

メニュー (7日間)

令和 5年 2月26日 ~ 令和 5年 3月 4日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
2月26日(日)	御飯 オムツ 納豆 味噌汁(ニラ・玉葱) ヨーグルト 	御飯 豚肉のピリ辛炒め 大根の煮物 春菊のお浸し 中華スープ(キャベツ) ルーツ・バナナ	御飯 ヲラの塩焼 ひじきの煮物 春雨サラダ 味噌汁(サツマ芋・玉葱)	チョコ蒸しケーキ 
kcal : 1579.61 水分 : 611.99 蛋白質 : 59.39 脂質 : 38.53 炭水化物 : 255.23 食塩相当 : 8.54	kcal : 479.42 水分 : 192.18 蛋白質 : 16.62 脂質 : 8.77 炭水化物 : 84.82 食塩相当 : 2.54	kcal : 524.85 水分 : 261.09 蛋白質 : 19.29 脂質 : 14.02 炭水化物 : 81.51 食塩相当 : 2.86	kcal : 460.68 水分 : 143.35 蛋白質 : 21.02 脂質 : 11.41 炭水化物 : 72.80 食塩相当 : 2.98	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
2月27日(月)	御飯 カニつみれの煮物 大根のサラダ ふりかけ 味噌汁(玉葱) 牛乳 	御飯 和風あんかけハンバーグ ごぼうの炒り煮 キュウリの酢の物 すまし汁(ハンパ)ン ルーツ・ミカン缶	御飯 中華風卵焼 切昆布の煮物 豆サラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	フォッテ
kcal : 1654.10 水分 : 702.23 蛋白質 : 60.30 脂質 : 45.52 炭水化物 : 260.26 食塩相当 : 8.36	kcal : 485.88 水分 : 280.21 蛋白質 : 16.73 脂質 : 12.53 炭水化物 : 80.09 食塩相当 : 2.86	kcal : 501.96 水分 : 231.55 蛋白質 : 17.16 脂質 : 9.59 炭水化物 : 89.50 食塩相当 : 2.25	kcal : 569.90 水分 : 190.47 蛋白質 : 25.27 脂質 : 17.75 炭水化物 : 80.46 食塩相当 : 3.21	kcal : 96.36 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.14 脂質 : 5.65 炭水化物 : 10.21 食塩相当 : 0.04
2月28日(火)	御飯 温泉卵のあんかけ 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(冬瓜・油揚げ) 牛乳 	御飯 カイの煮付け なすの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(ジャガ芋・玉葱) ルーツ・マンゴー缶	御飯 豚肉のカレー風味 菜の花の炒め物 キャベツ生姜和え すまし汁(花麩)	ぶどうゼリー 
kcal : 1611.17 水分 : 680.78 蛋白質 : 60.73 脂質 : 46.81 炭水化物 : 240.43 食塩相当 : 8.21	kcal : 506.97 水分 : 313.20 蛋白質 : 20.91 脂質 : 15.58 炭水化物 : 73.54 食塩相当 : 2.88	kcal : 526.48 水分 : 189.72 蛋白質 : 19.73 脂質 : 12.86 炭水化物 : 84.23 食塩相当 : 2.80	kcal : 530.44 水分 : 177.80 蛋白質 : 20.09 脂質 : 18.35 炭水化物 : 70.90 食塩相当 : 2.50	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
3月1日(水)	食パン ジャム オムツ キャベツのサラダ コソメスープ 牛乳 	御飯 青椒肉絲(豚) レソンの炒め煮 モヤシのサラダ 中華スープ(カマボコ) ルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉のオーロロス焼 カリフラワーの炒め スナックエンドウのサラダ 味噌汁(豆腐)	かつぱえびせん 
