

メニュー（7日間）

令和 5年 1月29日 ~ 令和 5年 2月 4日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月29日(日)	全粥 豆腐と野菜の旨煮 ほうれん草のサタ ふりかけ 味噌汁(ニラ・油揚げ) 牛乳 kcal : 1387.33 水分 : 800.65 蛋白質 : 55.92 脂質 : 48.63 炭水化物 : 187.61 食塩相当 : 7.69	全粥 かぶの塩焼 ブロッコリー炒め パンフキンサタ すまし汁(ゆめ) フルーツ・ミカン缶 kcal : 500.30 水分 : 205.67 蛋白質 : 17.03 脂質 : 19.72 炭水化物 : 63.88 食塩相当 : 2.76	全粥 鶏肉の七味焼 かぶの炒め 白菜の甘酢和え 味噌汁(玉麩) kcal : 386.21 水分 : 207.18 蛋白質 : 17.16 脂質 : 11.73 炭水化物 : 53.26 食塩相当 : 2.41	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 : 11.30 食塩相当 : 0.04
1月30日(月)	全粥 チンポールの煮物 ウチお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳 kcal : 1369.32 水分 : 793.15 蛋白質 : 53.02 脂質 : 38.59 炭水化物 : 212.00 食塩相当 : 8.36	全粥 杓イトシチュー かぶのスープ煮 マカロニサタ 乳酸菌飲料  kcal : 515.38 水分 : 302.09 蛋白質 : 12.99 脂質 : 15.59 炭水化物 : 83.51 食塩相当 : 2.25	全粥 干草焼卵 菜の花の煮浸し 大根の柚香和え すまし汁(ハンペン)  kcal : 377.60 水分 : 228.71 蛋白質 : 21.81 脂質 : 9.29 炭水化物 : 53.91 食塩相当 : 3.42	まんじゅう kcal : 34.70 水分 : 4.59 蛋白質 : 0.63 脂質 : 0.08 炭水化物 : 8.10 食塩相当 : 0.00
1月31日(火)	全粥 ウチオツター 白菜の梅和え ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳  kcal : 1404.77 水分 : 735.98 蛋白質 : 54.67 脂質 : 42.26 炭水化物 : 210.72 食塩相当 : 8.12	全粥 サワラのムニエル そら豆の炒め物 マカロニサタ コンソメスープ フルーツ・マンゴー缶 kcal : 502.57 水分 : 209.80 蛋白質 : 23.22 脂質 : 16.31 炭水化物 : 68.14 食塩相当 : 2.28	全粥 鶏肉と水菜のみぞれ鍋 里芋の炒り煮 菜の花のお浸し すまし汁(花麩)  kcal : 405.82 水分 : 205.35 蛋白質 : 16.99 脂質 : 8.55 炭水化物 : 67.70 食塩相当 : 3.14	ロールケーキ 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
