

メニュー (7日間)

令和 5年 1月15日 ~ 令和 5年 1月21日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月15日(日)	全粥 車麩の煮物 キャベツのサガ ふりかけ 味噌汁(納豆草) 牛乳 	全粥 鶏のバーベキュー ブロッコリーの炒め パンツキンサガ 味噌汁(麩) フルーツ・ミン缶 	全粥 豆腐のステーキ 二味噌ア 冬瓜の煮物 菜の花の胡麻和え すまし汁(大根) 	牛乳かん 
kcal : 1366.62 水分 : 764.25 蛋白質 : 54.60 脂質 : 38.22 炭水化物 : 210.46 食塩相当 : 8.30	kcal : 401.46 水分 : 262.66 蛋白質 : 15.40 脂質 : 10.79 炭水化物 : 64.92 食塩相当 : 2.49	kcal : 517.14 水分 : 205.49 蛋白質 : 20.26 脂質 : 19.02 炭水化物 : 68.33 食塩相当 : 3.12	kcal : 393.17 水分 : 257.06 蛋白質 : 17.60 脂質 : 7.05 炭水化物 : 67.66 食塩相当 : 2.61	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)	全粥 ホウレン草のサガ ふりかけ 味噌汁(か) 牛乳 	全粥 回鍋肉 なすの煮物 カリフラワー 中華スープ(カボコ) フルーツ・白桃缶 	全粥 加いの煮付け 南瓜の煮物 三色煮豆 すまし汁(玉麩) 	蒸しパン 
kcal : 1355.31 水分 : 702.24 蛋白質 : 55.15 脂質 : 29.42 炭水化物 : 224.32 食塩相当 : 8.23	kcal : 423.15 水分 : 300.15 蛋白質 : 15.12 脂質 : 12.81 炭水化物 : 65.98 食塩相当 : 2.53	kcal : 485.98 水分 : 246.27 蛋白質 : 18.73 脂質 : 13.46 炭水化物 : 67.69 食塩相当 : 3.30	kcal : 356.65 水分 : 125.73 蛋白質 : 18.81 脂質 : 1.61 炭水化物 : 68.98 食塩相当 : 2.03	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)	全粥 ハンパンの煮物 納豆草の和え物 のりの佃煮 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 コンソメスープ(冬瓜) フルーツ・マンゴ缶 	全粥 中華風炒り豆腐 そら豆の炒め物 菜の花の和え物 味噌汁(油揚・玉葱) 	まんじゅう 
kcal : 1339.73 水分 : 655.21 蛋白質 : 52.90 脂質 : 31.49 炭水化物 : 221.50 食塩相当 : 8.85	kcal : 387.12 水分 : 174.40 蛋白質 : 12.42 脂質 : 8.14 炭水化物 : 68.04 食塩相当 : 2.92	kcal : 435.01 水分 : 213.14 蛋白質 : 15.17 脂質 : 8.57 炭水化物 : 78.81 食塩相当 : 2.98	kcal : 447.40 水分 : 258.60 蛋白質 : 24.26 脂質 : 14.62 炭水化物 : 58.19 食塩相当 : 3.02	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)	パン粥 ジャム 玉子ロール ブロッコリーのサガ オンスープ 乳酸菌飲料 	全粥 サラの幽庵焼 茄子の甘辛煮 キャベツの和風サガ 味噌汁(小町麩) フルーツ・白桃缶 	全粥 鶏肉のソース照焼 白菜炒め ホウレン草のわさび和え すまし汁(蒲鉾) 	フッテ 
