


# メニュー(7日間)

令和 4年11月27日 ~ 令和 4年12月 3日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月27日(日)	パン粥 ジャム ホトト パンブキンスープ 乳酸菌飲料 kcal : 1431.43 水分 : 767.69 蛋白質 : 57.34 脂質 : 32.98 炭水化物 : 232.05 食塩相当 : 8.86	全粥 鶏肉のヒリ辛炒め 冬瓜の煮物 ホウレン草のゴマ和え 味噌汁(かぶ) 青りんごゼリー  kcal : 434.20 水分 : 219.75 蛋白質 : 18.06 脂質 : 9.08 炭水化物 : 71.35 食塩相当 : 3.62	全粥 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 : 362.06 水分 : 265.43 蛋白質 : 17.13 脂質 : 9.74 炭水化物 : 53.89 食塩相当 : 2.53	白あんぱん  kcal : 117.48 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.5 脂質 : 1.19 炭水化物 : 23.28 食塩相当 : 0.1
11月28日(月)	全粥 車麩の煮物 カブのすりかけ 味噌汁(大根) 牛乳  kcal : 1365.30 水分 : 786.61 蛋白質 : 57.48 脂質 : 32.94 炭水化物 : 214.36 食塩相当 : 8.27	タンメン 肉シュマイ そら豆のサラダ フルーツ・黄桃缶 kcal : 518.59 水分 : 304.22 蛋白質 : 21.52 脂質 : 13.28 炭水化物 : 76.32 食塩相当 : 4.15	全粥 カイのチーズ焼 南瓜の甘煮 白菜の柚香和え 味噌汁(ホウレン草)  kcal : 376.49 水分 : 181.99 蛋白質 : 19.67 脂質 : 5.87 炭水化物 : 63.46 食塩相当 : 1.98	牛乳かん kcal : 61.19 水分 : 37.59 蛋白質 : 1.3 脂質 : 1.36 炭水化物 : 11.01 食塩相当 : 0.0
11月29日(火)	全粥 豆腐の煮物 ホウレン草の和え物 すりかけ 味噌汁(小町麩) 乳酸菌飲料 kcal : 1391.25 水分 : 602.40 蛋白質 : 55.19 脂質 : 44.49 炭水化物 : 194.98 食塩相当 : 8.34	全粥 かぶの照焼 かぶの煮物 きゅうりの酢の物 すまし汁(パン) フルーツ・マンゴー缶  kcal : 486.25 水分 : 217.65 蛋白質 : 17.60 脂質 : 17.04 炭水化物 : 63.85 食塩相当 : 2.68	全粥 カニ玉 大豆の煮物 キャベツ生姜和え 味噌汁(冬瓜・油揚げ) kcal : 444.73 水分 : 195.60 蛋白質 : 22.03 脂質 : 14.80 炭水化物 : 57.88 食塩相当 : 3.52	ブッセ  kcal : 109.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.3 脂質 : 6.43 炭水化物 : 11.60 食塩相当 : 0.0
11月30日(水)	パン粥 ジャム 野菜炒め ブロッコリーサラダ コンソメスープ ショア  kcal : 1434.28 水分 : 778.24 蛋白質 : 52.88 脂質 : 40.27 炭水化物 : 222.46 食塩相当 : 8.17	パター粥 初子チュー 菜の花のソテー マカロニサラダ 乳酸菌飲料 kcal : 566.79 水分 : 260.87 蛋白質 : 16.42 脂質 : 17.39 炭水化物 : 88.70 食塩相当 : 2.93	全粥 サラの煮付け なすの煮物 ホウレン草のサラダ 味噌汁(ジャガ芋・玉葱)  kcal : 372.42 水分 : 169.42 蛋白質 : 18.80 脂質 : 7.89 炭水化物 : 58.73 食塩相当 : 2.79	レンジゼリー  kcal : 47.28 水分 : 0.07 蛋白質 : 0.0 脂質 : 0.04 炭水化物 : 11.74 食塩相当 : 0.0
12月 1日(木)	全粥 大豆の煮物 白菜の和え物 すりかけ 味噌汁(大根) 牛乳  kcal : 1334.98 水分 : 717.13 蛋白質 : 54.13 脂質 : 39.58 炭水化物 : 197.18 食塩相当 : 7.64	全粥 カイのゴマがれ漬 冬瓜の煮物 キャベツの和え物 すまし汁(花麩) フルーツ・ミカン缶  kcal : 395.73 水分 : 218.58 蛋白質 : 17.59 脂質 : 7.88 炭水化物 : 64.87 食塩相当 : 2.44	全粥 鶏肉のくわ焼 大根の炒め物 ホウレン草のお浸し 味噌汁(南瓜) kcal : 406.95 水分 : 186.42 蛋白質 : 17.97 脂質 : 11.92 炭水化物 : 57.91 食塩相当 : 2.50	ソフトケーキ kcal : 76.36 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.5 脂質 : 4.26 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.0
