

メニュー(7日間)

令和 5年 2月26日 ~ 令和 5年 3月 4日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
2月26日(日)	全粥 オムツ 納豆 味噌汁(ニラ・玉葱) ヨーグルト 	全粥 鶏肉のピリ辛炒め 大根の煮物 ほうれん草のお浸し 中華スープ(キャベツ) フルーツ・バナナ	全粥 かつらの塩焼 ブロッコリーの炒め煮 白菜炒め 味噌汁(サツマ芋・玉葱)	チョコ蒸しケーキ 
kcal : 1347.27 水分 : 633.24 蛋白質 : 55.01 脂質 : 32.35 炭水化物 : 214.32 食塩相当 : 8.50	kcal : 417.86 水分 : 189.50 蛋白質 : 15.52 脂質 : 8.61 炭水化物 : 70.65 食塩相当 : 2.54	kcal : 407.50 水分 : 259.27 蛋白質 : 17.99 脂質 : 7.56 炭水化物 : 68.54 食塩相当 : 2.99	kcal : 407.25 水分 : 169.10 蛋白質 : 19.04 脂質 : 11.85 炭水化物 : 58.63 食塩相当 : 2.81	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)	全粥 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 	全粥 和風あんかけハンバーグ かりふりの炒め キュリの酢の物 すまし汁(ハンパソ) フルーツ・ミカン缶	全粥 中華風卵焼 里芋の含め煮 豆サラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	プッツ 
kcal : 1398.88 水分 : 719.16 蛋白質 : 56.44 脂質 : 40.45 炭水化物 : 208.39 食塩相当 : 8.37	kcal : 411.62 水分 : 279.71 蛋白質 : 14.58 脂質 : 11.59 炭水化物 : 65.93 食塩相当 : 2.57	kcal : 417.90 水分 : 227.64 蛋白質 : 19.16 脂質 : 10.57 炭水化物 : 62.19 食塩相当 : 2.37	kcal : 473.00 水分 : 211.81 蛋白質 : 21.56 脂質 : 12.64 炭水化物 : 70.06 食塩相当 : 3.39	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)	全粥 温泉卵のあんかけ ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁(冬瓜・油揚げ) 牛乳	全粥 カイの煮付け カブの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(ジャガ芋・玉葱) フルーツ・マンゴー缶	全粥 鶏肉のカレー風味 大豆の煮物 キャベツ生姜和え すまし汁(花麩)	ぶどうゼリー 
kcal : 1368.61 水分 : 677.48 蛋白質 : 57.91 脂質 : 37.35 炭水化物 : 204.48 食塩相当 : 8.35	kcal : 448.11 水分 : 309.77 蛋白質 : 20.11 脂質 : 15.54 炭水化物 : 59.87 食塩相当 : 2.88	kcal : 425.42 水分 : 191.29 蛋白質 : 18.63 脂質 : 8.10 炭水化物 : 70.61 食塩相当 : 2.80	kcal : 447.80 水分 : 176.36 蛋白質 : 19.17 脂質 : 13.69 炭水化物 : 62.24 食塩相当 : 2.64	kcal : 47.28 水分 : 0.00 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)	パン粥 ジャム オムツ キャベツのサラダ コソメスープ 牛乳 	全粥 青椒肉絲(鶏) 里芋の煮っころがし かぶのサラダ 中華スープ(カマボコ) フルーツ・黄桃缶	全粥 鶏肉のオーソース焼 かりふりの炒め 菜の花のサラダ 味噌汁(豆腐)	かっぱえびせん 