kcal : 1355.89 水分 : 700.26 蛋白質 : 55.02 脂質 : 39.49 炭水化物 : 199.81 食塩相当 : 7.82	kcal : 429.75 水分 : 296.13 蛋白質 : 15.60 脂質 : 10.59 炭水化物 : 70.09 食塩相当 : 2.71	kcal : 414.24 水分 : 213.55 蛋白質 : 18.47 脂質 : 9.70 炭水化物 : 65.08 食塩相当 : 2.68	kcal : 402.40 水分 : 190.59 蛋白質 : 19.65 脂質 : 12.77 炭水化物 : 53.04 食塩相当 : 2.38	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)	全粥 肉団子の薄くず煮 かぶのサガ ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳 	全粥 麻婆豆腐 さつま芋のレン煮 納豆草のナムル 中華スープ(白菜) フルーツ・バナナ 	全粥 加いの酒蒸 カリフラワーの炒め 菜の花のサガ すまし汁(ハンパン) 	パナナスペシャル 
kcal : 1369.68 水分 : 723.90 蛋白質 : 53.38 脂質 : 33.75 炭水化物 : 220.89 食塩相当 : 7.89	kcal : 461.85 水分 : 267.43 蛋白質 : 16.89 脂質 : 14.32 炭水化物 : 69.89 食塩相当 : 2.46	kcal : 468.99 水分 : 256.69 蛋白質 : 14.54 脂質 : 9.14 炭水化物 : 84.12 食塩相当 : 2.32	kcal : 335.61 水分 : 199.78 蛋白質 : 19.75 脂質 : 6.72 炭水化物 : 51.29 食塩相当 : 2.95	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)	全粥 厚焼卵 インケンの和え物 ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	全粥 肉じゃが コロッケ 車麩の煮物 漬物 コンソメスープ フルーツ・ミン缶 	全粥 鶏肉のしぐれ煮 なすの煮物 ブロッコリーのサガ 味噌汁(花麩) 	シフォンケーキ 
kcal : 1356.50 水分 : 674.46 蛋白質 : 52.58 脂質 : 39.32 炭水化物 : 203.42 食塩相当 : 8.44	kcal : 432.95 水分 : 305.59 蛋白質 : 20.20 脂質 : 13.93 炭水化物 : 60.81 食塩相当 : 2.68	kcal : 435.98 水分 : 161.85 蛋白質 : 9.99 脂質 : 11.04 炭水化物 : 75.65 食塩相当 : 2.27	kcal : 404.67 水分 : 197.04 蛋白質 : 20.68 脂質 : 9.72 炭水化物 : 58.46 食塩相当 : 3.44	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)	パン粥 ジャム ホトフ パンツキンサガ 乳酸菌飲料 	全粥 バのゴマダレ漬 五目煮 大根サガ すまし汁(水菜) フルーツ・黄桃缶 	全粥 タドリ風キ かぶの含め煮 キャベツのサガ 味噌汁(玉麩) 	チョコ蒸しケーキ 
kcal : 1468.82 水分 : 687.16 蛋白質 : 54.37 脂質 : 42.67 炭水化物 : 217.64 食塩相当 : 7.97	kcal : 502.14 水分 : 287.28 蛋白質 : 18.50 脂質 : 11.61 炭水化物 : 81.20 食塩相当 : 2.57	kcal : 502.42 水分 : 211.80 蛋白質 : 18.49 脂質 : 18.50 炭水化物 : 64.91 食塩相当 : 2.55	kcal : 349.80 水分 : 172.71 蛋白質 : 14.92 脂質 : 8.23 炭水化物 : 55.03 食塩相当 : 2.69	kcal : 114.86 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。



