

メニュー (7日間)

令和 5年 2月12日 ~ 令和 5年 2月18日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
2月12日(日)	パン粥 ジャム スクランブルエッグ キャベツのサラダ オートスープ ショア kcal : 1411.08 水分 : 844.59 蛋白質 : 55.55 脂質 : 34.11 炭水化物 : 226.30 食塩相当 : 8.42	全粥 鶏肉のしぐれ煮 里芋の炒り煮 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 : 394.10 水分 : 230.43 蛋白質 : 19.35 脂質 : 7.29 炭水化物 : 64.05 食塩相当 : 2.61	全粥 豆腐のチキニ味噌汁 じゃが芋の煮物 かぶのサラダ すまし汁 (庄内麩・リンゴ) kcal : 423.55 水分 : 235.39 蛋白質 : 15.77 脂質 : 11.02 炭水化物 : 67.99 食塩相当 : 2.67	まんじゅう  kcal : 116.16 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.00 脂質 : 0.35 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.00
2月13日(月)	全粥 さつま揚げの煮物 カブの香味ドレッシング のりの佃煮 味噌汁 (大根・にら) 牛乳 kcal : 1443.21 水分 : 726.65 蛋白質 : 53.89 脂質 : 39.71 炭水化物 : 222.18 食塩相当 : 8.90	焼そば 納豆草のナムル 中華スープ (白菜) フルーツ・黄桃缶  kcal : 496.42 水分 : 244.99 蛋白質 : 16.54 脂質 : 17.89 炭水化物 : 66.71 食塩相当 : 3.03	全粥 カイの煮付け さつま芋のきんぴら 大根サラダ 味噌汁 (じゃが芋・玉葱)  kcal : 414.22 水分 : 165.18 蛋白質 : 17.95 脂質 : 7.24 炭水化物 : 70.92 食塩相当 : 2.71	クリームパン kcal : 127.80 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.00 脂質 : 4.60 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.00
2月14日(火)	全粥 チンポールの煮物 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 : 1364.44 水分 : 532.86 蛋白質 : 53.19 脂質 : 33.95 炭水化物 : 216.81 食塩相当 : 7.78	全粥 マチカ 五目煮 漬物 コンスープ (水菜) フルーツ・マンゴー缶 kcal : 489.96 水分 : 189.03 蛋白質 : 14.88 脂質 : 14.63 炭水化物 : 75.53 食塩相当 : 2.29	全粥 サワラの山椒煮 冬瓜の煮物 菜の花の和え物 味噌汁 (小町麩) kcal : 385.57 水分 : 172.74 蛋白質 : 21.67 脂質 : 7.74 炭水化物 : 60.03 食塩相当 : 2.94	チョコバナナ  kcal : 101.15 水分 : 36.88 蛋白質 : 2.00 脂質 : 3.88 炭水化物 : 13.85 食塩相当 : 0.00
2月15日(水)	全粥 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 : 1383.69 水分 : 588.90 蛋白質 : 54.43 脂質 : 40.00 炭水化物 : 208.14 食塩相当 : 7.71	菜粥 赤魚のあらだき風 ポテトサラダ 漬物 具汁 みかんゼリー  kcal : 437.81 水分 : 214.76 蛋白質 : 20.80 脂質 : 8.10 炭水化物 : 73.29 食塩相当 : 2.94	全粥 鶏肉のオーロロス焼 かぶの炒め物 マカロニサラダ コンスープ (菜の花) kcal : 450.09 水分 : 175.78 蛋白質 : 17.82 脂質 : 19.42 炭水化物 : 53.39 食塩相当 : 2.33	ブッセ  kcal : 87.12 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.00 脂質 : 4.00 炭水化物 : 11.51 食塩相当 : 0.00
2月16日(木)	パン粥 ジャム ホーホーンス コーンポタージュ ヨーグルト kcal : 1438.54 水分 : 837.38 蛋白質 : 52.98 脂質 : 35.38 炭水化物 : 233.81 食塩相当 : 8.79	全粥 肉じゃが (鶏肉) ブロッコリー炒め ほうれん草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 : 470.90 水分 : 238.75 蛋白質 : 14.29 脂質 : 11.23 炭水化物 : 80.88 食塩相当 : 2.68	全粥 干草焼卵 かぶの含め煮 キャベツの柚子香和え 味噌汁 (かぶ)  kcal : 383.42 水分 : 243.42 蛋白質 : 15.00 脂質 : 8.17 炭水化物 : 59.04 食塩相当 : 3.53	カフェオゼリー  kcal : 71.48 水分 : 35.38 蛋白質 : 1.00 脂質 : 1.37 炭水化物 : 13.30 食塩相当 : 0.00
