

令和 5年 1月 1日 ~ 令和 5年 1月 7日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月1日(日)	全粥 アンパイヤの煮付け 紅白なます 鯛味噌 雑煮風汁 ショウ 	赤粥 刺身 煮しめ おせち盛合せ すまし汁(手まり麩) フルーツ 	全粥 鶏肉のマーマレード 照焼 なすの煮物 煮豆(白インゲン) 味噌汁(白菜) 	水羊かん 
kcal : 1331.25 水分 : 643.56 蛋白質 : 56.57 脂質 : 17.99 炭水化物 : 241.27 食塩相当 : 8.43	kcal : 338.50 水分 : 234.42 蛋白質 : 11.32 脂質 : 3.65 炭水化物 : 66.85 食塩相当 : 2.00	kcal : 486.49 水分 : 219.12 蛋白質 : 22.82 脂質 : 6.08 炭水化物 : 88.76 食塩相当 : 3.42	kcal : 425.68 水分 : 165.15 蛋白質 : 18.51 脂質 : 8.02 炭水化物 : 69.30 食塩相当 : 3.00	kcal : 80.59 水分 : 24.87 蛋白質 : 3.92 脂質 : 0.24 炭水化物 : 16.36 食塩相当 : 0.01
1月2日(月)	全粥 えびしんじょうの炊き合せ 杣の草のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・水菜) 牛乳 	五目ちらし寿司 里芋の煮ころがし 鮭フレークのみぞれ和え 京風雑煮 フルーツ・ミカン缶 	全粥 ヲワラの西京焼 炒めなます ブロッコリーの菜種和え すまし汁(蒲鉾) 	クリームパン 
kcal : 1337.76 水分 : 664.77 蛋白質 : 55.32 脂質 : 33.79 炭水化物 : 211.09 食塩相当 : 8.74	kcal : 397.86 水分 : 291.26 蛋白質 : 17.86 脂質 : 10.72 炭水化物 : 61.63 食塩相当 : 2.79	kcal : 396.25 水分 : 200.32 蛋白質 : 12.52 脂質 : 6.24 炭水化物 : 73.89 食塩相当 : 3.23	kcal : 415.85 水分 : 173.19 蛋白質 : 22.18 脂質 : 12.23 炭水化物 : 56.65 食塩相当 : 2.52	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
1月3日(火)	全粥 さつま揚げと玉葱の煮物 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳 	全粥 松風焼 かぶきんぴら キャベツサラダ 雑煮風汁 フルーツ・黄桃缶 	全粥 赤魚のさらさ蒸し ホウレン草の炒め物 大根の柚香和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 	あん巻き 
kcal : 1338.42 水分 : 745.90 蛋白質 : 57.27 脂質 : 36.16 炭水化物 : 203.28 食塩相当 : 7.82	kcal : 413.49 水分 : 286.52 蛋白質 : 19.38 脂質 : 10.76 炭水化物 : 63.79 食塩相当 : 2.76	kcal : 445.20 水分 : 256.03 蛋白質 : 18.12 脂質 : 12.39 炭水化物 : 65.67 食塩相当 : 2.55	kcal : 358.98 水分 : 202.75 蛋白質 : 17.60 脂質 : 10.11 炭水化物 : 52.36 食塩相当 : 2.44	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4日(水)	パン粥 ジャム 仏印 カブチのサラダ オニオンスープ ヨーグルト 	全粥 カイの煮付け 豆腐の野菜あんかけ キャベツのサラダ 味噌汁(庄内麩) フルーツ・バナナ 	全粥 鶏肉の胡麻だれ 白菜の和風炒め かぶのサラダ すまし汁(水菜) 	コーヒーゼリー 
kcal : 1381.09 水分 : 723.50 蛋白質 : 56.77 脂質 : 39.85 炭水化物 : 202.06 食塩相当 : 8.20	kcal : 461.19 水分 : 316.74 蛋白質 : 17.62 脂質 : 12.35 炭水化物 : 71.44 食塩相当 : 2.53	kcal : 434.18 水分 : 204.25 蛋白質 : 20.34 脂質 : 9.66 炭水化物 : 68.08 食塩相当 : 2.73	kcal : 420.54 水分 : 200.03 蛋白質 : 18.50 脂質 : 16.23 炭水化物 : 50.14 食塩相当 : 2.91	kcal : 65.18 水分 : 2.46 蛋白質 : 0.31 脂質 : 1.61 炭水化物 : 12.40 食塩相当 : 0.03
1月5日(木)	全粥 カニつみれの炊き合せ ホウレン草のお浸し ふりかけ 味噌汁(油揚げ・玉葱) 牛乳 	全粥 ヲワラの韓国風照焼 里芋の煮物 菜の花の和え物 すまし汁(蒲鉾) フルーツ・白桃缶 	全粥 鶏肉のマヨネーズ焼 さつま芋の甘辛煮 杣の草の和え物 味噌汁(小町麩) 	シフォンケーキ 
kcal : 1386.58 水分 : 652.33 蛋白質 : 56.95 脂質 : 41.39 炭水化物 : 204.59 食塩相当 : 8.12	kcal : 428.98 水分 : 285.35 蛋白質 : 17.12 脂質 : 13.96 炭水化物 : 62.44 食塩相当 : 2.83	kcal : 428.93 水分 : 204.73 蛋白質 : 21.94 脂質 : 8.63 炭水化物 : 68.23 食塩相当 : 2.69	kcal : 452.31 水分 : 153.07 蛋白質 : 16.30 脂質 : 14.54 炭水化物 : 66.10 食塩相当 : 2.55	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