2月 1日(水)	パン粥 ジャム スクランブルエッグ カリフラワーのサタ ほうれん草のスープ 牛乳 kcal : 1463.87 水分 : 801.35 蛋白質 : 52.54 脂質 : 39.09 炭水化物 : 231.85 食塩相当 : 7.79	ケチャップ粥 フライ盛合せ シーザーサタ コンソメスープ フルーツ・ミカン缶  kcal : 457.09 水分 : 185.91 蛋白質 : 10.83 脂質 : 10.81 炭水化物 : 80.22 食塩相当 : 2.35	全粥 鶏肉の一味焼 さつま芋の甘辛煮 菜の花のお浸し 味噌汁(大根) kcal : 411.49 水分 : 176.82 蛋白質 : 18.93 脂質 : 7.13 炭水化物 : 68.09 食塩相当 : 2.75	抹茶ゼリー  kcal : 59.97 水分 : 1.72 蛋白質 : 0.12 脂質 : 0.02 炭水化物 : 14.99 食塩相当 : 0.02
2月 2日(木)	全粥 豆腐の煮物 ブロッコリーの和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) ヨーグルト kcal : 1463.86 水分 : 713.26 蛋白質 : 55.87 脂質 : 35.96 炭水化物 : 231.64 食塩相当 : 8.17	チンポ かにシューマイ ポテトサタ フルーツ・白桃缶 kcal : 577.72 水分 : 320.66 蛋白質 : 20.96 脂質 : 15.67 炭水化物 : 86.40 食塩相当 : 3.50	全粥 タラの煮付け 里芋の含め煮 かぶのサタ すまし汁(ハンペン)  kcal : 331.54 水分 : 158.34 蛋白質 : 17.84 脂質 : 3.99 炭水化物 : 57.60 食塩相当 : 2.56	あん巻き  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
2月 3日(金)	全粥 さつま揚げの煮物 インゲンのお浸し のりの佃煮 味噌汁(冬瓜) 牛乳  kcal : 1339.95 水分 : 732.27 蛋白質 : 52.38 脂質 : 31.06 炭水化物 : 219.94 食塩相当 : 8.76	五目ちらし寿司 五目煮豆 ほうれん草のゴマ和え つみれ汁 りんごのコンポート kcal : 470.59 水分 : 193.76 蛋白質 : 15.93 脂質 : 7.37 炭水化物 : 85.67 食塩相当 : 2.99	全粥 肉野菜炒め きんぴら大根 ブロッコリーの和風マヨネーズ 味噌汁(菜の花)  kcal : 397.24 水分 : 212.83 蛋白質 : 18.93 脂質 : 13.45 炭水化物 : 52.81 食塩相当 : 2.60	卵ポ  kcal : 60.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.40 脂質 : 0.30 炭水化物 : 13.81 食塩相当 : 0.02
2月 4日(土)	パン粥 ジャム ポトフ コンポート 乳酸菌飲料  kcal : 1459.30 水分 : 761.27 蛋白質 : 55.84 脂質 : 47.04 炭水化物 : 209.68 食塩相当 : 8.12	全粥 麻婆豆腐 冬瓜のスープ煮 南瓜のサタ 中華スープ(カマボコ) フルーツ・ミカン缶  kcal : 446.89 水分 : 282.68 蛋白質 : 14.96 脂質 : 13.34 炭水化物 : 68.27 食塩相当 : 2.92	全粥 サワラの香味焼 きのこのソテー 大根の梅和え 味噌汁(小町麩)  kcal : 398.36 水分 : 180.01 蛋白質 : 19.55 脂質 : 13.79 炭水化物 : 51.96 食塩相当 : 2.75	エクレア  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

