

令和 5年 1月15日 ~ 令和 5年 1月21日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月15日(日) kcal : 1539.30 水分 : 730.22 蛋白質 : 62.07 脂質 : 38.35 炭水化物 : 246.79 食塩相当 : 7.36	御飯 車麩の煮物 水菜のサガ ふりかけ 味噌汁(杓苧草) 牛乳 	御飯 鶏のバーベキューソース スタッケントウの炒め パンブキンスープ 味噌汁(麩) フルーツ・ミン缶 	御飯 豆腐のステーキ肉味噌アソ 切干大根の煮物 菜の花の胡麻和え すまし汁(大根) 	牛乳かん 
	kcal : 464.09 水分 : 264.60 蛋白質 : 16.88 脂質 : 10.92 炭水化物 : 78.93 食塩相当 : 2.53	kcal : 535.27 水分 : 218.70 蛋白質 : 20.07 脂質 : 14.50 炭水化物 : 84.23 食塩相当 : 2.61	kcal : 485.11 水分 : 207.88 蛋白質 : 23.78 脂質 : 11.57 炭水化物 : 74.08 食塩相当 : 2.14	kcal : 54.83 水分 : 39.04 蛋白質 : 1.34 脂質 : 1.36 炭水化物 : 9.55 食塩相当 : 0.08
1月16日(月) kcal : 1570.37 水分 : 693.59 蛋白質 : 58.19 脂質 : 28.22 炭水化物 : 277.27 食塩相当 : 8.10	御飯 仏呂 モヤのサガ ふりかけ 味噌汁(カブ) 牛乳 	御飯 回鍋肉 ごぼうの炒り煮 春雨サガ 中華スープ(カボコ) フルーツ・パン缶 	御飯 カレイの煮付け 南瓜の煮物 三色煮豆 すまし汁(玉麩) 	蒸しパン 
	kcal : 482.31 水分 : 304.00 蛋白質 : 15.95 脂質 : 12.85 炭水化物 : 79.53 食塩相当 : 2.53	kcal : 533.92 水分 : 237.00 蛋白質 : 19.68 脂質 : 12.09 炭水化物 : 87.54 食塩相当 : 3.14	kcal : 444.61 水分 : 122.50 蛋白質 : 20.09 脂質 : 1.74 炭水化物 : 88.53 食塩相当 : 2.06	kcal : 109.53 水分 : 30.09 蛋白質 : 2.49 脂質 : 1.54 炭水化物 : 21.67 食塩相当 : 0.37
1月17日(火) kcal : 1573.57 水分 : 659.87 蛋白質 : 57.47 脂質 : 38.30 炭水化物 : 260.95 食塩相当 : 8.33	御飯 ハパンの煮物 杓苧草の和え物 味付けのり 味噌汁(白菜) 乳酸菌飲料 	スパゲティミートソース 大根サガ コソメスープ(冬瓜) フルーツ・マンゴ缶 	御飯 中華風炒り豆腐 レンコンの煮物 菜の花の和え物 味噌汁(油揚・玉葱) 	まんじゅう 
	kcal : 445.50 水分 : 174.37 蛋白質 : 13.92 脂質 : 8.32 炭水化物 : 79.53 食塩相当 : 2.58	kcal : 563.01 水分 : 219.98 蛋白質 : 20.96 脂質 : 15.25 炭水化物 : 80.75 食塩相当 : 2.61	kcal : 494.86 水分 : 256.45 蛋白質 : 21.54 脂質 : 14.57 炭水化物 : 72.72 食塩相当 : 3.09	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
1月18日(水) kcal : 1540.88 水分 : 690.34 蛋白質 : 60.12 脂質 : 42.75 炭水化物 : 239.69 食塩相当 : 8.67	食パン ジェム 玉子ロール 水菜のサガ ねろんスープ 牛乳 	御飯 サラの幽庵焼 ひじきと竹輪の煮物 キャベツの和風サガ 味噌汁(小町麩) フルーツ・白桃缶 	御飯 鶏肉のソース照焼 春雨炒め 畑菜のわさび和え すまし汁(蒲鉾) 	プッ 