kcal : 1585.43 水分 : 767.43 蛋白質 : 58.51 脂質 : 52.86 炭水化物 : 228.95 食塩相当 : 7.97	kcal : 522.65 水分 : 327.99 蛋白質 : 18.89 脂質 : 20.48 炭水化物 : 72.54 食塩相当 : 2.60	kcal : 530.22 水分 : 251.10 蛋白質 : 19.19 脂質 : 13.52 炭水化物 : 83.49 食塩相当 : 2.69	kcal : 493.12 水分 : 188.23 蛋白質 : 19.92 脂質 : 17.12 炭水化物 : 67.48 食塩相当 : 2.51	kcal : 39.44 水分 : 0.11 蛋白質 : 0.51 脂質 : 1.74 炭水化物 : 5.44 食塩相当 : 0.17
3月2日(木)	御飯 納豆 野菜炒め 味噌汁(玉葱・ニラ) 牛乳 	とんこつラーメン 高野豆腐の煮物 大根サラダ ルーツ・バナナ缶	御飯 たらひのナッツ味噌焼 ビーフ炒め 菜の花のお浸し すまし汁(キャベツ)	チーズ蒸しケーキ 
kcal : 1583.20 水分 : 785.19 蛋白質 : 58.59 脂質 : 45.19 炭水化物 : 242.69 食塩相当 : 8.30	kcal : 536.92 水分 : 326.58 蛋白質 : 20.18 脂質 : 19.36 炭水化物 : 75.98 食塩相当 : 2.66	kcal : 493.85 水分 : 278.40 蛋白質 : 16.93 脂質 : 14.79 炭水化物 : 72.15 食塩相当 : 3.03	kcal : 430.83 水分 : 167.61 蛋白質 : 19.20 脂質 : 6.86 炭水化物 : 75.64 食塩相当 : 2.63	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
3月3日(金)	御飯 スクランブルエッグ かつおのお浸し 味付けのり 味噌汁(ホウレン草) 乳酸菌飲料 	桜散らし寿司 若竹煮 菜の花の辛子和え すまし汁(花麩・水菜) 二色ゼリー 	御飯 鶏肉のくわ焼 きのこのソテー うぐいす煮豆 味噌汁(かぶ)	甘酒 まんじゅう 
kcal : 1602.57 水分 : 542.00 蛋白質 : 57.38 脂質 : 30.95 炭水化物 : 277.15 食塩相当 : 8.71	kcal : 469.15 水分 : 197.79 蛋白質 : 13.67 脂質 : 11.60 炭水化物 : 79.59 食塩相当 : 2.74	kcal : 481.43 水分 : 170.28 蛋白質 : 19.31 脂質 : 10.44 炭水化物 : 78.03 食塩相当 : 3.46	kcal : 475.82 水分 : 166.93 蛋白質 : 20.95 脂質 : 8.76 炭水化物 : 80.52 食塩相当 : 2.51	kcal : 176.17 水分 : 7.00 蛋白質 : 3.45 脂質 : 0.15 炭水化物 : 39.01 食塩相当 : 0.00
3月4日(土)	ロールパン ジャム 肉団子のスープ煮 ヨーグルト ショウ 	御飯 赤魚の野菜蒸 里芋の煮物 キュウリの酢の物 すまし汁(ワカメ) ルーツ・バナナ	御飯 ホーカバネキューター モヤシとビーマンの塩炒め ホウレン草のお浸し 味噌汁(麩)	ロールケーキ 
kcal : 1546.78 水分 : 659.90 蛋白質 : 59.00 脂質 : 38.24 炭水化物 : 247.09 食塩相当 : 8.19	kcal : 467.96 水分 : 253.04 蛋白質 : 18.72 脂質 : 12.38 炭水化物 : 73.78 食塩相当 : 2.41	kcal : 453.07 水分 : 202.75 蛋白質 : 19.11 脂質 : 3.16 炭水化物 : 89.08 食塩相当 : 3.05	kcal : 522.93 水分 : 204.11 蛋白質 : 19.84 脂質 : 18.36 炭水化物 : 69.97 食塩相当 : 2.65	kcal : 102.82 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.33 脂質 : 4.32 炭水化物 : 14.26 食塩相当 : 0.08




