

令和 5年 1月29日 ~ 令和 5年 2月 4日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月29日(日)	御飯 豆腐と野菜の旨煮 小松菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(ニラ・油揚げ) 牛乳 kcal : 1597.00 水分 : 763.54 蛋白質 : 58.96 脂質 : 49.27 炭水化物 : 234.48 食塩相当 : 7.99	御飯 かばの塩焼 もやしの三色炒め パン・キクラゲ すまし汁(ワケモノ) フルーツ・ミルク缶 kcal : 535.76 水分 : 206.15 蛋白質 : 17.35 脂質 : 17.74 炭水化物 : 76.12 食塩相当 : 2.76	御飯 豚肉の七味焼 切昆布の煮物 白菜の甘酢和え 味噌汁(玉麴) kcal : 502.46 水分 : 165.91 蛋白質 : 19.18 脂質 : 14.35 炭水化物 : 74.32 食塩相当 : 2.71	豆乳プリン 
1月30日(月)	御飯 角あげの煮物 わかお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麴) ジョア kcal : 1541.31 水分 : 734.28 蛋白質 : 60.46 脂質 : 38.69 炭水化物 : 244.09 食塩相当 : 7.81	御飯 ホイトンチュー かぶのスープ 煮 マカロニサラダ 乳酸菌飲料 	御飯 干草焼卵 小松菜の煮浸し 柚香和え すまし汁(ハパン) 	まんじゅう 
1月31日(火)	御飯 ウインナーソテー 白菜の梅和え ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳 	御飯 サワラのムニエル きのこのソテー オニオンスープ コンソメスープ (カリフラワー) フルーツ・マンゴ缶 	御飯 豚肉と水菜のみぞれ鍋 ふきの煮物 菜の花のお浸し すまし汁(花麴) 	ロールケーキ 
2月 1日(水)	食パン ジャム スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ 納豆草のスープ 牛乳 kcal : 1590.34 水分 : 739.59 蛋白質 : 57.98 脂質 : 48.83 炭水化物 : 239.89 食塩相当 : 8.40	ケチャップライス フライ盛合せ ソーザサラダ コンソメスープ フルーツ・オレンジ 	御飯 鶏肉の一味焼 さつま芋の甘辛煮 アゲコン菜のお浸し 味噌汁(大根) 	抹茶ゼリー 
2月 2日(木)	御飯 豆腐の煮物 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) ヨーグルト kcal : 1661.42 水分 : 697.96 蛋白質 : 62.77 脂質 : 45.72 炭水化物 : 252.25 食塩相当 : 8.09	チャンポン かにシュマイ ポテトサラダ フルーツ・白桃缶 	御飯 タラの煮付け ひじきの煮物 かぶのサラダ すまし汁(ハパン) 	あん巻き 
2月 3日(金)	御飯 さつま揚げの煮物 インゲンのお浸し 味付けのり 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	五目ちらし寿司 五目煮豆 小松菜のゴマ和え つみれ汁 りんごのコンポート 	御飯 肉野菜炒め きんぴられんこん ブロッコリーの和風マヨネーズ 味噌汁(菜の花) 	卵ホド 
2月 4日(土)	黒糖ロールパン マーガリン ポトフ コンポート・ジュ ジョア 	御飯 麻婆豆腐 ピーマン炒め 南瓜のサラダ 中華スープ (カボコ) フルーツ・ミルク缶 	御飯 サワラの香味焼 きのこのソテー 大根の梅和え 味噌汁(小町麴) 	エクレア 