	kcal : 492.32 水分 : 348.13 蛋白質 : 19.53 脂質 : 15.08 炭水化物 : 76.68 食塩相当 : 3.33	kcal : 497.14 水分 : 177.72 蛋白質 : 19.97 脂質 : 12.19 炭水化物 : 80.13 食塩相当 : 2.81	kcal : 441.92 水分 : 164.49 蛋白質 : 19.32 脂質 : 9.05 炭水化物 : 71.28 食塩相当 : 2.48	kcal : 109.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.30 脂質 : 6.43 炭水化物 : 11.60 食塩相当 : 0.05
1月19日(木) kcal : 1603.88 水分 : 603.53 蛋白質 : 57.55 脂質 : 34.43 炭水化物 : 272.50 食塩相当 : 7.57	御飯 肉団子の薄くず煮 かぶのサガ 味付けのり 味噌汁(麩) ヨーグルト 	御飯 麻婆豆腐 さつま芋のレモン煮 杓苧草のナル 中華スープ(白菜) フルーツ・バナナ 	御飯 カレイの酒蒸 刻み昆布の煮物 スタッケントウのサガ すまし汁(ハパン) 	パナナスペシャル 
	kcal : 487.93 水分 : 174.21 蛋白質 : 15.16 脂質 : 8.56 炭水化物 : 88.52 食塩相当 : 2.29	kcal : 567.75 水分 : 260.55 蛋白質 : 18.61 脂質 : 12.88 炭水化物 : 96.47 食塩相当 : 2.10	kcal : 444.97 水分 : 168.77 蛋白質 : 21.58 脂質 : 9.42 炭水化物 : 71.92 食塩相当 : 3.02	kcal : 103.23 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.20 脂質 : 3.57 炭水化物 : 15.59 食塩相当 : 0.16
1月20日(金) kcal : 1658.52 水分 : 720.79 蛋白質 : 57.35 脂質 : 52.54 炭水化物 : 244.53 食塩相当 : 8.50	御飯 厚焼卵 インゲン豆の和え物 ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	御飯 肉じゃがコロッケ 生揚げのそぼろあん 漬物 コソメスープ(菜の花) フルーツ・オレンジ 	御飯 豚肉のしぐれ煮 なすの煮物 小松菜のサガ 味噌汁(花麩) 	シフォンケーキ 
	kcal : 484.96 水分 : 310.45 蛋白質 : 18.18 脂質 : 14.06 炭水化物 : 75.82 食塩相当 : 2.61	kcal : 559.26 水分 : 196.72 蛋白質 : 16.62 脂質 : 17.65 炭水化物 : 85.04 食塩相当 : 2.58	kcal : 531.30 水分 : 203.64 蛋白質 : 20.82 脂質 : 16.20 炭水化物 : 75.17 食塩相当 : 3.26	kcal : 83.00 水分 : 9.98 蛋白質 : 1.73 脂質 : 4.63 炭水化物 : 8.50 食塩相当 : 0.05
1月21日(土) kcal : 1565.63 水分 : 649.21 蛋白質 : 58.60 脂質 : 45.18 炭水化物 : 234.63 食塩相当 : 8.60	ロールパン ジェム ホト パンブキンスープ ジョ 	御飯 蒸魚のゴマダレ漬 五目煮 海藻サガ すまし汁(水菜) フルーツ・黄桃缶 	御飯 タンドリー風味チキン かぶの含め煮 春菊のサガ 味噌汁(玉麩) 	チョコ蒸しケーキ 
	kcal : 456.36 水分 : 249.25 蛋白質 : 18.13 脂質 : 10.42 炭水化物 : 74.02 食塩相当 : 2.72	kcal : 580.95 水分 : 204.49 蛋白質 : 19.42 脂質 : 20.00 炭水化物 : 75.59 食塩相当 : 2.65	kcal : 433.66 水分 : 180.10 蛋白質 : 18.59 脂質 : 10.43 炭水化物 : 68.53 食塩相当 : 3.07	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

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。



メニュー（7日間）

