

# メニュー（7日間）

令和 5年 2月12日 ~ 令和 5年 2月18日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
2月12日(日)	食パン ジャム スクランブルエッグ キャベツのサラダ オオムスブ ジョウ kcal : 1616.44 水分 : 755.66 蛋白質 : 60.82 脂質 : 42.43 炭水化物 : 257.39 食塩相当 : 8.77	御飯 豚肉のしぐれ煮 切昆布の煮物 ブロッコリーのサラダ 中華スープ(菜の花) フルーツ・オレンジ kcal : 492.59 水分 : 223.39 蛋白質 : 21.29 脂質 : 10.01 炭水化物 : 82.05 食塩相当 : 3.01	御飯 豆腐のステーキ肉味噌ア ぜんまいの五目炒り煮 かぶのサラダ すまし汁(庄内麩・レンソウ) kcal : 521.65 水分 : 235.08 蛋白質 : 19.78 脂質 : 16.70 炭水化物 : 75.79 食塩相当 : 2.28	まんじゅう kcal : 116.16 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.35 炭水化物 : 26.40 食塩相当 :
2月13日(月)	御飯 竹輪の煮物 茄子の香味ドレッシング 味付けのり 味噌汁(大根・にら) 牛乳 kcal : 1616.81 水分 : 730.85 蛋白質 : 61.68 脂質 : 42.08 炭水化物 : 252.34 食塩相当 : 8.65	焼そば 料理草のナムル 中華スープ(白菜) フルーツ・黄桃缶 kcal : 494.99 水分 : 264.27 蛋白質 : 21.23 脂質 : 15.93 炭水化物 : 64.56 食塩相当 : 2.61	御飯 かいの煮付け さつまいのきんぴら 海藻サラダ 味噌汁(じゃが芋・玉葱) kcal : 483.31 水分 : 156.07 蛋白質 : 19.47 脂質 : 7.53 炭水化物 : 86.99 食塩相当 : 2.92	クリームパン kcal : 127.80 水分 : 0.00 蛋白質 : 4.60 炭水化物 : 18.92 食塩相当 :
2月14日(火)	御飯 ガンモと野菜の煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・油揚げ) 乳酸菌飲料 kcal : 1646.64 水分 : 503.66 蛋白質 : 60.26 脂質 : 46.94 炭水化物 : 252.18 食塩相当 : 8.06	御飯 黒毛和牛のメンチカツ 五目煮 漬物 コンソメスープ(水菜) フルーツ・パイ kcal : 608.52 水分 : 181.66 蛋白質 : 18.92 脂質 : 20.83 炭水化物 : 88.95 食塩相当 : 2.53	御飯 サワラの山椒煮 切干大根の煮物 けんちん菜の和え物 味噌汁(小町麩) kcal : 481.43 水分 : 132.69 蛋白質 : 23.48 脂質 : 12.24 炭水化物 : 72.42 食塩相当 : 2.97	チョコバナナ kcal : 101.15 水分 : 36.88 蛋白質 : 3.68 炭水化物 : 13.85 食塩相当 :
2月15日(水)	御飯 卵焼き 大根のサラダ ふりかけ 味噌汁(玉葱・水菜) ヨーグルト kcal : 1588.65 水分 : 586.14 蛋白質 : 58.91 脂質 : 42.96 炭水化物 : 248.36 食塩相当 : 7.88	菜飯 赤魚のあらだき風 しらすとセロリの炒め物 ちくわサラダ 漬物 呉汁 みかんゼリー 戦国武将メニュー kcal : 521.97 水分 : 214.78 蛋白質 : 22.71 脂質 : 10.09 炭水化物 : 87.39 食塩相当 : 3.27	御飯 鶏肉のオーロロス焼 もやしの三色炒め マカロニサラダ コンソメスープ(菜の花) kcal : 509.33 水分 : 170.32 蛋白質 : 19.09 脂質 : 20.23 炭水化物 : 65.55 食塩相当 : 2.17	ブッセ kcal : 87.12 水分 : 0.00 蛋白質 : 4.00 炭水化物 : 11.51 食塩相当 :
2月16日(木)	ロールパン ジャム ホーヒーソース コーンポタージュ 牛乳 kcal : 1622.04 水分 : 809.27 蛋白質 : 62.81 脂質 : 44.95 炭水化物 : 248.90 食塩相当 : 8.69	御飯 肉じゃが(豚肉) 春雨炒め 小松菜の和風ドレッシング すまし汁(花麩) フルーツ・マンゴー缶 kcal : 559.81 水分 : 224.36 蛋白質 : 19.47 脂質 : 11.80 炭水化物 : 93.10 食塩相当 : 2.69	御飯 千草焼卵 レンコンの煮物 キャベツの柚子香和え 味噌汁(かぶ) kcal : 468.49 水分 : 230.69 蛋白質 : 19.38 脂質 : 10.83 炭水化物 : 74.28 食塩相当 : 3.37	カフェオゼリー kcal : 71.48 水分 : 35.38 蛋白質 : 1.37 炭水化物 : 13.30 食塩相当 :
2月17日(金)	御飯 豆腐のあんかけ かつらの和え物 ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 kcal : 1552.81 水分 : 685.29 蛋白質 : 61.73 脂質 : 48.12 炭水化物 : 224.62 食塩相当 : 8.23	御飯 鶏肉の照焼 ひじきの煮物 ブロッコリーサラダ すまし汁(蒲鉾) フルーツ・白桃缶 kcal : 487.90 水分 : 192.53 蛋白質 : 21.43 脂質 : 11.44 炭水化物 : 77.87 食塩相当 : 2.96	御飯 かぶの塩焼 高野豆腐の含め煮 白菜とかの甘酢和え 味噌汁(冬瓜) kcal : 519.47 水分 : 155.69 蛋白質 : 20.03 脂質 : 19.56 炭水化物 : 64.18 食塩相当 : 2.92	シフォンケーキ kcal : 76.36 水分 : 9.18 蛋白質 : 4.26 炭水化物 : 7.82 食塩相当 :
2月18日(土)	御飯 大豆の煮物 ほうれん草の柚子和え 味付けのり 味噌汁(玉葱) 牛乳 kcal : 1582.52 水分 : 685.36 蛋白質 : 59.05 脂質 : 46.77 炭水化物 : 239.30 食塩相当 : 7.04	御飯 タラの野菜あんかけ 肉シューマイ サツマ芋サラダ 味噌汁(豆腐・万能葱) フルーツ・みかん缶 kcal : 508.98 水分 : 209.41 蛋白質 : 21.00 脂質 : 8.94 炭水化物 : 88.00 食塩相当 : 2.61	御飯 豚肉のステーキ炒め なすの煮物 かぶのゆかり和え すまし汁(庄内麩) kcal : 508.23 水分 : 193.95 蛋白質 : 17.54 脂質 : 18.20 炭水化物 : 68.74 食塩相当 : 2.07	かつぱえびせん kcal : 39.44 水分 : 0.11 蛋白質 : 1.74 炭水化物 : 5.44 食塩相当 :

