

メ ニ ュ ー (7日間)

令和 4年12月11日 ~ 令和 4年12月17日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
12月11日(日)	全粥 ハンパンの煮物 キャベツのサラダ のりの佃煮 味噌汁(玉麴) 牛乳 	全粥 夕のムニエル 白菜の炒め物 サツマ芋サラダ コソメスープ(菜の花) フルーツ・黄桃缶 	全粥 肉じゃが(鶏肉) そら豆の炒め物 ホウレン草の和風ドレッシング 味噌汁(かぶ) 	フォッテ 
kcal : 1373.55 水分 : 704.00 蛋白質 : 52.91 脂質 : 34.59 炭水化物 : 222.04 食塩相当 : 8.21	kcal : 408.11 水分 : 279.14 蛋白質 : 17.62 脂質 : 10.61 炭水化物 : 64.43 食塩相当 : 2.91	kcal : 426.77 水分 : 209.42 蛋白質 : 15.94 脂質 : 11.27 炭水化物 : 68.86 食塩相当 : 2.07	kcal : 436.67 水分 : 215.44 蛋白質 : 17.85 脂質 : 7.63 炭水化物 : 76.40 食塩相当 : 3.20	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)	ハン粥 ジャム 玉子ロール ミートソースかけ ハンパンスープ 牛乳 	全粥 鶏肉の煮物 じゃが芋の含め煮 大根の梅和え 味噌汁(小町麴) フルーツ・白桃缶 	全粥 夕のムニエル・カルルス カリフラワーの炒め物 きゅうりサラダ コソメスープ(キャベツ) 	まんじゅう 
kcal : 1449.93 水分 : 824.18 蛋白質 : 53.68 脂質 : 38.58 炭水化物 : 230.57 食塩相当 : 7.90	kcal : 566.56 水分 : 410.31 蛋白質 : 23.04 脂質 : 19.86 炭水化物 : 78.11 食塩相当 : 2.81	kcal : 384.25 水分 : 217.71 蛋白質 : 10.89 脂質 : 4.69 炭水化物 : 75.81 食塩相当 : 3.02	kcal : 391.92 水分 : 182.96 蛋白質 : 17.75 脂質 : 13.83 炭水化物 : 52.61 食塩相当 : 1.99	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)	全粥 肉団子の薄くず煮 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁(こら・玉葱) 牛乳 	全粥 鮭の野菜あんかけ 大根の煮物 菜の花のくるみ和え すまし汁(トロコソメ・水菜) フルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏肉の一味焼 煮奴 杓苺草の和え物 味噌汁(玉麴) 	牛乳かん 
kcal : 1331.66 水分 : 725.64 蛋白質 : 55.47 脂質 : 37.69 炭水化物 : 197.97 食塩相当 : 6.92	kcal : 423.61 水分 : 262.02 蛋白質 : 15.09 脂質 : 12.45 炭水化物 : 67.21 食塩相当 : 2.09	kcal : 448.86 水分 : 214.40 蛋白質 : 18.83 脂質 : 13.71 炭水化物 : 63.25 食塩相当 : 2.20	kcal : 398.56 水分 : 211.58 蛋白質 : 20.21 脂質 : 10.17 炭水化物 : 56.52 食塩相当 : 2.58	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)	全粥 車麴の煮物 夕の和え物 ふりかけ 味噌汁(花麴) 牛乳 	バター粥 ミックスフライ キャベツサラダ コソメスープ チョコバナナ 	全粥 カイの沢煮 里芋の炒り煮 納豆 すまし汁(ワタリ) 	ケーキ 
kcal : 1461.66 水分 : 623.72 蛋白質 : 52.27 脂質 : 39.47 炭水化物 : 231.76 食塩相当 : 7.86	kcal : 403.87 水分 : 242.48 蛋白質 : 15.81 脂質 : 9.93 炭水化物 : 66.84 食塩相当 : 2.61	kcal : 583.25 水分 : 189.77 蛋白質 : 12.98 脂質 : 18.37 炭水化物 : 92.42 食塩相当 : 2.81	kcal : 368.89 水分 : 169.54 蛋白質 : 22.40 脂質 : 4.28 炭水化物 : 62.55 食塩相当 : 2.35	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)	ハン粥 ジャム 豚骨ロールのケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ コソメスープ 乳酸菌飲料 	全粥 夕の西京焼 冬瓜のあんかけ かぶのサラダ すまし汁(庄内麴) フルーツ・白桃缶 	全粥 肉野菜炒め 杓苺草のソテー マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ) 	かつぱえびせん 