令和 5年 1月22日 ~ 令和 5年 1月28日 【 常食 】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月22日(日)	御飯 高野豆腐の含め煮 小松菜の錦糸和え ふりかけ 味噌汁(カブ) 牛乳 	御飯 ヲワの葱ソース じゃが芋とツナの煮物 ホトシガ コソメスープ フルーツ・黄桃缶 	御飯 鶏肉のオーロックス焼 筍の中華炒め カリフラワーのマリネ 味噌汁(納豆) 	抹茶ミルクゼリー 
kcal : 1563.48 水分 : 696.30 蛋白質 : 60.64 脂質 : 43.99 炭水化物 : 238.04 食塩相当 : 7.60	kcal : 477.26 水分 : 262.41 蛋白質 : 18.69 脂質 : 13.28 炭水化物 : 74.11 食塩相当 : 2.36	kcal : 566.41 水分 : 215.77 蛋白質 : 21.81 脂質 : 14.59 炭水化物 : 87.55 食塩相当 : 2.97	kcal : 454.29 水分 : 191.52 蛋白質 : 19.05 脂質 : 15.08 炭水化物 : 63.42 食塩相当 : 2.23	kcal : 65.52 水分 : 26.60 蛋白質 : 1.09 脂質 : 1.04 炭水化物 : 12.96 食塩相当 : 0.04
1月23日(月)	食パン ジャム キンポールのスープ 煮 水菜のツナ コーンポタージュ ジョア 	御飯 豚肉の生姜焼 春雨炒め なすの胡麻和え 味噌汁(南瓜) フルーツ・マンゴ缶 	御飯 五目卵焼 山菜の炒り煮 キャベツの柚子香和え 味噌汁(冬瓜) 	ロールケーキ 
kcal : 1660.82 水分 : 686.48 蛋白質 : 62.28 脂質 : 45.01 炭水化物 : 257.00 食塩相当 : 8.65	kcal : 492.46 水分 : 265.23 蛋白質 : 20.13 脂質 : 11.41 炭水化物 : 81.73 食塩相当 : 3.35	kcal : 581.98 水分 : 219.13 蛋白質 : 20.01 脂質 : 16.05 炭水化物 : 88.81 食塩相当 : 2.19	kcal : 479.26 水分 : 202.12 蛋白質 : 20.76 脂質 : 12.35 炭水化物 : 72.99 食塩相当 : 3.08	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
1月24日(火)	御飯 ガツと野菜の煮物 イケダの和え物 ふりかけ 味噌汁(ニラ・油揚) 牛乳 	茶飯 鶏肉の塩麹焼 のっぺ くるみ和え あつめ汁 フルーツ・リンゴ缶 	御飯 ちり鍋 功豆 うぐいす煮豆 味噌汁(小町麩) 	ぶどうゼリー 
kcal : 1533.65 水分 : 665.93 蛋白質 : 62.90 脂質 : 36.01 炭水化物 : 245.92 食塩相当 : 8.00	kcal : 508.38 水分 : 264.74 蛋白質 : 18.77 脂質 : 16.84 炭水化物 : 73.45 食塩相当 : 2.30	kcal : 526.47 水分 : 247.50 蛋白質 : 23.89 脂質 : 13.02 炭水化物 : 80.25 食塩相当 : 3.42	kcal : 451.52 水分 : 153.63 蛋白質 : 20.24 脂質 : 6.19 炭水化物 : 80.46 食塩相当 : 2.25	kcal : 47.28 水分 : 0.06 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.02 炭水化物 : 11.76 食塩相当 : 0.03
1月25日(水)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 キャベツのツナ 味噌汁(玉麩) 牛乳 	けんちんうどん 卵の花の煮物 春菊の和え物 フルーツ・バナナ 	御飯 カレイの煮付け カリフラワーの炒め モヤシのツナ 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 	ブッセ 