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19日 ~ 令和 5年 2月25日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
2月19日(日)	御飯 温泉卵のあんかけ ほうれん草のツゲ ふりかけ 味噌汁(花麴) ヨーグルト	御飯 鶏肉のくわ焼 ぜんまいと竹輪の煮物 茄子の香味ドレッシング すまし汁(蒲鉾) フルーツ・黄桃缶	御飯 カレイの照焼 車麴の煮物 たねツゲ 味噌汁(冬瓜)	蒸しパン 
kcal : 1545.11 水分 : 594.64 蛋白質 : 58.82 脂質 : 34.19 炭水化物 : 253.42 食塩相当 : 8.44	kcal : 486.67 水分 : 203.99 蛋白質 : 17.03 脂質 : 11.26 炭水化物 : 79.45 食塩相当 : 2.30	kcal : 502.30 水分 : 208.11 蛋白質 : 18.93 脂質 : 11.74 炭水化物 : 80.95 食塩相当 : 3.09	kcal : 433.12 水分 : 154.62 蛋白質 : 19.95 脂質 : 8.31 炭水化物 : 71.44 食塩相当 : 2.57	kcal : 123.02 水分 : 27.92 蛋白質 : 2.91 脂質 : 2.85 炭水化物 : 21.58 食塩相当 : 0.46
2月20日(月)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 カワラワのツゲ ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳	とろろ昆布うどん きのこ炒め スチレットウのツゲ フルーツ・マンゴ缶	御飯 豚の胡麻だれ 南瓜の甘煮 白菜の柚香和え コンソメスープ(カワラワ)	ロールケーキ
kcal : 1585.53 水分 : 863.23 蛋白質 : 58.38 脂質 : 44.14 炭水化物 : 243.39 食塩相当 : 8.61	kcal : 469.15 水分 : 320.52 蛋白質 : 17.34 脂質 : 11.26 炭水化物 : 79.07 食塩相当 : 2.79	kcal : 479.74 水分 : 328.67 蛋白質 : 19.42 脂質 : 12.70 炭水化物 : 72.25 食塩相当 : 3.56	kcal : 529.52 水分 : 214.04 蛋白質 : 20.24 脂質 : 14.98 炭水化物 : 78.60 食塩相当 : 2.17	kcal : 107.12 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.36 脂質 : 5.20 炭水化物 : 13.47 食塩相当 : 0.05
2月21日(火)	御飯 高野豆腐の炊き合せ れん草のお浸し 味付けのり 味噌汁(玉葱) 牛乳	御飯 タラのカルムニル ふきと油揚げの煮物 ポテトツゲ コンソメスープ(水菜) フルーツ・マンゴ缶	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 茄子の味噌炒め ツゲ コンソメスープ(庄内麴) すまし汁(庄内麴)	たこ焼き 
kcal : 1545.75 水分 : 721.86 蛋白質 : 62.41 脂質 : 40.01 炭水化物 : 240.91 食塩相当 : 8.72	kcal : 471.91 水分 : 255.87 蛋白質 : 19.30 脂質 : 13.06 炭水化物 : 73.38 食塩相当 : 2.45	kcal : 522.58 水分 : 224.04 蛋白質 : 18.49 脂質 : 12.32 炭水化物 : 86.26 食塩相当 : 2.50	kcal : 463.49 水分 : 197.88 蛋白質 : 20.28 脂質 : 12.94 炭水化物 : 68.15 食塩相当 : 3.06	kcal : 87.77 水分 : 44.07 蛋白質 : 4.34 脂質 : 1.69 炭水化物 : 13.12 食塩相当 : 0.71
2月22日(水)	ロールパン ジャム ホット コンボクージュ 乳酸菌飲料	御飯 マスのチーズ焼 筍の炒め煮 小松菜のゴマ和え 味噌汁(カブ) フルーツ・白桃缶	御飯 中華風炒り豆腐 里芋の含め煮 菜の花の和え物 中華スープ(カブ・コ)	まんじゅう 