令和 5年 1月22日 ~ 令和 5年 1月28日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月22日(日)	全粥 豆腐の煮物 菜の花の錦糸和え ふりかけ 味噌汁(かぶ) ヨーグルト kcal : 1342.14 水分 : 700.15 蛋白質 : 55.65 脂質 : 35.95 炭水化物 : 205.11 食塩相当 : 7.07	全粥 ツラの葱ソース じゃが芋とツラの煮物 ポトフ コンソメスープ フルーツ・黄桃缶  kcal : 483.45 水分 : 212.37 蛋白質 : 20.47 脂質 : 12.96 炭水化物 : 72.34 食塩相当 : 2.62	全粥 鶏肉のオーロソース焼 かぶの含め煮 かぶのマリネ 味噌汁(ホリ草) kcal : 410.69 水分 : 206.51 蛋白質 : 18.08 脂質 : 14.51 炭水化物 : 54.05 食塩相当 : 2.05	抹茶ミルクゼリー  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)	パン粥 ジャム チキンボールのスープ 煮 白菜のツラ コンボータージュ シヨア  kcal : 1459.77 水分 : 820.25 蛋白質 : 55.38 脂質 : 40.45 炭水化物 : 222.21 食塩相当 : 8.46	全粥 鶏肉の生姜焼 かぶの含め煮 なすの胡麻和え 味噌汁(南瓜) フルーツ・マンゴ缶 kcal : 453.07 水分 : 256.43 蛋白質 : 16.30 脂質 : 11.37 炭水化物 : 71.65 食塩相当 : 2.30	全粥 五目卵焼 里芋の煮物 キャベツの柚子香和え 味噌汁(冬瓜)  kcal : 401.29 水分 : 227.13 蛋白質 : 16.55 脂質 : 9.53 炭水化物 : 64.11 食塩相当 : 3.15	ロールケーキ  kcal : 107.12 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.31 脂質 : 5.20 炭水化物 : 13.47 食塩相当 : 0.01
1月24日(火)	全粥 ハンパンの煮物 インゲンとの和え物 ふりかけ 味噌汁(ニラ・油揚げ) ヨーグルト  kcal : 1333.65 水分 : 554.56 蛋白質 : 57.05 脂質 : 27.84 炭水化物 : 217.82 食塩相当 : 8.25	茶粥 鶏肉の塩麹焼 のっぺ ハウレン草のくるみ和え あつめ汁 フルーツ・リンゴ缶  kcal : 504.78 水分 : 235.66 蛋白質 : 23.67 脂質 : 14.72 炭水化物 : 69.82 食塩相当 : 3.39	全粥 ちり鍋 マロニエ うぐいす煮豆 味噌汁(小町麩) kcal : 381.26 水分 : 135.38 蛋白質 : 18.81 脂質 : 6.12 炭水化物 : 65.08 食塩相当 : 2.25	ぶどうゼリー kcal : 47.28 水分 : 0.06 蛋白質 : 0.01 脂質 : 0.02 炭水化物 : 11.76 食塩相当 : 0.01
1月25日(水)	全粥 さつま揚げと玉葱の煮物 キャベツのツラ のりの佃煮 味噌汁(玉麩) 牛乳  kcal : 1338.68 水分 : 807.56 蛋白質 : 52.82 脂質 : 30.15 炭水化物 : 218.57 食塩相当 : 8.81	けんちんうどん さつま芋の煮物 なすの和え物 フルーツ・バナナ kcal : 432.05 水分 : 332.92 蛋白質 : 15.26 脂質 : 4.00 炭水化物 : 82.54 食塩相当 : 3.27	全粥 カレイの煮付け かぶの炒め ブロッコリーのツラ 味噌汁(じゃが芋・玉葱)  kcal : 377.76 水分 : 173.25 蛋白質 : 20.29 脂質 : 7.83 炭水化物 : 58.76 食塩相当 : 3.11	フォ kcal : 102.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.71 脂質 : 5.08 炭水化物 : 12.35 食塩相当 : 0.00
1月26日(木)	全粥 ウインナーの野菜炒め 納豆 味噌汁(かぶ) 牛乳 kcal : 1350.97 水分 : 715.91 蛋白質 : 55.90 脂質 : 37.52 炭水化物 : 202.04 食塩相当 : 8.71	天津粥風 蒸し鶏のツラ 漬物 中華スープ(白菜) 牛乳かん  kcal : 435.95 水分 : 224.18 蛋白質 : 18.08 脂質 : 9.26 炭水化物 : 70.05 食塩相当 : 3.48	全粥 鶏肉の味噌炒め 里芋の含め煮 大根のツラ すまし汁(庄内麩) kcal : 422.04 水分 : 181.54 蛋白質 : 18.99 脂質 : 10.41 炭水化物 : 62.90 食塩相当 : 2.28	おせんべい  kcal : 20.83 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.3 脂質 : 0.05 炭水化物 : 4.75 食塩相当 : 0.1
1月27日(金)	パン粥 ジャム オムレツ パンパキンスープ 乳酸菌飲料  kcal : 1358.33 水分 : 723.19 蛋白質 : 57.39 脂質 : 30.08 炭水化物 : 217.60 食塩相当 : 7.89	全粥 鶏肉のコンソメ煮 洋風煮込 豆ツラ 味噌汁(花麩) フルーツ・白桃缶 kcal : 419.82 水分 : 233.95 蛋白質 : 21.11 脂質 : 8.56 炭水化物 : 66.13 食塩相当 : 2.67	全粥 豆腐ハンバーグ なすの煮物 菜の花のお浸し すまし汁(かぶ)  kcal : 341.91 水分 : 213.22 蛋白質 : 18.06 脂質 : 7.06 炭水化物 : 52.08 食塩相当 : 2.64	あん巻き kcal : 120.75 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.1 脂質 : 2.90 炭水化物 : 21.46 食塩相当 : 0.00
1月28日(土)	全粥 大豆の煮物 ホリ草のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・水菜) ヨーグルト kcal : 1437.82 水分 : 671.18 蛋白質 : 57.41 脂質 : 36.83 炭水化物 : 223.89 食塩相当 : 8.40	全粥 海老リソース炒め そら豆の炒め物 かぶのコンソメ和え 中華スープ(カボチ) フルーツ・マンゴ缶  kcal : 528.54 水分 : 284.54 蛋白質 : 20.43 脂質 : 17.81 炭水化物 : 73.48 食塩相当 : 2.79	全粥 ツラの胡麻醤油焼 冬瓜のかあんかけ 大根の甘酢和え 味噌汁(サツマ芋)  kcal : 400.75 水分 : 185.87 蛋白質 : 18.57 脂質 : 8.70 炭水化物 : 62.95 食塩相当 : 3.17	ヒーナツパン  kcal : 121.95 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.4 脂質 : 5.10 炭水化物 : 15.50 食塩相当 : 0.00

戦国武将メニュー

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。

