車麩の煮物 ホリ草のナムル すまし汁(蒲鉾) 	コーヒーゼリー kcal : 68.03 水分 : 2.31 蛋白質 : 0.30 脂質 : 1.61 炭水化物 : 12.55 食塩相当 : 0.03

冬至メニュー

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。