kcal : 1554.82 水分 : 665.31 蛋白質 : 57.74 脂質 : 38.66 炭水化物 : 252.31 食塩相当 : 8.24	kcal : 475.17 水分 : 195.20 蛋白質 : 15.81 脂質 : 12.59 炭水化物 : 77.82 食塩相当 : 2.91	kcal : 486.49 水分 : 228.14 蛋白質 : 22.63 脂質 : 11.48 炭水化物 : 75.84 食塩相当 : 2.48	kcal : 477.00 水分 : 223.25 蛋白質 : 17.24 脂質 : 14.30 炭水化物 : 72.25 食塩相当 : 2.80	kcal : 116.16 水分 : 18.72 蛋白質 : 2.05 脂質 : 0.29 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.05
2月23日(木)	御飯 厚焼卵 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳	御飯 鶏肉の塩麴焼 もやしの三色炒め 枝豆とカブの和え物 すまし汁(ハンパン) フルーツ・バナナ	御飯 赤魚と切昆布の煮付け 冬瓜のあんかけ 南瓜のツゲ 味噌汁(豆腐)	イチゴスペシャル 
kcal : 1562.30 水分 : 711.89 蛋白質 : 62.77 脂質 : 39.60 炭水化物 : 248.85 食塩相当 : 8.74	kcal : 491.19 水分 : 321.17 蛋白質 : 18.21 脂質 : 14.18 炭水化物 : 77.34 食塩相当 : 2.64	kcal : 487.00 水分 : 208.24 蛋白質 : 22.43 脂質 : 10.87 炭水化物 : 77.29 食塩相当 : 2.98	kcal : 480.86 水分 : 162.46 蛋白質 : 19.93 脂質 : 10.98 炭水化物 : 78.63 食塩相当 : 2.96	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
2月24日(金)	食パン ジャム ウィンナーの野菜炒め 大根のツゲ 水菜スープ 牛乳	豚丼 ツマツツゲ 漬物 すまし汁(玉麴) フルーツ・オレンジ	御飯 カレイの野菜あんかけ 五目煮豆 ブロッコリーの和風和え 味噌汁(白菜)	あんパン 
kcal : 1594.48 水分 : 711.32 蛋白質 : 62.83 脂質 : 45.14 炭水化物 : 245.46 食塩相当 : 8.49	kcal : 503.24 水分 : 346.26 蛋白質 : 18.73 脂質 : 19.01 炭水化物 : 71.33 食塩相当 : 3.23	kcal : 517.21 水分 : 175.48 蛋白質 : 17.42 脂質 : 15.73 炭水化物 : 76.99 食塩相当 : 2.60	kcal : 439.03 水分 : 189.58 蛋白質 : 23.18 脂質 : 9.25 炭水化物 : 69.39 食塩相当 : 2.52	kcal : 135.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.50 脂質 : 1.15 炭水化物 : 27.75 食塩相当 : 0.14
2月25日(土)	御飯 角あげの煮物 ツゲの和え物 ふりかけ 味噌汁(冬瓜) ヨーグルト	炊き込みご飯 天ぷら 高野豆腐の炊き合せ 春菊の辛子和え すまし汁(手羽麴・ミツバ) 抹茶ババロア	御飯 鶏肉の梅醤油焼 山菜の炒り煮 かぶのツゲ 味噌汁(れん草・油揚げ)	ケーキ 
kcal : 1588.51 水分 : 632.17 蛋白質 : 59.36 脂質 : 39.85 炭水化物 : 253.50 食塩相当 : 8.83	kcal : 470.17 水分 : 220.02 蛋白質 : 17.70 脂質 : 11.51 炭水化物 : 75.38 食塩相当 : 2.72	kcal : 552.79 水分 : 221.42 蛋白質 : 20.39 脂質 : 11.58 炭水化物 : 94.27 食塩相当 : 3.33	kcal : 444.21 水分 : 166.84 蛋白質 : 20.01 脂質 : 9.88 炭水化物 : 70.29 食塩相当 : 2.70	kcal : 121.34 水分 : 23.89 蛋白質 : 1.26 脂質 : 6.90 炭水化物 : 13.56 食塩相当 : 0.08

誕生日メニュー

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。

