

メニュー (7日間)

令和 5年 1月 1日 ~ 令和 5年 1月 7日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月 1日(日) 御飯 アンパイヤの煮付け 紅白なます 鯛味噌 雑煮風汁 ジョウ kcal : 1528.01 水分 : 639.52 蛋白質 : 62.81 脂質 : 19.67 炭水化物 : 281.81 食塩相当 : 8.47	御飯 アンパイヤの煮付け 紅白なます 鯛味噌 雑煮風汁 ジョウ kcal : 406.30 水分 : 231.63 蛋白質 : 12.43 脂質 : 3.80 炭水化物 : 82.06 食塩相当 : 2.29	赤飯 刺身 煮しめ おせち盛合せ すまし汁(手まり麩) フルーツ お正月メニュー kcal : 554.84 水分 : 226.76 蛋白質 : 27.75 脂質 : 6.10 炭水化物 : 101.60 食塩相当 : 3.18	御飯 鶏肉のマールト* 照焼 なすの煮物 煮豆(白インゲン) 味噌汁(白菜) kcal : 486.29 水分 : 156.26 蛋白質 : 18.71 脂質 : 9.53 炭水化物 : 81.79 食塩相当 : 2.99	水羊かん  kcal : 80.58 水分 : 24.87 蛋白質 : 3.1 脂質 : 0.24 炭水化物 : 16.36 食塩相当 : 0.01
1月 2日(月) 御飯 えびしんじょうの炊き合せ 納豆のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・水菜) 牛乳 kcal : 1572.02 水分 : 682.57 蛋白質 : 58.67 脂質 : 40.13 炭水化物 : 252.11 食塩相当 : 8.94	御飯 えびしんじょうの炊き合せ 納豆のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・水菜) 牛乳 kcal : 459.42 水分 : 293.94 蛋白質 : 18.96 脂質 : 10.88 炭水化物 : 75.60 食塩相当 : 2.79	五目ちらし寿司 コニヤクのピリ辛煮 鮭フレークのみぞれ和え 京風雑煮 フルーツ・ミかん缶 kcal : 482.01 水分 : 213.06 蛋白質 : 13.98 脂質 : 10.65 炭水化物 : 84.65 食塩相当 : 3.21	御飯 サラの西京焼 炒めなます ふきの菜種和え すまし汁(蒲鉾) kcal : 502.79 水分 : 175.57 蛋白質 : 22.97 脂質 : 14.00 炭水化物 : 72.94 食塩相当 : 2.74	クリームパン  kcal : 127.80 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.0 脂質 : 4.60 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.0
1月 3日(火) 御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 菜の花の和え物 味付けのり 味噌汁(小町麩) ヨーグルト kcal : 1535.33 水分 : 632.10 蛋白質 : 62.31 脂質 : 32.40 炭水化物 : 253.24 食塩相当 : 8.50	御飯 松風焼 れんこんきんぴら 海藻サラダ 雑煮風汁 フルーツ・黄桃缶 kcal : 532.54 水分 : 238.66 蛋白質 : 20.34 脂質 : 12.70 炭水化物 : 84.71 食塩相当 : 2.91	御飯 赤魚のさらさ蒸し 小松菜の炒め物 大根の柚香和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) kcal : 431.27 水分 : 202.44 蛋白質 : 20.68 脂質 : 10.94 炭水化物 : 65.26 食塩相当 : 2.74	あん巻き kcal : 120.75 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.0 脂質 : 2.90 炭水化物 : 21.46 食塩相当 : 0.0	