12月 2日(金)	全粥 車麩の煮物 カブのすりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳  kcal : 1342.97 水分 : 697.88 蛋白質 : 53.83 脂質 : 36.22 炭水化物 : 206.75 食塩相当 : 8.15	全粥 鶏肉のはちみつ照焼 里芋の柚子煮 小松菜のお浸し すまし汁(パン) フルーツ・ミカン缶 kcal : 466.46 水分 : 218.61 蛋白質 : 19.16 脂質 : 11.54 炭水化物 : 71.11 食塩相当 : 2.75	全粥 豆腐のステーキニ味噌ア かぶの炒め 豆サラダ すまし汁(大根)  kcal : 441.74 水分 : 235.68 蛋白質 : 17.91 脂質 : 14.09 炭水化物 : 63.97 食塩相当 : 2.57	おせんべい  kcal : 20.83 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.3 脂質 : 0.05 炭水化物 : 4.75 食塩相当 : 0.1
12月 3日(土)	全粥 温泉卵 ブロッコリーサラダ のりの佃煮 味噌汁(白菜) ヨーグルト kcal : 1349.01 水分 : 593.28 蛋白質 : 57.96 脂質 : 30.25 炭水化物 : 214.29 食塩相当 : 7.77	全粥 鶏肉のパン粉焼 なすの煮物 漬物 すまし汁(花麩) フルーツ・バナナ  kcal : 426.67 水分 : 183.84 蛋白質 : 16.99 脂質 : 10.30 炭水化物 : 66.67 食塩相当 : 2.21	全粥 赤魚の煮付け 五目煮豆 大根サラダ 味噌汁(豆腐) kcal : 380.25 水分 : 191.35 蛋白質 : 21.57 脂質 : 6.31 炭水化物 : 60.79 食塩相当 : 2.96	あん巻き  kcal : 120.75 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.1 脂質 : 2.90 炭水化物 : 21.46 食塩相当 : 0.0

## 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 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
12月 4日 (日) kcal : 1368.66 水分 : 648.20 蛋白質 : 53.71 脂質 : 38.97 炭水化物 : 209.78 食塩相当 : 6.45	全粥 車麩の煮物 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麩・玉葱) 牛乳	全粥 かつらのバター醤油焼 キャベツのソテー 金時煮豆 すまし汁(かぼ'コ) フルーツ・黄桃缶	全粥 鶏肉のコンソメ煮 南瓜のグラッセ きゅうりのサラダ 水菜スープ	クリームパン 
	kcal : 374.47   水分 : 244.00   蛋白質 : 14.46 脂質 : 9.23   炭水化物 : 62.49   食塩相当 : 1.74	kcal : 489.28   水分 : 210.45   蛋白質 : 20.46 脂質 : 16.75   炭水化物 : 66.79   食塩相当 : 2.30	kcal : 377.11   水分 : 193.75   蛋白質 : 16.03 脂質 : 8.39   炭水化物 : 61.58   食塩相当 : 2.21	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) kcal : 1352.43 水分 : 851.36 蛋白質 : 54.91 脂質 : 32.29 炭水化物 : 217.32 食塩相当 : 8.39	パン粥 シェイク ホー'ビ'ー'ンス コーンポ'ター'ジュ ショア	全粥 麻婆豆腐 かぶの含め煮 ほうれん草のサラダ 中華スープ(キャベ'ツ) フルーツ・ミカン缶	全粥 かつの野菜旨煮 菜の花の炒め なすのおろし和え すまし汁(トロコ'ン) 	蒸しパン 
	kcal : 496.59   水分 : 353.06   蛋白質 : 22.19 脂質 : 12.72   炭水化物 : 76.19   食塩相当 : 2.70	kcal : 400.42   水分 : 283.52   蛋白質 : 13.30 脂質 : 9.85   炭水化物 : 66.00   食塩相当 : 2.77	kcal : 329.07   水分 : 184.67   蛋白質 : 16.93 脂質 : 7.18   炭水化物 : 51.47   食塩相当 : 2.55	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) kcal : 1385.18 水分 : 662.28 蛋白質 : 53.58 脂質 : 37.85 炭水化物 : 209.14 食塩相当 : 8.59	全粥 豆腐の煮物 豆サラダ ふりかけ 味噌汁(玉麩) ヨー'グ'ルト	全粥 かつの塩焼 冬瓜の青煮 菜の花の柚子和え 味噌汁(シ'ヤ'カ'芋) フルーツ・白桃缶	全粥 鶏肉のピ'リ'辛炒め 大根の煮物 白菜のぬた 中華スープ(カ'ワ'ラ'ワ'ー)	イチゴスペシャル 
