

令和 4年12月25日 ~ 令和 4年12月31日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
12月25日(日)	御飯 高野豆腐の含め煮 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳 kcal : 1626.24 水分 : 653.23 蛋白質 : 58.12 脂質 : 47.75 炭水化物 : 249.98 食塩相当 : 8.80	サラシライス ビーフストロガノフ クリスマスサラダ ホルン草のスープ ストロベリーゼリー kcal : 608.14 水分 : 219.83 蛋白質 : 16.90 脂質 : 23.83 炭水化物 : 82.53 食塩相当 : 2.97 	御飯 魎の粕漬焼 里芋の炒り煮 菜の花のお浸し 味噌汁(大根) kcal : 429.07 水分 : 168.62 蛋白質 : 20.99 脂質 : 5.69 炭水化物 : 76.50 食塩相当 : 3.24	クリスマスケーキ kcal : 127.20 水分 : 14.00 蛋白質 : 2.76 脂質 : 6.08 炭水化物 : 16.92 食塩相当 : 0.08 
12月26日(月)	御飯 ガソの煮物 かつらの和え物 ふりかけ 味噌汁(冬瓜) ヨーグルト kcal : 1531.60 水分 : 518.63 蛋白質 : 60.27 脂質 : 34.93 炭水化物 : 249.07 食塩相当 : 8.14	御飯 鶏肉のバター醤油焼き 切干大根の煮物 かつ和え 味噌汁(南瓜) ルーツ・パンナ kcal : 486.78 水分 : 188.34 蛋白質 : 22.90 脂質 : 8.46 炭水化物 : 82.08 食塩相当 : 3.07	御飯 サラのハーブグリル マカロニソテー チンゲン菜のサラダ 水菜スープ kcal : 448.48 水分 : 153.44 蛋白質 : 18.91 脂質 : 11.60 炭水化物 : 69.07 食塩相当 : 2.53	ビーナッツパン kcal : 135.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.78 脂質 : 5.67 炭水化物 : 17.22 食塩相当 : 0.00
12月27日(火)	食パン ジャム オムツ 大根サラダ オニオンスープ 牛乳 kcal : 1604.17 水分 : 808.27 蛋白質 : 62.37 脂質 : 45.30 炭水化物 : 244.13 食塩相当 : 8.25	御飯 豚肉の生姜焼 高野豆腐の含め煮 うぐいす煮豆 味噌汁(小町麩) ルーツ・パン kcal : 567.33 水分 : 176.96 蛋白質 : 23.47 脂質 : 12.77 炭水化物 : 88.27 食塩相当 : 2.52	御飯 中華風炒り豆腐 白菜の炒め煮 コーンサラダ 中華スープ(カマボコ) kcal : 486.54 水分 : 269.19 蛋白質 : 19.34 脂質 : 16.12 炭水化物 : 68.58 食塩相当 : 2.74	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28日(水)	御飯 車麩の煮物 ブロッコリーサラダ 味付けのり 味噌汁(かぶ) 牛乳 kcal : 1577.01 水分 : 648.95 蛋白質 : 60.14 脂質 : 41.39 炭水化物 : 247.99 食塩相当 : 8.76	御飯 和風ハンバーグ ベーコンと小松菜のソテー ワカメと春雨の酢の物 味噌汁(サツマイモ) ルーツ・黄桃缶 kcal : 543.13 水分 : 205.44 蛋白質 : 16.92 脂質 : 11.86 炭水化物 : 93.94 食塩相当 : 3.25	御飯 揚げの煮付け レソンの煮物 豆腐の胡麻だれ すまし汁(花麩) kcal : 478.42 水分 : 169.90 蛋白質 : 23.18 脂質 : 12.08 炭水化物 : 69.99 食塩相当 : 3.04	エクレア 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
12月29日(木)	御飯 角あげの煮物 かつおお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱) 牛乳 kcal : 1557.54 水分 : 718.56 蛋白質 : 62.77 脂質 : 43.36 炭水化物 : 236.76 食塩相当 : 8.76	御飯 鶏肉のチーズ焼 ひじきの煮物 小松菜の磯和え すまし汁(ハンペン) ルーツ・ミカン缶 kcal : 487.97 水分 : 192.27 蛋白質 : 23.17 脂質 : 10.30 炭水化物 : 78.36 食塩相当 : 2.92	御飯 干草焼卵 かぶのあんかけ 白菜の和え物 すまし汁(蒲鉾) kcal : 459.13 水分 : 212.10 蛋白質 : 17.81 脂質 : 12.49 炭水化物 : 69.65 食塩相当 : 3.13	いちごパン kcal : 78.05 水分 : 38.11 蛋白質 : 2.13 脂質 : 2.47 炭水化物 : 11.83 食塩相当 : 0.07
12月30日(金)	ロールパン ジャム ホト パンキンスープ ジョア kcal : 1626.37 水分 : 652.95 蛋白質 : 60.27 脂質 : 55.45 炭水化物 : 225.23 食塩相当 : 7.84	御飯 かつの幽庵焼 白菜の煮浸し カワラワラのサラダ 味噌汁(玉葱) ルーツ・パン缶 kcal : 576.15 水分 : 203.72 蛋白質 : 20.52 脂質 : 21.51 炭水化物 : 75.76 食塩相当 : 3.09	御飯 豚肉のガーリックソテー もやしの和風炒め 菜の花のお浸し 中華スープ(冬瓜) kcal : 491.58 水分 : 197.52 蛋白質 : 19.26 脂質 : 17.62 炭水化物 : 64.34 食塩相当 : 2.04	シフォンケーキ kcal : 76.36 水分 : 9.16 蛋白質 : 1.59 脂質 : 4.26 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.05
12月31日(土)	御飯 豆腐の煮物 白菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳 kcal : 1545.99 水分 : 781.63 蛋白質 : 62.96 脂質 : 39.84 炭水化物 : 245.79 食塩相当 : 7.73	年越そば ふきの田舎煮 春菊の香味トレッシング 抹茶ゼリー黒みつかけ kcal : 518.64 水分 : 281.89 蛋白質 : 26.17 脂質 : 10.84 炭水化物 : 82.06 食塩相当 : 2.53	御飯 魎のゆず味噌焼 きんぴらごぼう かぶのサラダ すまし汁(トコロソバ) kcal : 456.36 水分 : 176.40 蛋白質 : 17.10 脂質 : 12.00 炭水化物 : 74.32 食塩相当 : 2.73	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

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。