2月17日(金)	全粥 豆腐のあんかけ カブの和え物 ふりかけ 味噌汁 (キャベツ) 牛乳  kcal : 1382.29 水分 : 684.09 蛋白質 : 57.65 脂質 : 46.89 炭水化物 : 188.43 食塩相当 : 7.89	全粥 鶏肉の照焼 長芋の煮物 ブロッコリーサラダ すまし汁 (蒲鉾) フルーツ・白桃缶 kcal : 454.64 水分 : 199.26 蛋白質 : 21.24 脂質 : 12.53 炭水化物 : 68.73 食塩相当 : 2.96	全粥 かぶの塩焼 車麩の煮物 白菜とかの甘酢和え 味噌汁 (冬瓜)  kcal : 443.77 水分 : 150.44 蛋白質 : 17.24 脂質 : 17.40 炭水化物 : 53.10 食塩相当 : 2.58	シフォンケーキ  kcal : 78.36 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.00 脂質 : 4.26 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.00
2月18日(土)	全粥 大豆の煮物 ほうれん草の柚子和え ふりかけ 味噌汁 (玉麩) 牛乳  kcal : 1353.09 水分 : 677.55 蛋白質 : 55.19 脂質 : 37.79 炭水化物 : 205.04 食塩相当 : 7.31	全粥 タラの野菜あんかけ 肉シュマイ サツマ芋サラダ 味噌汁 (豆腐・万能葱) フルーツ・ミカン缶  kcal : 449.11 水分 : 206.82 蛋白質 : 19.90 脂質 : 8.78 炭水化物 : 74.44 食塩相当 : 2.61	全粥 鶏肉のチヂミ炒め 里芋の煮物 かぶのゆかり和え すまし汁 (庄内麩)  kcal : 406.05 水分 : 190.05 蛋白質 : 16.95 脂質 : 11.21 炭水化物 : 59.65 食塩相当 : 2.20	かつぱえびせん  kcal : 39.44 水分 : 0.11 蛋白質 : 0.00 脂質 : 1.74 炭水化物 : 5.44 食塩相当 : 0.00

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 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
2月19日(日)	全粥 温泉卵のあんかけ ほうれん草のサゲ ふりかけ 味噌汁(花麴) ヨーグルト 	全粥 鶏肉のくわ焼 白菜の煮浸し 茄子の香味ドレッシング すまし汁(蒲鉾) フルーツ・黄桃缶 	全粥 カイの照焼 車麴の煮物 仁コサゲ 味噌汁(冬瓜) 	蒸しパン 
kcal : 1337.54 水分 : 607.84 蛋白質 : 54.63 脂質 : 34.19 炭水化物 : 204.94 食塩相当 : 8.33	kcal : 425.11 水分 : 201.31 蛋白質 : 15.93 脂質 : 11.10 炭水化物 : 65.48 食塩相当 : 2.30	kcal : 417.85 水分 : 226.67 蛋白質 : 16.94 脂質 : 12.06 炭水化物 : 60.41 食塩相当 : 2.98	kcal : 371.56 水分 : 151.94 蛋白質 : 18.85 脂質 : 8.15 炭水化物 : 57.47 食塩相当 : 2.57	kcal : 123.02 水分 : 27.92 蛋白質 : 2.85 脂質 : 2.85 炭水化物 : 21.58 食塩相当 :
2月20日(月)	全粥 さつま揚と玉葱の煮物 カワラワのサゲ ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳 	とろろ昆布うどん そら豆の炒め物 キャベツのサゲ フルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏肉の胡麻だれ 南瓜の甘煮 白菜の柚香和え コンソメスープ 	ロールケーキ 
kcal : 1418.62 水分 : 858.88 蛋白質 : 55.72 脂質 : 38.34 炭水化物 : 217.35 食塩相当 : 8.22	kcal : 407.59 水分 : 317.84 蛋白質 : 16.24 脂質 : 11.10 炭水化物 : 65.10 食塩相当 : 2.79	kcal : 455.48 水分 : 325.54 蛋白質 : 18.71 脂質 : 8.23 炭水化物 : 75.90 食塩相当 : 3.06	kcal : 448.43 水分 : 215.50 蛋白質 : 19.39 脂質 : 13.81 炭水化物 : 62.88 食塩相当 : 2.28	kcal : 107.12 水分 : 0.00 蛋白質 : 5.20 脂質 : 5.20 炭水化物 : 13.47 食塩相当 :
2月21日(火)	全粥 豆腐の炊き合せ 杓苳草のお浸し のりの佃煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 	全粥 タラのクリーム かぶの含め煮 ホトサゲ コンソメスープ(水菜) フルーツ・マンゴ缶 	全粥 キノコの水炊き鍋風 さつま芋の甘辛煮 ヲサゲ すまし汁(庄内麴) 	たこ焼き 