kcal : 1467.23 水分 : 850.33 蛋白質 : 54.61 脂質 : 54.07 炭水化物 : 196.39 食塩相当 : 8.82	kcal : 535.08 水分 : 407.11 蛋白質 : 20.47 脂質 : 23.44 炭水化物 : 65.21 食塩相当 : 2.22	kcal : 448.13 水分 : 244.19 蛋白質 : 12.73 脂質 : 10.94 炭水化物 : 74.19 食塩相当 : 3.87	kcal : 444.58 水分 : 198.92 蛋白質 : 20.90 脂質 : 17.95 炭水化物 : 51.55 食塩相当 : 2.56	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)	全粥 納豆 野菜炒め 味噌汁(玉葱・ニラ) 牛乳	とんこつラーメン 車麩の煮物 大根サラダ フルーツ・ミカン缶 	全粥 かつらのピリ辛味噌焼 なすの煮物 菜の花のお浸し すまし汁(キャベツ)	チーズ蒸しケーキ 
kcal : 1334.45 水分 : 795.91 蛋白質 : 52.83 脂質 : 37.45 炭水化物 : 202.97 食塩相当 : 8.30	kcal : 459.46 水分 : 325.75 蛋白質 : 18.41 脂質 : 17.04 炭水化物 : 63.57 食塩相当 : 2.59	kcal : 437.89 水分 : 272.91 蛋白質 : 14.33 脂質 : 13.69 炭水化物 : 63.03 食塩相当 : 2.83	kcal : 315.50 水分 : 184.71 蛋白質 : 17.81 脂質 : 2.54 炭水化物 : 57.45 食塩相当 : 2.80	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)	全粥 スクランブルエッグ かつのお浸し のりの佃煮 味噌汁(ホレン草) 乳酸菌飲料	桜散らし寿司 冬瓜の煮物 菜の花の辛子和え すまし汁(花麩・水菜) 二色ゼリー 	全粥 鶏肉のくわ焼 キャベツのソテー うぐいす煮豆 味噌汁(かぶ)	甘酒 まんじゅう 
kcal : 1407.23 水分 : 557.28 蛋白質 : 52.31 脂質 : 26.85 炭水化物 : 241.29 食塩相当 : 8.94	kcal : 385.72 水分 : 205.37 蛋白質 : 11.16 脂質 : 7.83 炭水化物 : 69.63 食塩相当 : 3.03	kcal : 431.47 水分 : 192.18 蛋白質 : 18.13 脂質 : 10.11 炭水化物 : 67.63 食塩相当 : 3.27	kcal : 413.87 水分 : 152.73 蛋白質 : 19.57 脂質 : 8.76 炭水化物 : 65.02 食塩相当 : 2.64	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)	パン粥 ジャム 肉団子のスープ 煮 ヨンポータージュ 乳酸菌飲料	全粥 赤魚の野菜蒸 里芋の煮物 キュリの酢の物 すまし汁(わかめ) フルーツ・バナナ 	全粥 チキンバー・キューター 白菜の炒め物 ホレン草のお浸し 味噌汁(麩)	ロールケーキ 
kcal : 1395.23 水分 : 692.84 蛋白質 : 56.16 脂質 : 32.73 炭水化物 : 223.69 食塩相当 : 8.01	kcal : 513.74 水分 : 291.07 蛋白質 : 19.09 脂質 : 13.57 炭水化物 : 80.96 食塩相当 : 2.26	kcal : 389.95 水分 : 200.09 蛋白質 : 17.56 脂質 : 2.95 炭水化物 : 74.88 食塩相当 : 2.82	kcal : 388.72 水分 : 201.68 蛋白質 : 18.18 脂質 : 11.89 炭水化物 : 53.59 食塩相当 : 2.85	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