1月6日(金)	パン粥 ジャム 肉団子のスープ 煮 コーン・タピオカ 乳酸菌飲料 	五目にゆうめん 肉シューマイ キャベツのサラダ フルーツ・黄桃缶 	全粥 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) 	カスタード 
kcal : 1466.37 水分 : 731.51 蛋白質 : 54.05 脂質 : 36.32 炭水化物 : 233.31 食塩相当 : 8.80	kcal : 522.89 水分 : 284.03 蛋白質 : 19.08 脂質 : 13.55 炭水化物 : 82.95 食塩相当 : 2.26	kcal : 420.76 水分 : 296.47 蛋白質 : 15.98 脂質 : 7.09 炭水化物 : 71.41 食塩相当 : 3.71	kcal : 432.72 水分 : 151.01 蛋白質 : 17.10 脂質 : 14.54 炭水化物 : 60.95 食塩相当 : 2.79	kcal : 90.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.89 脂質 : 1.14 炭水化物 : 18.00 食塩相当 : 0.04
1月7日(土)	七草粥 厚焼卵 三色煮豆 漬物 味噌汁(豆腐) 牛乳 	全粥 かにクリームコロッケ 白菜の炒め煮 杣の草のピーナッツ和え コーンスープ フルーツ・ミカン缶 	全粥 肉野菜炒め そら豆の炒め物 きゅうりの和え物 すまし汁(花麩) 	ワッフル 
kcal : 1448.87 水分 : 768.45 蛋白質 : 54.52 脂質 : 41.21 炭水化物 : 223.09 食塩相当 : 8.65	kcal : 486.38 水分 : 331.30 蛋白質 : 19.42 脂質 : 14.19 炭水化物 : 75.10 食塩相当 : 2.69	kcal : 453.67 水分 : 233.25 蛋白質 : 11.88 脂質 : 12.09 炭水化物 : 75.91 食塩相当 : 2.87	kcal : 387.36 水分 : 185.11 蛋白質 : 20.32 脂質 : 9.96 炭水化物 : 55.14 食塩相当 : 2.95	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

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 8日 ~ 令和 5年 1月14日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月 8日(日)	全粥 豆腐の煮物 プロコリーサラダ のりの佃煮 味噌汁(小町麩) 乳酸菌飲料 	全粥 鶏肉のしぐれ煮 大豆の煮物 ほうれん草のサラダ 味噌汁(冬瓜) フルーツ・マンゴ-缶 	全粥 鮭のちゃんちゃん焼き カワラ-の炒め物 菜の花の和え物 すまし汁(ハバ-ソ) 	フット 
kcal : 1335.00 水分 : 649.45 蛋白質 : 57.77 脂質 : 34.51 炭水化物 : 201.84 食塩相当 : 8.95	kcal : 377.07   水分 : 190.40   蛋白質 : 13.54 脂質 : 8.90   炭水化物 : 62.99   食塩相当 : 2.28	kcal : 462.87   水分 : 257.26   蛋白質 : 21.04 脂質 : 9.44   炭水化物 : 74.30   食塩相当 : 3.52	kcal : 386.79   水分 : 194.85   蛋白質 : 21.41 脂質 : 10.42   炭水化物 : 51.97   食塩相当 : 3.10	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)	全粥 温泉卵のあんかけ 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(冬瓜) ジョ- 	全粥 煮込ハバ-ガ 菜の花の煮浸し 大根サラダ 味噌汁(ジャカ芋・玉葱) フルーツ・黄桃缶 	全粥 竹の照焼 なすの煮物 納豆 すまし汁(庄内麩) 	いちごハバ-ガ 
kcal : 1334.93 水分 : 710.29 蛋白質 : 57.41 脂質 : 36.28 炭水化物 : 198.58 食塩相当 : 8.28	kcal : 383.27   水分 : 253.67   蛋白質 : 15.17 脂質 : 9.09   炭水化物 : 60.18   食塩相当 : 2.32	kcal : 451.07   水分 : 263.84   蛋白質 : 18.47 脂質 : 11.84   炭水化物 : 70.45   食塩相当 : 2.78	kcal : 422.54   水分 : 154.67   蛋白質 : 21.64 脂質 : 13.08   炭水化物 : 56.12   食塩相当 : 3.11	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)	全粥 薩摩揚げの炒り煮 キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(カブ) ヨ-グルト 	赤飯 天ぷら ふろふき大根 納豆のくるみ和え すまし汁(手まり麩) フルーツ・みかん 	全粥 鶏肉のオイスターソース炒め 南瓜の甘煮 白菜の和え物 味噌汁(ニラ・油揚) 	ケ-キ 