1月 4日(水) 食パン ジャム オムレツ カリアワーのサラダ オオナスプ 牛乳 kcal : 1598.39 水分 : 764.52 蛋白質 : 62.06 脂質 : 47.64 炭水化物 : 237.99 食塩相当 : 8.29	御飯 カリの煮付け 豆腐の野菜あんかけ スクエント*のサラダ 味噌汁(庄内麩) フルーツ・バナナ kcal : 506.94 水分 : 204.01 蛋白質 : 22.24 脂質 : 9.78 炭水化物 : 84.17 食塩相当 : 2.73	御飯 豚の胡麻だれ もやしの和風炒め かぶのサラダ すまし汁(水菜) kcal : 546.51 水分 : 224.51 蛋白質 : 20.37 脂質 : 21.26 炭水化物 : 67.85 食塩相当 : 2.52	コーヒーゼリー kcal : 65.18 水分 : 2.48 蛋白質 : 0.0 脂質 : 1.61 炭水化物 : 12.40 食塩相当 : 0.0	
1月 5日(木) 御飯 ガンゾの煮物 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(油揚げ・玉葱) 牛乳 kcal : 1553.08 水分 : 644.41 蛋白質 : 60.46 脂質 : 41.52 炭水化物 : 242.99 食塩相当 : 7.42	御飯 サラの韓国風照焼 りん芋の煮物 フンギョ*の和え物 すまし汁(蒲鉾) フルーツ・白桃缶 kcal : 483.89 水分 : 207.09 蛋白質 : 21.90 脂質 : 8.84 炭水化物 : 81.13 食塩相当 : 2.72	御飯 鶏肉のマヨネーズ* 焼 さつま芋の甘辛煮 納豆のお浸し 味噌汁(小町麩) kcal : 487.41 水分 : 155.09 蛋白質 : 18.39 脂質 : 11.96 炭水化物 : 79.52 食塩相当 : 2.62	シフォンケーキ  kcal : 76.36 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.0 脂質 : 4.26 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.0	
1月 6日(金) ロールパン ジャム 肉団子のスープ* 煮 コーンポタージュ ジョウ kcal : 1534.16 水分 : 708.93 蛋白質 : 62.54 脂質 : 35.99 炭水化物 : 245.05 食塩相当 : 8.78	五目にゆうめん シュマイ 春菊のサラダ フルーツ・黄桃缶 kcal : 456.90 水分 : 310.24 蛋白質 : 23.03 脂質 : 7.75 炭水化物 : 73.10 食塩相当 : 3.54	御飯 タラのムニエル* バター醤油 じゃが芋のケチャップ* 煮 マカロニ* サラダ 味噌汁(玉麩) kcal : 510.15 水分 : 152.63 蛋白質 : 18.91 脂質 : 14.74 炭水化物 : 78.18 食塩相当 : 2.79	ガスパン  kcal : 90.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.0 脂質 : 1.14 炭水化物 : 18.00 食塩相当 : 0.0	
1月 7日(土) 七草粥 厚焼卵 三色煮豆 漬物 味噌汁(豆腐) 牛乳 kcal : 1623.44 水分 : 763.29 蛋白質 : 58.79 脂質 : 45.49 炭水化物 : 254.14 食塩相当 : 8.48	御飯 かにクリームコロッケ きのこのソテー 納豆のお浸し コソナスプ フルーツ・バナナ kcal : 504.15 水分 : 227.46 蛋白質 : 14.57 脂質 : 12.52 炭水化物 : 87.40 食塩相当 : 2.69	御飯 肉野菜炒め そら豆の炒め物 海藻サラダ すまし汁(花麩) kcal : 487.27 水分 : 191.32 蛋白質 : 21.72 脂質 : 13.83 炭水化物 : 69.77 食塩相当 : 2.78	ワッフル  kcal : 121.44 水分 : 18.79 蛋白質 : 2.0 脂質 : 4.97 炭水化物 : 16.94 食塩相当 : 0.0	