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

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
2月 5日(日)	全粥 豆腐の煮物 キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(かぶ) 乳酸菌飲料 kcal : 1346.81 水分 : 592.63 蛋白質 : 54.34 脂質 : 33.96 炭水化物 : 209.59 食塩相当 : 7.59	全粥 かぶの味噌煮 そら豆の炒め物 白菜のゆず和え すまし汁(ハハッ) フルーツ・マンゴ-缶 kcal : 524.29 水分 : 193.31 蛋白質 : 21.38 脂質 : 18.34 炭水化物 : 67.10 食塩相当 : 2.28	全粥 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 : 408.59 水分 : 151.51 蛋白質 : 17.15 脂質 : 6.98 炭水化物 : 71.92 食塩相当 : 3.12	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 : 0.01
2月 6日(月)	パン粥 ジャム オムレツ インゲンのサラダ オオナスフ 乳酸菌飲料 kcal : 1388.39 水分 : 721.95 蛋白質 : 55.54 脂質 : 33.04 炭水化物 : 219.49 食塩相当 : 8.32	全粥 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・マンゴ缶 kcal : 452.40 水分 : 242.67 蛋白質 : 19.96 脂質 : 11.18 炭水化物 : 69.04 食塩相当 : 2.89	全粥 鶏肉の生姜焼 車麩の煮物 モヤシのサラダ 味噌汁(玉葱) kcal : 411.95 水分 : 182.69 蛋白質 : 19.27 脂質 : 11.13 炭水化物 : 58.91 食塩相当 : 2.78	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)	全粥 チキンボールの煮物 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(かぶ) 乳酸菌飲料 kcal : 1350.81 水分 : 579.54 蛋白質 : 54.67 脂質 : 32.06 炭水化物 : 215.60 食塩相当 : 8.06	全粥 タラの胡麻だれ焼 ポトフ キャベツのゆかり和え すまし汁(花麩) フルーツ・白桃缶 kcal : 382.17 水分 : 197.02 蛋白質 : 17.13 脂質 : 6.83 炭水化物 : 65.67 食塩相当 : 2.49	全粥 チキンキャップ 大豆の煮物 白菜の和え物 味噌汁(小町麩) kcal : 467.42 水分 : 207.24 蛋白質 : 22.81 脂質 : 14.28 炭水化物 : 62.40 食塩相当 : 3.12	チーズ蒸しケーキ 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 : 0.01
2月 8日(水)	全粥 野菜炒め わかお浸し のりの佃煮 味噌汁(豆腐) ヨーグルト kcal : 1334.14 水分 : 715.40 蛋白質 : 55.82 脂質 : 36.71 炭水化物 : 199.07 食塩相当 : 7.93	そば かぶの煮物 大根サラダ フルーツ・マンゴ-缶 kcal : 406.20 水分 : 306.19 蛋白質 : 19.36 脂質 : 7.94 炭水化物 : 65.13 食塩相当 : 2.89	全粥 鮭の焼き浸し 大根の炒め煮 菜の花の和え物 味噌汁(白菜) kcal : 433.34 水分 : 179.41 蛋白質 : 19.16 脂質 : 15.92 炭水化物 : 54.17 食塩相当 : 2.83	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 : 0.01
2月 9日(木)	パン粥 ジャム 玉子ロール パン・キンスフ 乳酸菌飲料 kcal : 1432.59 水分 : 712.13 蛋白質 : 55.50 脂質 : 37.59 炭水化物 : 220.84 食塩相当 : 8.58	全粥 赤魚の酒蒸 冬瓜の青煮 カリフラワーサラダ 味噌汁(小町麩) フルーツ・マンゴ缶 kcal : 366.26 水分 : 218.57 蛋白質 : 17.69 脂質 : 6.50 炭水化物 : 60.47 食塩相当 : 3.24	全粥 鶏肉の味噌漬焼 里芋の煮物 きゅうりとカニの酢の物 すまし汁(ハハッ) kcal : 452.06 水分 : 197.39 蛋白質 : 19.12 脂質 : 12.83 炭水化物 : 65.13 食塩相当 : 2.52	ロールケーキ kcal : 106.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.22 脂質 : 5.43 炭水化物 : 13.12 食塩相当 : 0.08
2月10日(金)	全粥 車麩の煮物 木の草の和え物 ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 kcal : 1345.45 水分 : 728.24 蛋白質 : 55.87 脂質 : 39.22 炭水化物 : 198.00 食塩相当 : 7.90	全粥 鶏肉のパン粉焼 かぶのかあんかけ 漬物 すまし汁(ハハッ) フルーツ・黄桃缶 kcal : 457.61 水分 : 201.58 蛋白質 : 19.15 脂質 : 13.88 炭水化物 : 64.60 食塩相当 : 2.75	全粥 鶏肉の野菜ソース 大根の煮物 ほうれん草のビーナッツ和え 味噌汁(白菜) kcal : 410.20 水分 : 208.24 蛋白質 : 18.52 脂質 : 12.54 炭水化物 : 56.73 食塩相当 : 2.81	豆乳プリン kcal : 70.56 水分 : 55.49 蛋白質 : 2.82 脂質 : 1.88 炭水化物 : 11.30 食塩相当 : 0.04
2月11日(土)	全粥 さつま揚げと玉葱の煮物 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(菜の花) ヨーグルト kcal : 1347.76 水分 : 640.03 蛋白質 : 52.31 脂質 : 36.69 炭水化物 : 210.35 食塩相当 : 8.65	チキンカレー モヤシとビーマンのサラダ カリフラワーのスープ フルーツ・バナナ kcal : 446.16 水分 : 225.26 蛋白質 : 14.52 脂質 : 10.92 炭水化物 : 75.44 食塩相当 : 2.94	全粥 タラのタコマヨネーズ焼 南瓜の含め煮 納豆 味噌汁(花麩) kcal : 454.34 水分 : 159.55 蛋白質 : 22.49 脂質 : 13.41 炭水化物 : 65.00 食塩相当 : 3.12	シフォンケーキ kcal : 78.36 水分 : 9.16 蛋白質 : 1.59 脂質 : 4.26 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.05

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。