kcal : 1356.14 水分 : 682.94 蛋白質 : 55.62 脂質 : 38.10 炭水化物 : 203.95 食塩相当 : 8.05	kcal : 455.09 水分 : 265.30 蛋白質 : 17.60 脂質 : 12.27 炭水化物 : 70.43 食塩相当 : 2.53	kcal : 369.40 水分 : 220.90 蛋白質 : 18.62 脂質 : 2.39 炭水化物 : 70.34 食塩相当 : 2.52	kcal : 492.21 水分 : 196.63 蛋白質 : 18.89 脂質 : 21.70 炭水化物 : 67.74 食塩相当 : 2.83	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)	全粥 オムレツ ホトサラダ ふりかけ 味噌汁(かぶ) ジョウ 	かき揚げそば かにシューマイ 菜の花のサラダ フルーツ・バナナ 	全粥 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) 	豆乳葛餅 
kcal : 1395.79 水分 : 702.61 蛋白質 : 55.54 脂質 : 29.87 炭水化物 : 229.28 食塩相当 : 7.92	kcal : 386.60 水分 : 235.67 蛋白質 : 14.05 脂質 : 7.11 炭水化物 : 67.72 食塩相当 : 2.72	kcal : 553.04 水分 : 270.99 蛋白質 : 19.63 脂質 : 12.45 炭水化物 : 89.08 食塩相当 : 3.03	kcal : 383.87 水分 : 157.06 蛋白質 : 18.89 脂質 : 8.34 炭水化物 : 61.17 食塩相当 : 2.15	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)	全粥 豆腐の煮物 カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) ヨーグルト 	全粥 夕の梅ソース じゃが芋のガーリックソテー 白菜の和え物 すまし汁(水菜) フルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏のバーベキューソテー きんぴら大根 サツマ芋サラダ すまし汁(ハンパソ) 	あんぱん 
kcal : 1371.95 水分 : 688.84 蛋白質 : 55.89 脂質 : 32.58 炭水化物 : 220.03 食塩相当 : 7.64	kcal : 407.61 水分 : 259.12 蛋白質 : 15.69 脂質 : 10.95 炭水化物 : 65.81 食塩相当 : 2.22	kcal : 394.17 水分 : 229.56 蛋白質 : 17.77 脂質 : 8.89 炭水化物 : 63.02 食塩相当 : 2.49	kcal : 435.17 水分 : 200.16 蛋白質 : 18.93 脂質 : 12.19 炭水化物 : 63.45 食塩相当 : 2.79	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 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
12月18日(日)	全粥 さつまいもと玉葱の煮物 インゲンのお浸し のりの佃煮 味噌汁(大根・にら) 牛乳 kcal : 1362.63 水分 : 697.71 蛋白質 : 52.88 脂質 : 36.53 炭水化物 : 211.35 食塩相当 : 8.08	全粥 鶏肉の香味焼 さつまいものレモン煮 きゅうりサラダ すまし汁(庄内麩) フルーツ・マンゴ-缶  kcal : 492.77 水分 : 193.43 蛋白質 : 18.62 脂質 : 10.93 炭水化物 : 80.63 食塩相当 : 2.71	全粥 カニ玉 茄子の甘辛煮 菜の花のお浸し 中華スープ(かぼち) kcal : 364.90 水分 : 198.86 蛋白質 : 17.51 脂質 : 10.25 炭水化物 : 52.05 食塩相当 : 2.76	ロルケーキ  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)	全粥 大豆の煮物 ほうれん草のサラダ ふりかけ 味噌汁(菜の花・油揚げ) ヨーグルト  kcal : 1467.75 水分 : 705.34 蛋白質 : 55.64 脂質 : 36.42 炭水化物 : 231.48 食塩相当 : 8.57	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 kcal : 509.03 水分 : 302.82 蛋白質 : 17.10 脂質 : 12.36 炭水化物 : 80.47 食塩相当 : 3.53	全粥 鶏のゴマダレかけ キャベツの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(杓苧草)  