

令和 4年12月25日 ~ 令和 4年12月31日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
12月25日(日)	全粥 豆腐の煮物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳  kcal : 1337.21 水分 : 744.58 蛋白質 : 53.59 脂質 : 35.05 炭水化物 : 214.19 食塩相当 : 8.99	サラシ粥 チキンストロガノフ クリスマスサラダ ホウレン草のスープ ストロベリーゼリー  kcal : 428.25 水分 : 223.51 蛋白質 : 13.21 脂質 : 10.62 炭水化物 : 72.25 食塩相当 : 3.37  	全粥 夕の粕漬焼 里芋の炒り煮 菜の花のお浸し 味噌汁(大根)  kcal : 367.51 水分 : 165.94 蛋白質 : 19.89 脂質 : 5.53 炭水化物 : 62.53 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)	全粥 ハッパンの煮物 夕の和え物 ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 乳酸菌飲料  kcal : 1341.06 水分 : 548.49 蛋白質 : 55.49 脂質 : 34.23 炭水化物 : 207.45 食塩相当 : 7.78  	全粥 鶏肉のバター醤油焼き 大根の煮物 夕和え 味噌汁(南瓜) フルーツハッパン  kcal : 481.02 水分 : 232.77 蛋白質 : 20.94 脂質 : 15.00 炭水化物 : 66.30 食塩相当 : 2.75	全粥 夕のハーブケトル マロニエ 菜の花のサラダ 水菜スープ  kcal : 393.72 水分 : 148.72 蛋白質 : 19.33 脂質 : 11.44 炭水化物 : 55.86 食塩相当 : 2.49  	ピーナッツパン  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)	パン粥 ジャム おムツ 大根サラダ おチキンスープ 乳酸菌飲料  kcal : 1353.79 水分 : 781.07 蛋白質 : 52.46 脂質 : 33.74 炭水化物 : 213.81 食塩相当 : 7.53	全粥 鶏肉の生姜焼 里芋の煮物 うぐいす煮豆 味噌汁(小町麩) フルーツ・カン缶  kcal : 461.23 水分 : 194.22 蛋白質 : 19.43 脂質 : 7.85 炭水化物 : 78.23 食塩相当 : 2.42  	全粥 中華風炒り豆腐 白菜の炒め煮 ホウレン草のサラダ 中華スープ(カボコ)  kcal : 405.03 水分 : 266.98 蛋白質 : 17.77 脂質 : 14.05 炭水化物 : 54.57 食塩相当 : 2.70	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)	全粥 車麩の煮物 ブロッコリーサラダ のりの佃煮 味噌汁(かぶ) 牛乳  kcal : 1350.35 水分 : 711.74 蛋白質 : 57.05 脂質 : 40.41 炭水化物 : 195.94 食塩相当 : 7.95  	全粥 和風ハンバーグ キャベツのソテー 大根の酢の物 味噌汁(サツマ芋) フルーツ・黄桃缶  kcal : 458.77 水分 : 254.55 蛋白質 : 17.20 脂質 : 11.76 炭水化物 : 72.19 食塩相当 : 2.37	全粥 かひの煮付け かぶの煮物 豆腐の胡麻だれ すまし汁(花麩)  kcal : 394.06 水分 : 182.19 蛋白質 : 21.28 脂質 : 11.38 炭水化物 : 52.53 食塩相当 : 2.87  	エクレア   kcal : 91.20 水分 : 14.55 蛋白質 : 2.25 脂質 : 6.36 炭水化物 : 11.83 食塩相当 : 0.09
12月29日(木)	全粥 肉団子の甘辛煮 夕のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱) 牛乳  kcal : 1338.75 水分 : 745.40 蛋白質 : 56.79 脂質 : 37.14 炭水化物 : 200.09 食塩相当 : 8.46  	全粥 鶏肉のチーズ焼 なすの田舎煮 ホウレン草の磯和え すまし汁(ハッパン) フルーツ・カン缶  kcal : 433.67 水分 : 230.62 蛋白質 : 22.40 脂質 : 9.66 炭水化物 : 64.42 食塩相当 : 2.86	全粥 干草焼卵 かぶのあんかけ 白菜の和え物 すまし汁(蒲鉾)  kcal : 382.02 水分 : 202.36 蛋白質 : 14.81 脂質 : 11.32 炭水化物 : 56.17 食塩相当 : 3.11	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)	パン粥 ジャム ポトフ パンチンスープ 乳酸菌飲料  kcal : 1448.71 水分 : 685.92 蛋白質 : 55.74 脂質 : 46.50 炭水化物 : 203.15 食塩相当 : 7.97	全粥 かひの幽庵焼 白菜の煮浸し かぶのサラダ 味噌汁(玉葱) フルーツ・白桃缶  kcal : 484.29 水分 : 203.21 蛋白質 : 17.17 脂質 : 18.87 炭水化物 : 60.56 食塩相当 : 3.09	全粥 鶏肉のガーリックソテー 白菜の炒め煮 菜の花のお浸し 中華スープ(冬瓜)  kcal : 360.00 水分 : 192.97 蛋白質 : 17.71 脂質 : 10.12 炭水化物 : 50.28 食塩相当 : 2.32  	シフォンケーキ   kcal : 76.36 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.56 脂質 : 4.26 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.05
12月31日(土)	全粥 豆腐の煮物 白菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳  kcal : 1391.51 水分 : 725.45 蛋白質 : 56.60 脂質 : 39.74 炭水化物 : 211.51 食塩相当 : 8.47  	年越しそば 車麩の煮物 春菊の香味ドレッシング 抹茶ゼリー黒みつかけ  kcal : 499.53 水分 : 225.70 蛋白質 : 22.27 脂質 : 11.05 炭水化物 : 79.46 食塩相当 : 3.05	全粥 夕のゆず味噌焼 きんぴら大根 かぶのサラダ すまし汁(トロコソフ)  kcal : 382.55 水分 : 179.09 蛋白質 : 15.74 脂質 : 11.88 炭水化物 : 56.61 食塩相当 : 2.95	ロールケーキ   kcal : 102.82 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.36 脂質 : 4.32 炭水化物 : 14.26 食塩相当 : 0.05

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。