ひなまつりメニュー

旬の食材
【MEMO】

からし菜(旬は2~3月)
 葉酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄分などのミネラルに加えビタミンKやβカロテンなどのビタミン類を豊富に含みます。



令和 5年 3月 5日 ~ 令和 5年 3月11日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月 5日(日) kcal : 1537.43 水分 : 752.49 蛋白質 : 62.78 脂質 : 27.92 炭水化物 : 261.96 食塩相当 : 8.33	御飯 豆腐のあんかけ かぶのゆかり和え ふりかけ 味噌汁(キャベツ) ヨーグルト 	肉そば 切干大根煮 チンゲン菜のサラダ フルーツ・白桃缶	御飯 たらこのゴマだれ漬 冬瓜のくず煮 ほうろくサラダ 味噌汁(花麴)	蒸しパン 
	kcal : 453.45 水分 : 246.14 蛋白質 : 15.25 脂質 : 7.35 炭水化物 : 83.68 食塩相当 : 2.14	kcal : 527.34 水分 : 281.45 蛋白質 : 26.58 脂質 : 12.41 炭水化物 : 76.60 食塩相当 : 2.82	kcal : 430.29 水分 : 194.79 蛋白質 : 18.46 脂質 : 5.82 炭水化物 : 78.02 食塩相当 : 3.00	kcal : 126.35 水分 : 30.11 蛋白質 : 2.49 脂質 : 2.54 炭水化物 : 23.66 食塩相当 : 0.37
3月 6日(月) kcal : 1609.16 水分 : 752.49 蛋白質 : 60.33 脂質 : 52.47 炭水化物 : 232.53 食塩相当 : 8.24	御飯 野菜炒め 春菊のお浸し 味付けのり 味噌汁(水菜) 牛乳 	御飯 鶏の味噌マヨかけ もやしの三色炒め なすの香味和え すまし汁(パン) フルーツ・ミン缶	御飯 五目卵焼 南瓜の甘煮 かぶのサラダ 味噌汁(玉麴)	シフォンケーキ 
	kcal : 506.44 水分 : 326.81 蛋白質 : 17.56 脂質 : 17.86 炭水化物 : 74.32 食塩相当 : 2.74	kcal : 503.01 水分 : 224.06 蛋白質 : 19.45 脂質 : 15.01 炭水化物 : 73.84 食塩相当 : 2.93	kcal : 523.35 水分 : 192.44 蛋白質 : 21.73 脂質 : 15.34 炭水化物 : 76.55 食塩相当 : 2.52	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
3月 7日(火) kcal : 1628.61 水分 : 625.05 蛋白質 : 62.07 脂質 : 51.75 炭水化物 : 236.05 食塩相当 : 8.37	御飯 高野豆腐の炊き合せ かつおのお浸し ふりかけ 味噌汁(油揚げ・白菜) 牛乳	ハヤシライス 海藻サラダ コンソメスープ(冬瓜) フルーツ・黄桃缶	御飯 カレイの梅肉焼 なすの煮物 スナッペンのマヨネーズ和え 味噌汁(小町麴)	ビーナッツパン 
	kcal : 512.06 水分 : 255.55 蛋白質 : 18.75 脂質 : 17.83 炭水化物 : 73.85 食塩相当 : 2.36	kcal : 527.84 水分 : 198.49 蛋白質 : 19.72 脂質 : 15.98 炭水化物 : 77.29 食塩相当 : 3.10	kcal : 466.76 水分 : 171.01 蛋白質 : 20.20 脂質 : 12.84 炭水化物 : 69.41 食塩相当 : 2.91	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
3月 8日(水) kcal : 1571.17 水分 : 653.39 蛋白質 : 61.09 脂質 : 44.51 炭水化物 : 238.00 食塩相当 : 8.28	食パン ジャム おムネ フロッキーのサラダ 水菜スープ ジョア 	御飯 マスの塩焼き 里芋の炒り煮 かつおと春雨の酢の物 すまし汁(庄内麴) フルーツ・バナナ	御飯 豚の胡麻だれ 切干大根の煮物 チンゲン菜のサラダ 味噌汁(白菜)	フォッテ 