	kcal : 406.21   水分 : 210.61   蛋白質 : 17.06 脂質 : 7.84   炭水化物 : 69.26   食塩相当 : 2.19	kcal : 488.77   水分 : 224.61   蛋白質 : 17.30 脂質 : 18.40   炭水化物 : 62.39   食塩相当 : 2.88	kcal : 382.94   水分 : 227.06   蛋白質 : 17.79 脂質 : 7.70   炭水化物 : 60.90   食塩相当 : 3.40	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) kcal : 1424.06 水分 : 745.32 蛋白質 : 52.05 脂質 : 40.83 炭水化物 : 220.57 食塩相当 : 8.69	全粥 野菜炒め かぶの和風和え のりの佃煮 味噌汁(玉葱・水菜) 牛乳	全粥 鶏肉の塩焼 さつま芋のきんぴら ブ'ロ'コ'リ'の'サ'ラ'ダ すまし汁(庄内麩) フルーツ・ミカン缶	全粥 五目卵焼 なすの煮物 キャベ'ツ'の'サ'ラ'ダ 味噌汁(冬瓜)	まんじゅう 
	kcal : 478.23   水分 : 314.18   蛋白質 : 15.07 脂質 : 21.60   炭水化物 : 61.26   食塩相当 : 2.89	kcal : 440.88   水分 : 204.15   蛋白質 : 18.50 脂質 : 9.05   炭水化物 : 72.77   食塩相当 : 2.33	kcal : 388.79   水分 : 226.99   蛋白質 : 16.72 脂質 : 9.83   炭水化物 : 60.14   食塩相当 : 3.29	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) kcal : 1360.43 水分 : 726.72 蛋白質 : 54.45 脂質 : 34.09 炭水化物 : 213.65 食塩相当 : 8.91	全粥 さつま揚と玉葱の煮物 かつの和え物 ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳	醤油ラーメン 肉シューマイ キャベ'ツ'の胡麻和え フルーツ・バナ'ナ	全粥 かつの煮付け 車麩の煮物 茄子の香味ド'レ'ッ'シ'ン'グ 味噌汁(白菜)	ワッフル
	kcal : 406.98   水分 : 304.44   蛋白質 : 15.76 脂質 : 11.39   炭水化物 : 64.88   食塩相当 : 2.54	kcal : 495.67   水分 : 256.94   蛋白質 : 16.74 脂質 : 15.56   炭水化物 : 71.24   食塩相当 : 3.62	kcal : 336.34   水分 : 146.55   蛋白質 : 19.05 脂質 : 2.17   炭水化物 : 60.59   食塩相当 : 2.61	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) kcal : 1387.22 水分 : 570.64 蛋白質 : 55.19 脂質 : 38.15 炭水化物 : 211.07 食塩相当 : 7.68	全粥 キノ'コ'の煮物 菜の花のピ'ー'ナ'ツ'和え ふりかけ 味噌汁(ニ'ラ'・油揚) 乳酸菌飲料	全粥 赤魚の煮付け 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'ー'缶	全粥 鶏の照焼 納豆の炒め物 マ'カ'ロ'の'サ'ラ'ダ すまし汁(かぼ'コ)	豆乳プリン 
	kcal : 413.29   水分 : 152.01   蛋白質 : 15.33 脂質 : 10.11   炭水化物 : 67.64   食塩相当 : 2.35	kcal : 439.10   水分 : 191.87   蛋白質 : 18.28 脂質 : 7.54   炭水化物 : 75.96   食塩相当 : 3.06	kcal : 463.69   水分 : 171.29   蛋白質 : 19.06 脂質 : 18.62   炭水化物 : 58.15   食塩相当 : 2.23	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) kcal : 1453.04 水分 : 773.85 蛋白質 : 56.08 脂質 : 49.56 炭水化物 : 201.01 食塩相当 : 7.66	パン粥 シェイク オム'レ'ツ コ'ソ'メ'ス'ー'プ 牛乳	五目チャーハン 冬瓜の煮物 ホ'テ'サ'ラ'ダ 中華スープ(かぼ'コ) フルーツ・ミカン缶	全粥 鶏肉のソース照焼 納豆のソ'テ'ー カ'ワ'ラ'ワ'ー'の'和'え'物 味噌汁(玉麩)	ロールケーキ 
	kcal : 482.93   水分 : 374.93   蛋白質 : 20.22 脂質 : 19.25   炭水化物 : 61.09   食塩相当 : 2.08	kcal : 443.26   水分 : 215.88   蛋白質 : 13.24 脂質 : 13.20   炭水化物 : 68.69   食塩相当 : 3.30	kcal : 419.73   水分 : 183.04   蛋白質 : 21.24 脂質 : 11.91   炭水化物 : 57.76   食塩相当 : 2.19	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'や(旬は7~12月)

かぼ'ち'やにはカロテン・ビタミン B 群が多く含まれており、特に西洋かぼ'ち'やはビタミン 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。