kcal : 1403.24 水分 : 745.70 蛋白質 : 54.02 脂質 : 36.48 炭水化物 : 222.64 食塩相当 : 8.68	kcal : 424.86 水分 : 319.02 蛋白質 : 18.87 脂質 : 13.67 炭水化物 : 61.27 食塩相当 : 2.60	kcal : 475.33 水分 : 218.45 蛋白質 : 17.09 脂質 : 14.61 炭水化物 : 71.49 食塩相当 : 2.29	kcal : 415.28 水分 : 164.16 蛋白質 : 13.72 脂質 : 6.51 炭水化物 : 76.76 食塩相当 : 3.08	kcal : 87.77 水分 : 44.07 蛋白質 : 1.69 脂質 : 1.69 炭水化物 : 13.12 食塩相当 :
2月22日(水)	パン粥 ジャム ホトフ コーンポテージュ 乳酸菌飲料 	全粥 鮭のチーズ焼 白菜の炒め煮 ほうれん草のゴマ和え 味噌汁(かぶ) フルーツ・白桃缶 	全粥 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(ハマボコ) 	まんじゅう 
kcal : 1466.74 水分 : 741.18 蛋白質 : 57.77 脂質 : 36.48 炭水化物 : 232.11 食塩相当 : 8.02	kcal : 525.40 水分 : 291.16 蛋白質 : 19.34 脂質 : 13.84 炭水化物 : 63.09 食塩相当 : 2.89	kcal : 447.14 水分 : 220.21 蛋白質 : 21.20 脂質 : 12.09 炭水化物 : 63.91 食塩相当 : 2.34	kcal : 378.04 水分 : 211.07 蛋白質 : 15.17 脂質 : 10.26 炭水化物 : 58.71 食塩相当 : 2.74	kcal : 116.16 水分 : 18.72 蛋白質 : 0.29 脂質 : 0.29 炭水化物 : 26.40 食塩相当 :
2月23日(木)	全粥 厚焼卵 インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 	全粥 鶏肉の塩麹焼 キャベツの三色炒め かぶのサゲ すまし汁(ハンペン) フルーツ・バナナ 	全粥 赤魚の煮付け 冬瓜のあんかけ 南瓜のサゲ 味噌汁(豆腐) 	イチゴスペシャル 
kcal : 1382.34 水分 : 743.09 蛋白質 : 56.54 脂質 : 40.66 炭水化物 : 205.21 食塩相当 : 8.02	kcal : 429.63 水分 : 318.49 蛋白質 : 17.11 脂質 : 14.02 炭水化物 : 63.37 食塩相当 : 2.64	kcal : 433.86 水分 : 231.39 蛋白質 : 18.15 脂質 : 12.21 炭水化物 : 63.77 食塩相当 : 2.53	kcal : 415.62 水分 : 193.21 蛋白質 : 19.08 脂質 : 10.86 炭水化物 : 62.48 食塩相当 : 2.69	kcal : 103.23 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.57 脂質 : 3.57 炭水化物 : 15.59 食塩相当 :
2月24日(金)	パン粥 ジャム ウィナーの野菜炒め 大根のサゲ 野菜スープ 牛乳 	玉子丼 サツマ芋サゲ 漬物 すまし汁(玉麴) フルーツ・ミカン缶 	全粥 カイの野菜あんかけ 五目煮豆 プロコラーの和風和え 味噌汁(白菜) 	あんパン 
kcal : 1432.33 水分 : 820.87 蛋白質 : 56.98 脂質 : 37.87 炭水化物 : 224.59 食塩相当 : 8.76	kcal : 494.47 水分 : 427.84 蛋白質 : 19.41 脂質 : 19.09 炭水化物 : 66.08 食塩相当 : 2.89	kcal : 457.84 水分 : 212.69 蛋白質 : 12.20 脂質 : 13.84 炭水化物 : 72.17 食塩相当 : 3.17	kcal : 345.02 水分 : 180.44 蛋白質 : 21.87 脂質 : 3.79 炭水化物 : 58.59 食塩相当 : 2.56	kcal : 135.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.15 脂質 : 1.15 炭水化物 : 27.75 食塩相当 :
2月25日(土)	全粥 ハンペンの煮物 カラの和え物 ふりかけ 味噌汁(冬瓜) ショア 	炊き込み粥 天ぷら カニつみれの炊き合せ ほうれん草の辛子和え すまし汁(手羽麴・ミツバ) 抹茶ババロア 	全粥 鶏肉の梅醤油焼 カワラの炒め かぶのサゲ 味噌汁(杓苳草・油揚げ) 	ケーキ 
kcal : 1347.17 水分 : 684.74 蛋白質 : 53.25 脂質 : 32.83 炭水化物 : 214.79 食塩相当 : 8.89	kcal : 336.33 水分 : 230.26 蛋白質 : 15.42 脂質 : 3.13 炭水化物 : 63.53 食塩相当 : 2.84	kcal : 493.79 水分 : 231.53 蛋白質 : 16.12 脂質 : 12.32 炭水化物 : 81.95 食塩相当 : 3.60	kcal : 395.71 水分 : 199.06 蛋白質 : 20.45 脂質 : 10.48 炭水化物 : 55.75 食塩相当 : 2.57	kcal : 121.34 水分 : 23.89 蛋白質 : 6.90 脂質 : 6.90 炭水化物 : 13.66 食塩相当 :

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。