開所記念メニュー

旬の食材  
【MEMO】

大根(旬は11~2月)  
大根は、デンプン分解酵素のジアスターゼが含まれているため、大根おろしが消化を助けてくれます。





# メニュー (7日間)

令和 5年 2月 5日 ~ 令和 5年 2月11日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
2月 5日 (日) 御飯 ガンモの煮物 キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(カブ) 乳酸菌飲料 kcal : 1592.21 水分 : 575.37 蛋白質 : 59.48 脂質 : 40.45 炭水化物 : 248.56 食塩相当 : 8.42	御飯 ガンの味噌煮 スティックとうりの炒め 白菜のゆず和え すまし汁(ハハパン) フルーツ・パン kcal : 443.57 水分 : 161.05 蛋白質 : 15.59 脂質 : 8.45 炭水化物 : 76.36 食塩相当 : 2.62	御飯 カハの味噌煮 スティックとうりの炒め 白菜のゆず和え すまし汁(ハハパン) フルーツ・パン kcal : 548.74 水分 : 198.86 蛋白質 : 19.18 脂質 : 19.17 炭水化物 : 74.52 食塩相当 : 2.79	御飯 五目卵焼 里芋の含め煮 煮豆(白インゲン) 味噌汁(玉葱・玉葱) kcal : 545.07 水分 : 176.42 蛋白質 : 23.37 脂質 : 11.47 炭水化物 : 88.13 食塩相当 : 2.93	牛乳かん 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 : 0.06
2月 6日 (月) 食パン ジャム オムレツ インゲンのサラダ オンスープ 牛乳 kcal : 1548.18 水分 : 744.52 蛋白質 : 60.57 脂質 : 36.28 炭水化物 : 252.42 食塩相当 : 8.73	御飯 鶏肉の葱味噌焼 じゃが芋の煮物 菜の花のお浸し すまし汁(水菜) フルーツ・ミカン缶 kcal : 470.66 水分 : 235.94 蛋白質 : 20.15 脂質 : 7.59 炭水化物 : 82.43 食塩相当 : 2.89	御飯 豚肉の生姜焼 車麩の煮物 モヤシのサラダ 味噌汁(玉葱) kcal : 490.71 水分 : 169.74 蛋白質 : 19.81 脂質 : 13.39 炭水化物 : 72.18 食塩相当 : 2.61	まんじゅう kcal : 107.20 水分 : 13.20 蛋白質 : 2.00 脂質 : 0.20 炭水化物 : 24.04 食塩相当 : 0.01	
2月 7日 (火) 御飯 チキンボールの煮物 畑菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(カブ) 乳酸菌飲料 kcal : 1567.84 水分 : 569.56 蛋白質 : 58.21 脂質 : 39.68 炭水化物 : 249.11 食塩相当 : 7.76	御飯 タラの胡麻だれ焼 ホトトギス ゆかり和え(キャベツ) すまし汁(花麩) フルーツ・白桃缶 kcal : 464.47 水分 : 205.15 蛋白質 : 18.28 脂質 : 10.72 炭水化物 : 76.34 食塩相当 : 2.42	御飯 ホークチャップ 大豆の煮物 白菜の和え物 味噌汁(小町麩) kcal : 528.29 水分 : 187.58 蛋白質 : 23.99 脂質 : 16.67 炭水化物 : 71.36 食塩相当 : 2.79	チーズ蒸しケーキ kcal : 121.60 水分 : 12.54 蛋白質 : 2.21 脂質 : 4.18 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.01	
2月 8日 (水) 御飯 野菜炒め かつおお浸し 味付けのり 味噌汁(豆腐) ヨーグルト kcal : 1558.36 水分 : 746.61 蛋白質 : 61.62 脂質 : 41.84 炭水化物 : 241.52 食塩相当 : 7.53	きつねそば コニヤクのピリ辛煮 大根サラダ フルーツ・マンゴ缶 kcal : 507.83 水分 : 335.72 蛋白質 : 22.35 脂質 : 13.45 炭水化物 : 76.36 食塩相当 : 2.81	御飯 マスの焼き浸し レタスの炒め煮 小松菜の和え物 味噌汁(白菜) kcal : 497.55 水分 : 181.12 蛋白質 : 20.47 脂質 : 15.36 炭水化物 : 72.45 食塩相当 : 2.75	ビーナッツパン kcal : 111.11 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.10 脂質 : 4.65 炭水化物 : 14.12 食塩相当 : 0.06	
2月 9日 (木) ロールパン ジャム 玉子ロール パン・オンスープ 牛乳 kcal : 1610.36 水分 : 671.20 蛋白質 : 60.03 脂質 : 46.81 炭水化物 : 243.32 食塩相当 : 8.77	御飯 赤魚の酒蒸 春雨炒め ごぼうサラダ 味噌汁(小町麩) フルーツ・ミカン缶 kcal : 466.96 水分 : 186.12 蛋白質 : 20.01 脂質 : 9.09 炭水化物 : 78.02 食塩相当 : 3.19	御飯 豚肉の味噌漬焼 ふきの田舎煮 カメと春雨の酢の物 すまし汁(ハハパン) kcal : 504.16 水分 : 163.52 蛋白質 : 18.98 脂質 : 13.18 炭水化物 : 76.39 食塩相当 : 2.54	ロールケーキ kcal : 106.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.21 脂質 : 5.43 炭水化物 : 13.12 食塩相当 : 0.06	
2月 10日 (金) 御飯 車麩の煮物 納豆の和え物 ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 kcal : 1526.28 水分 : 677.34 蛋白質 : 57.43 脂質 : 36.44 炭水化物 : 249.49 食塩相当 : 8.53	御飯 チキンカツ かぶのかあんかけ 漬物 すまし汁(ハハパン) フルーツ・黄桃缶 kcal : 540.25 水分 : 183.81 蛋白質 : 17.80 脂質 : 14.17 炭水化物 : 85.91 食塩相当 : 2.91	御飯 鶏肉きのこソース 切干大根の煮物 畑菜のピナツ和え 味噌汁(白菜) kcal : 446.83 水分 : 170.43 蛋白質 : 20.33 脂質 : 9.11 炭水化物 : 72.94 食塩相当 : 3.28	豆乳プリン kcal : 70.58 水分 : 55.49 蛋白質 : 2.52 脂質 : 1.88 炭水化物 : 11.90 食塩相当 : 0.04	
2月 11日 (土) 御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 水菜の和え物 味付けのり 味噌汁(菜の花) ショア kcal : 1522.85 水分 : 632.75 蛋白質 : 61.63 脂質 : 36.49 炭水化物 : 247.28 食塩相当 : 8.22	チキンカレー モヤシとピーマンのサラダ カリフラワーのスープ フルーツ・バナナ kcal : 468.27 水分 : 218.88 蛋白質 : 18.95 脂質 : 7.78 炭水化物 : 84.38 食塩相当 : 2.45	御飯 タラのタコマネズ焼 南瓜の含め煮 納豆 味噌汁(花麩) kcal : 519.81 水分 : 162.24 蛋白質 : 23.59 脂質 : 13.57 炭水化物 : 79.96 食塩相当 : 3.12	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 : 0.06	

## 旬の食材

【MEMO】

大根(旬は11~2月)

大根は、デンプン分解酵素のジアスターゼが含まれているため、大根おろしが消化を助けてくれます。