旬の食材 【MEMO】

せり(旬は12~4月)

春の七草のひとつです。β-カロテンやビタミンCが多く含まれ、
免疫機能を高める働きがあり、寒い季節の風邪等の予防が期待されます。



令和 5年 1月 8日 ~ 令和 5年 1月14日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月8日(日)	御飯 豆腐の煮物 ブロッコリーサラダ 味付けのり 味噌汁(小町麩) 乳酸菌飲料 kcal : 1570.01 水分 : 598.93 蛋白質 : 62.31 脂質 : 42.12 炭水化物 : 240.37 食塩相当 : 8.53	御飯 豚肉のしぐれ煮 ビーツ入り煮豆 春雨サラダ 味噌汁(冬瓜) フルーツ・マンゴー缶 kcal : 590.04 水分 : 203.10 蛋白質 : 22.32 脂質 : 16.29 炭水化物 : 88.83 食塩相当 : 3.30	御飯 マスのちゃんちゃん焼き 筍の炒め物 菜の花の和え物 すまし汁(ハバコ) kcal : 436.25 水分 : 198.52 蛋白質 : 23.17 脂質 : 11.00 炭水化物 : 63.03 食塩相当 : 3.14	ブッセ kcal : 108.27 水分 : 6.94 蛋白質 : 1.78 脂質 : 5.75 炭水化物 : 12.58 食塩相当 : 0.05
1月9日(月)	御飯 温泉卵のあんかけ 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 kcal : 1569.34 水分 : 766.72 蛋白質 : 62.23 脂質 : 43.85 炭水化物 : 239.00 食塩相当 : 8.74	御飯 煮込ハバコ インゲン炒め煮 大根サラダ 味噌汁(ジャガ芋・玉葱) フルーツ・黄桃缶 kcal : 500.72 水分 : 253.47 蛋白質 : 16.01 脂質 : 11.04 炭水化物 : 87.06 食塩相当 : 3.31	御飯 タラの照焼 ニラとモヤシの塩炒め 納豆 すまし汁(庄内麩) kcal : 468.34 水分 : 157.34 蛋白質 : 24.29 脂質 : 13.53 炭水化物 : 64.32 食塩相当 : 2.86	いちごハバコ 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
1月10日(火)	御飯 薩摩揚げの炒り煮 キャベツのサラダ 味付けのり 味噌汁(カブ) ヨーグルト kcal : 1600.85 水分 : 689.32 蛋白質 : 57.18 脂質 : 38.55 炭水化物 : 260.22 食塩相当 : 8.77	赤飯 天ぷら ふろふき大根 納豆草のくるみ和え すまし汁(手まり麩) フルーツ・みかん kcal : 480.22 水分 : 242.90 蛋白質 : 14.93 脂質 : 8.84 炭水化物 : 88.14 食塩相当 : 3.55	御飯 豚肉のオムライス炒め 南瓜の甘煮 小松菜の和え物 味噌汁(ニラ・油揚げ) kcal : 524.06 水分 : 208.55 蛋白質 : 25.09 脂質 : 13.95 炭水化物 : 74.16 食塩相当 : 2.29	ケーキ kcal : 138.99 水分 : 26.36 蛋白質 : 1.41 脂質 : 6.49 炭水化物 : 14.35 食塩相当 : 0.08
1月11日(水)	御飯 豆腐の煮物 タラの油揚げ 味付けのり 味噌汁(庄内麩) 牛乳 kcal : 1640.29 水分 : 834.52 蛋白質 : 60.30 脂質 : 42.56 炭水化物 : 257.49 食塩相当 : 8.36	味噌ラーメン カニシューマイ キュウリの酢の物 フルーツ・マンゴー缶 kcal : 590.67 水分 : 295.97 蛋白質 : 25.26 脂質 : 17.14 炭水化物 : 79.61 食塩相当 : 3.23	菜飯 おでん レコンのきんぴら エッグサラダ すまし汁(カブ) kcal : 439.56 水分 : 194.25 蛋白質 : 13.79 脂質 : 9.60 炭水化物 : 75.85 食塩相当 : 2.86	おしるこ kcal : 106.73 水分 : 24.97 蛋白質 : 1.92 脂質 : 0.22 炭水化物 : 24.81 食塩相当 : 0.04
1月12日(木)	黒糖ロールパン マカロン ホーホーパンズ ユンボータージュ 牛乳 kcal : 1621.35 水分 : 730.00 蛋白質 : 62.43 脂質 : 49.10 炭水化物 : 243.03 食塩相当 : 7.84	御飯 カブの梅肉焼 山菜の炒り煮 豆サラダ 味噌汁(南瓜・玉葱) フルーツ・みかん缶 kcal : 484.53 水分 : 203.12 蛋白質 : 22.15 脂質 : 8.45 炭水化物 : 82.88 食塩相当 : 3.06	御飯 鶏肉の中華旨煮 里芋の炒り煮 チンゲン菜の生姜和え 中華スープ(カリフラワー) kcal : 471.35 水分 : 205.32 蛋白質 : 18.99 脂質 : 11.86 炭水化物 : 74.23 食塩相当 : 2.39	チーズ蒸しケーキ kcal : 121.60 水分 : 12.54 蛋白質 : 2.28 脂質 : 4.18 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.08
1月13日(金)	御飯 角あげの煮物 畑菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(玉葱・水菜) 乳酸菌飲料 kcal : 1554.37 水分 : 579.03 蛋白質 : 60.60 脂質 : 38.40 炭水化物 : 247.86 食塩相当 : 8.84	御飯 タラのキノコソース きんぴらごぼう 春雨サラダ すまし汁(蒲鉾) フルーツ・パイン缶 kcal : 476.77 水分 : 203.99 蛋白質 : 19.74 脂質 : 7.88 炭水化物 : 85.65 食塩相当 : 2.71	御飯 中華風卵焼 揚げポールの煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁(菜の花) kcal : 504.08 水分 : 212.67 蛋白質 : 23.83 脂質 : 13.80 炭水化物 : 72.70 食塩相当 : 3.41	ロールケーキ kcal : 106.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.22 脂質 : 5.43 炭水化物 : 13.12 食塩相当 : 0.08
1月14日(土)	食パン ジャム 野菜炒め ブロッコリーサラダ コンソメスープ ヨーヨー kcal : 1628.03 水分 : 651.69 蛋白質 : 57.70 脂質 : 49.33 炭水化物 : 247.31 食塩相当 : 8.62	御飯 豚肉のスタミナ炒め マカロニソテー 茄子の香味ドレッシング 味噌汁(白菜) フルーツ・バナナ kcal : 604.12 水分 : 230.99 蛋白質 : 20.23 脂質 : 18.67 炭水化物 : 88.41 食塩相当 : 2.59	御飯 赤魚の粕漬焼 ひじきと竹輪の煮物 サツマ芋サラダ すまし汁(ワケメ) kcal : 482.03 水分 : 130.96 蛋白質 : 17.76 脂質 : 10.37 炭水化物 : 82.55 食塩相当 : 3.01	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

お誕生メニュー

旬の食材
【MEMO】

せり(旬は12~4月)
春の七草のひとつです。β-カロテンやビタミンCが多く含まれ、
免疫機能を高める働きがあり、寒い季節の風邪等の予防が期待されます。