kcal : 1383.38 水分 : 661.52 蛋白質 : 52.20 脂質 : 33.99 炭水化物 : 222.82 食塩相当 : 8.90	kcal : 395.70   水分 : 203.56   蛋白質 : 15.05 脂質 : 6.32   炭水化物 : 70.43   食塩相当 : 2.95	kcal : 442.19   水分 : 239.58   蛋白質 : 13.17 脂質 : 9.70   炭水化物 : 78.93   食塩相当 : 3.47	kcal : 406.50   水分 : 192.02   蛋白質 : 22.57 脂質 : 9.48   炭水化物 : 59.11   食塩相当 : 2.40	kcal : 138.99   水分 : 26.36   蛋白質 : 1.41 脂質 : 8.49   炭水化物 : 14.35   食塩相当 : 0.08
1月11日(水)	全粥 豆腐の煮物 竹のお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳 	味噌ラーメン かにシュ-マイ キュウリの酢の物 フルーツ・マンゴ-缶 	菜粥 おでん そら豆の炒め物 エッグサラダ すまし汁(カブ) 	おしるこ 
kcal : 1461.56 水分 : 817.12 蛋白質 : 55.37 脂質 : 40.12 炭水化物 : 224.40 食塩相当 : 7.88	kcal : 446.25   水分 : 316.65   蛋白質 : 17.96 脂質 : 15.76   炭水化物 : 63.79   食塩相当 : 2.30	kcal : 508.05   水分 : 282.17   蛋白質 : 17.31 脂質 : 15.64   炭水化物 : 71.97   食塩相当 : 2.68	kcal : 400.53   水分 : 193.33   蛋白質 : 18.18 脂質 : 8.50   炭水化物 : 63.83   食塩相当 : 2.86	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)	ハン粥 ジャム ホ-クベ-ンズ コンホ-タ-ジュ 牛乳 	全粥 カイの梅肉焼 大根の炒り煮 豆サラダ 味噌汁(南瓜・玉葱) フルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏肉の中華旨煮 里芋の炒り煮 キャベツの生姜和え 中華スープ(カワラ-) 	チ-ス蒸しケ-キ 
kcal : 1461.56 水分 : 864.22 蛋白質 : 56.50 脂質 : 39.52 炭水化物 : 229.60 食塩相当 : 8.00	kcal : 530.52   水分 : 422.62   蛋白質 : 21.93 脂質 : 17.77   炭水化物 : 76.04   食塩相当 : 2.39	kcal : 421.89   水分 : 238.53   蛋白質 : 20.87 脂質 : 8.31   炭水化物 : 68.44   食塩相当 : 3.17	kcal : 387.55   水分 : 190.53   蛋白質 : 11.42 脂質 : 9.26   炭水化物 : 66.20   食塩相当 : 2.36	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)	全粥 キノコ-の煮物 ホウレン草の和え物 ふりかけ 味噌汁(玉葱・水菜) 牛乳 	全粥 竹の野菜ソース 冬瓜の煮物 かぶのサラダ すまし汁(蒲鉾) フルーツ・白桃缶 	全粥 中華風卵焼 うおがしの煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁(菜の花) 	ロ-ルケ-キ 
kcal : 1346.27 水分 : 745.19 蛋白質 : 56.69 脂質 : 36.86 炭水化物 : 204.08 食塩相当 : 8.91	kcal : 451.30   水分 : 283.31   蛋白質 : 17.90 脂質 : 14.51   炭水化物 : 66.86   食塩相当 : 2.72	kcal : 357.20   水分 : 245.95   蛋白質 : 17.87 脂質 : 3.61   炭水化物 : 64.51   食塩相当 : 2.63	kcal : 431.77   水分 : 215.93   蛋白質 : 19.70 脂質 : 13.31   炭水化物 : 59.59   食塩相当 : 3.48	kcal : 106.00   水分 : 0.00   蛋白質 : 1.22 脂質 : 5.49   炭水化物 : 13.12   食塩相当 : 0.08
1月14日(土)	ハン粥 ジャム 野菜炒め プロコリーサラダ コツメスープ ジョ- 	全粥 鶏肉のスタミナ炒め マカロニソー 茄子の香味ドレッシング 味噌汁(白菜) フルーツ・バナナ 	全粥 赤魚の粕漬焼 里芋の煮物 サツマ芋サラダ すまし汁(ワケモノ) 	エクレア 
kcal : 1418.29 水分 : 742.34 蛋白質 : 56.20 脂質 : 40.18 炭水化物 : 213.97 食塩相当 : 8.42	kcal : 447.21   水分 : 356.16   蛋白質 : 18.37 脂質 : 14.73   炭水化物 : 64.07   食塩相当 : 2.58	kcal : 478.74   水分 : 227.17   蛋白質 : 18.95 脂質 : 13.12   炭水化物 : 71.72   食塩相当 : 2.85	kcal : 401.14   水分 : 144.46   蛋白質 : 16.63 脂質 : 5.97   炭水化物 : 71.67   食塩相当 : 2.90	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

## 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。