kcal : 1539.25 水分 : 804.77 蛋白質 : 61.67 脂質 : 41.26 炭水化物 : 233.68 食塩相当 : 8.30	kcal : 453.55 水分 : 293.03 蛋白質 : 16.84 脂質 : 11.02 炭水化物 : 76.13 食塩相当 : 2.28	kcal : 548.88 水分 : 334.16 蛋白質 : 22.60 脂質 : 17.46 炭水化物 : 73.25 食塩相当 : 2.88	kcal : 434.82 水分 : 177.58 蛋白質 : 20.73 脂質 : 7.70 炭水化物 : 71.95 食塩相当 : 3.11	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
1月26日(木)	御飯 ウイナーの野菜炒め 納豆 味噌汁(カブ) 乳酸菌飲料 	天津飯風 蒸し鶏のツナ 漬物 中華スープ(白菜) 牛乳かん 	御飯 豚肉の味噌炒め 里芋の含め煮 スナックエンドウのツナ すまし汁(庄内麩) 	おせんべい 
kcal : 1601.63 水分 : 558.19 蛋白質 : 57.63 脂質 : 46.72 炭水化物 : 237.99 食塩相当 : 8.85	kcal : 485.01 水分 : 188.42 蛋白質 : 14.82 脂質 : 14.03 炭水化物 : 76.77 食塩相当 : 2.55	kcal : 524.85 水分 : 175.05 蛋白質 : 17.05 脂質 : 17.03 炭水化物 : 75.79 食塩相当 : 3.46	kcal : 570.94 水分 : 194.72 蛋白質 : 25.41 脂質 : 15.61 炭水化物 : 80.68 食塩相当 : 2.69	kcal : 20.83 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.35 脂質 : 0.05 炭水化物 : 4.75 食塩相当 : 0.15
1月27日(金)	ロールパン ジャム 松割 パン・キンスープ 牛乳 	御飯 鶏肉のマスタート焼 洋風煮込 豆ツナ 味噌汁(花麩) フルーツ・白桃缶 	御飯 豆腐ハンバーグ リンゴのきんぴら 春菊のお浸し すまし汁(カブ) 	あん巻き 
kcal : 1578.95 水分 : 716.61 蛋白質 : 57.78 脂質 : 42.88 炭水化物 : 250.30 食塩相当 : 8.59	kcal : 500.82 水分 : 301.41 蛋白質 : 18.40 脂質 : 17.84 炭水化物 : 71.60 食塩相当 : 2.73	kcal : 531.60 水分 : 208.49 蛋白質 : 23.87 脂質 : 13.96 炭水化物 : 79.65 食塩相当 : 2.67	kcal : 425.76 水分 : 206.71 蛋白質 : 13.34 脂質 : 8.18 炭水化物 : 77.59 食塩相当 : 3.12	kcal : 120.75 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.17 脂質 : 2.90 炭水化物 : 21.46 食塩相当 : 0.07
1月28日(土)	御飯 大豆の煮物 納豆のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・水菜) ヨーグルト 	御飯 海老チリソース炒め ビーフ炒め カリフラワーのマヨネーズ和え 中華スープ(カボチャ) フルーツ・パイ 	御飯 ヲワの胡麻醤油焼 冬瓜のあんかけ 大根の甘酢和え 味噌汁(サツマ芋) 	ビーナッツパン 
kcal : 1582.79 水分 : 666.65 蛋白質 : 58.96 脂質 : 38.24 炭水化物 : 257.07 食塩相当 : 8.12	kcal : 442.57 水分 : 203.43 蛋白質 : 15.94 脂質 : 6.88 炭水化物 : 82.26 食塩相当 : 2.25	kcal : 555.96 水分 : 274.67 蛋白質 : 19.95 脂質 : 17.40 炭水化物 : 82.39 食塩相当 : 2.70	kcal : 462.31 水分 : 188.55 蛋白質 : 19.67 脂質 : 8.86 炭水化物 : 76.92 食塩相当 : 3.17	kcal : 121.95 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.40 脂質 : 5.10 炭水化物 : 15.50 食塩相当 : 0.00

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。