	kcal : 428.17 水分 : 272.02 蛋白質 : 18.99 脂質 : 10.06 炭水化物 : 69.28 食塩相当 : 3.05	kcal : 482.32 水分 : 174.97 蛋白質 : 19.70 脂質 : 8.81 炭水化物 : 83.27 食塩相当 : 2.34	kcal : 552.41 水分 : 199.46 蛋白質 : 20.62 脂質 : 19.89 炭水化物 : 72.87 食塩相当 : 2.84	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
3月 9日(木) kcal : 1645.67 水分 : 639.22 蛋白質 : 59.65 脂質 : 39.30 炭水化物 : 271.20 食塩相当 : 7.75	御飯 竹輪の煮物 かぶのサラダ 味付けのり 味噌汁(冬瓜) 乳酸菌飲料	御飯 鶏の野菜あんかけ マカロニ汁 白菜のサラダ オンスープ フルーツ・白桃缶	御飯 豆腐のステーキ肉味噌ア ひじきの炒め煮 豆サラダ 中華スープ(カキフライ)	おしるこ 
	kcal : 488.38 水分 : 189.64 蛋白質 : 13.35 脂質 : 12.66 炭水化物 : 82.30 食塩相当 : 2.47	kcal : 483.29 水分 : 213.92 蛋白質 : 19.51 脂質 : 8.14 炭水化物 : 83.96 食塩相当 : 2.90	kcal : 550.88 水分 : 212.26 蛋白質 : 24.69 脂質 : 18.25 炭水化物 : 76.23 食塩相当 : 2.37	kcal : 123.12 水分 : 23.40 蛋白質 : 2.10 脂質 : 0.25 炭水化物 : 28.71 食塩相当 : 0.01
3月10日(金) kcal : 1601.63 水分 : 685.23 蛋白質 : 59.61 脂質 : 52.36 炭水化物 : 233.13 食塩相当 : 8.57	黒糖ロールパン マカリン ほうけいそん パンキンスープ 牛乳 	御飯 赤魚と切昆布の煮付け ごぼうの炒り煮 カキフライとコーンのサラダ 味噌汁(花麴) フルーツ・マンゴー缶	御飯 鶏肉の一味焼 冬瓜のあんかけ モヤシのサラダ すまし汁(蒲鉾)	バームクーヘン 
	kcal : 530.47 水分 : 301.52 蛋白質 : 21.04 脂質 : 26.57 炭水化物 : 57.82 食塩相当 : 2.28	kcal : 495.04 水分 : 201.84 蛋白質 : 19.08 脂質 : 8.41 炭水化物 : 89.38 食塩相当 : 3.37	kcal : 437.88 水分 : 181.87 蛋白質 : 17.54 脂質 : 10.85 炭水化物 : 67.98 食塩相当 : 2.70	kcal : 138.24 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.95 脂質 : 6.53 炭水化物 : 17.95 食塩相当 : 0.22
3月11日(土) kcal : 1652.23 水分 : 656.83 蛋白質 : 57.21 脂質 : 49.75 炭水化物 : 253.08 食塩相当 : 8.40	御飯 厚焼卵 インゲンのサラダ 味噌汁(麴) 牛乳	御飯 コロッケ 五目煮豆 漬物 味噌汁(大根) フルーツ・オレンジ	御飯 サラダのムニエル なすの煮物 春雨サラダ コンソメスープ	マロンパン 
	kcal : 486.75 水分 : 274.79 蛋白質 : 19.82 脂質 : 13.98 炭水化物 : 75.68 食塩相当 : 2.29	kcal : 588.50 水分 : 199.94 蛋白質 : 16.12 脂質 : 19.69 炭水化物 : 89.98 食塩相当 : 3.34	kcal : 495.93 水分 : 146.90 蛋白質 : 19.32 脂質 : 13.99 炭水化物 : 74.78 食塩相当 : 2.70	kcal : 81.05 水分 : 35.20 蛋白質 : 2.15 脂質 : 2.49 炭水化物 : 12.64 食塩相当 : 0.07

旬の食材
【MEMO】

からし菜(旬は2~3月)

葉酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄分などのミネラルに加えビタミンKやβカロテンなどのビタミン類を豊富に含みます。