kcal : 427.63 水分 : 181.76 蛋白質 : 18.57 脂質 : 14.84 炭水化物 : 56.24 食塩相当 : 2.56	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)	パン粥 ジャム ホト コーンホ-ケージュ 乳酸菌飲料 kcal : 1366.84 水分 : 781.34 蛋白質 : 53.76 脂質 : 31.79 炭水化物 : 221.19 食塩相当 : 7.86	全粥 キンキョウ 冬瓜のくず煮 かの梅和え すまし汁(水菜) 青りんごゼリー  kcal : 388.09 水分 : 230.00 蛋白質 : 15.73 脂質 : 7.14 炭水化物 : 65.92 食塩相当 : 2.57	全粥 豆腐の中華うま煮 里芋の味噌煮 ホウレン草の錦糸和え 中華スープ(キャベツ) kcal : 356.21 水分 : 250.14 蛋白質 : 14.93 脂質 : 5.95 炭水化物 : 62.98 食塩相当 : 2.72	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21日(水)	全粥 野菜炒め ふりかけ ホ-トサラダ 味噌汁(花麩) 牛乳  kcal : 1395.33 水分 : 749.47 蛋白質 : 54.45 脂質 : 44.33 炭水化物 : 202.88 食塩相当 : 7.68	全粥 サラの塩焼 ブロッコリー中華煮 白菜の和え物 味噌汁(サツマイも・玉葱) フルーツ・バナナ kcal : 395.97 水分 : 224.70 蛋白質 : 19.36 脂質 : 7.91 炭水化物 : 65.07 食塩相当 : 2.39	全粥 青椒肉絲(鶏) 大根の煮物 キャベツのサラダ 中華スープ(カリフラワー)  kcal : 410.72 水分 : 230.52 蛋白質 : 17.56 脂質 : 13.44 炭水化物 : 54.76 食塩相当 : 2.97	バームクーヘン  kcal : 138.24 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.95 脂質 : 6.53 炭水化物 : 17.95 食塩相当 : 0.22
12月22日(木)	全粥 厚焼卵 ツツサ ふりかけ 味噌汁(玉葱・にら) 牛乳  kcal : 1400.67 水分 : 683.93 蛋白質 : 57.26 脂質 : 38.42 炭水化物 : 215.76 食塩相当 : 8.33	五目粥 天ぷら 付 天つゆ 南瓜の甘煮 ホウレン草の白和え すまし汁(ハンパ) ゆずゼリー  kcal : 432.33 水分 : 208.00 蛋白質 : 14.20 脂質 : 8.94 炭水化物 : 77.74 食塩相当 : 3.02	全粥 赤魚の梅肉焼 冬瓜のかにあんかけ マカロニサラダ 味噌汁(玉麩) kcal : 408.89 水分 : 165.13 蛋白質 : 18.85 脂質 : 10.64 炭水化物 : 60.66 食塩相当 : 2.83	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)	全粥 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  kcal : 1407.05 水分 : 788.06 蛋白質 : 53.61 脂質 : 35.36 炭水化物 : 226.31 食塩相当 : 8.96	全粥 親子煮 茄子の味噌炒め 漬物 すまし汁(庄内麩) フルーツ・ミカン缶 kcal : 430.47 水分 : 215.90 蛋白質 : 13.42 脂質 : 9.72 炭水化物 : 72.17 食塩相当 : 3.18	茶粥 おでん 五目煮豆 サツマイもサラダ 味噌汁(豆腐)  kcal : 476.45 水分 : 209.35 蛋白質 : 21.08 脂質 : 11.72 炭水化物 : 73.93 食塩相当 : 3.43	まんじゅう  kcal : 70.20 水分 : 9.07 蛋白質 : 1.05 脂質 : 0.16 炭水化物 : 16.50 食塩相当 : 0.05
12月24日(土)	パン粥 ジャム 野菜ソテー ブロッコリーサラダ コソメスープ 乳酸菌飲料 kcal : 1349.89 水分 : 688.48 蛋白質 : 53.56 脂質 : 39.60 炭水化物 : 200.46 食塩相当 : 7.38	全粥 カレイのムニエル かぶの炒め物 豆サラダ キャベツのスープ フルーツ・マンゴ-缶  kcal : 420.27 水分 : 219.40 蛋白質 : 19.36 脂質 : 10.44 炭水化物 : 64.57 食塩相当 : 2.07	全粥 キンパ-ベ-キューリー 車麩の煮物 杓苧草のナムル すまし汁(蒲鉾) kcal : 464.71 水分 : 163.26 蛋白質 : 19.71 脂質 : 16.38 炭水化物 : 60.05 食塩相当 : 2.91	コーヒーゼリー  kcal : 66.03 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。