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。

旬の食材
【MEMO】



令和 5年 3月 5日 ~ 令和 5年 3月11日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月 5日(日) kcal : 1335.02 水分 : 782.99 蛋白質 : 55.31 脂質 : 24.63 炭水化物 : 229.50 食塩相当 : 8.40	全粥 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 	そば 大根煮 菜の花のサラダ フルーツ・白桃缶 	全粥 豆腐のゴマ汁漬 冬瓜のくず煮 ポテトサラダ 味噌汁(花麴) 	蒸しパン 
	kcal : 391.89 水分 : 243.46 蛋白質 : 14.15 脂質 : 7.19 炭水化物 : 69.71 食塩相当 : 2.14	kcal : 413.19 水分 : 323.25 蛋白質 : 20.84 脂質 : 4.72 炭水化物 : 72.91 食塩相当 : 3.11	kcal : 403.59 水分 : 186.17 蛋白質 : 17.83 脂質 : 10.18 炭水化物 : 63.22 食塩相当 : 2.78	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 : 1338.88 水分 : 727.09 蛋白質 : 52.71 脂質 : 38.83 炭水化物 : 202.38 食塩相当 : 8.68	全粥 野菜炒め ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁(水菜) 牛乳 	全粥 鶏の味噌マコかけ 車麴の煮物 なすの香味和え すまし汁(ハッパン) フルーツ・ミカン缶 	全粥 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 : 427.36 水分 : 326.75 蛋白質 : 15.25 脂質 : 15.14 炭水化物 : 62.77 食塩相当 : 2.81	kcal : 438.01 水分 : 189.96 蛋白質 : 19.39 脂質 : 11.59 炭水化物 : 63.84 食塩相当 : 2.82	kcal : 397.15 水分 : 201.20 蛋白質 : 16.48 脂質 : 7.84 炭水化物 : 67.95 食塩相当 : 3.00	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 : 1334.99 水分 : 688.28 蛋白質 : 56.62 脂質 : 36.59 炭水化物 : 203.64 食塩相当 : 8.42	全粥 豆腐の煮物 かつおのお浸し ふりかけ 味噌汁(油揚・白菜) 牛乳 	ハツライ きゅうりのサラダ コンソメスープ(冬瓜) フルーツ・黄桃缶 	全粥 カレイの梅肉焼 なすの煮物 そら豆のマヨネーズ和え 味噌汁(小町麴) 	ビーナッツパン 
	kcal : 426.29 水分 : 321.29 蛋白質 : 18.74 脂質 : 14.46 炭水化物 : 61.12 食塩相当 : 2.26	kcal : 406.25 水分 : 198.34 蛋白質 : 13.19 脂質 : 8.91 炭水化物 : 69.72 食塩相当 : 3.24	kcal : 380.50 水分 : 168.65 蛋白質 : 21.29 脂質 : 8.12 炭水化物 : 57.30 食塩相当 : 2.92	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 : 1413.70 水分 : 724.96 蛋白質 : 55.45 脂質 : 46.36 炭水化物 : 196.64 食塩相当 : 7.64	パン粥 ジャム オムレツ ブロッコリーのサラダ 水菜スープ 乳酸菌飲料 	全粥 サケの塩焼 里芋の炒り煮 きゅうりと人参の酢の物 すまし汁(庄内麴) フルーツ・バナナ 	全粥 鶏肉の胡麻だれ 大根の煮物 ほうれん草のサラダ 味噌汁(白菜) 	フォッテ 
	kcal : 436.15 水分 : 293.19 蛋白質 : 17.41 脂質 : 12.96 炭水化物 : 63.66 食塩相当 : 2.54	kcal : 442.96 水分 : 197.65 蛋白質 : 17.48 脂質 : 12.39 炭水化物 : 65.32 食塩相当 : 2.27	kcal : 426.32 水分 : 227.18 蛋白質 : 18.78 脂質 : 15.26 炭水化物 : 54.89 食塩相当 : 2.78	kcal : 108.27 水分 : 6.94 蛋白質 : 1.78 脂質 : 5.75 炭水化物 : 12.56 食塩相当 : 0.05
3月 9日(木) kcal : 1390.64 水分 : 768.01 蛋白質 : 53.97 脂質 : 30.87 炭水化物 : 229.78 食塩相当 : 8.51	全粥 さつま揚げの煮物 かぶのサラダ のりの佃煮 味噌汁(冬瓜) ショウ 	全粥 鶏の野菜あんかけ マコニソテー 白菜のサラダ icensoup フルーツ・白桃缶 	全粥 豆腐のステーキカニ味噌ア 大根の含め煮 豆サラダ 中華スープ(カワラー) 	おしるこ 
	kcal : 378.99 水分 : 252.44 蛋白質 : 13.84 脂質 : 8.49 炭水化物 : 63.69 食塩相当 : 2.70	kcal : 476.18 水分 : 239.91 蛋白質 : 19.27 脂質 : 11.93 炭水化物 : 73.25 食塩相当 : 2.85	kcal : 412.35 水分 : 252.26 蛋白質 : 18.76 脂質 : 10.20 炭水化物 : 64.13 食塩相当 : 2.95	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 : 1396.46 水分 : 694.27 蛋白質 : 55.84 脂質 : 34.37 炭水化物 : 219.14 食塩相当 : 7.65	パン粥 ジャム ホーホーンス パンケーキ 乳酸菌飲料 	全粥 赤魚の煮付け じゃが芋の炒め物 カワラーのサラダ 味噌汁(花麴) フルーツ・マンゴー缶 	全粥 鶏肉の一味焼 冬瓜のあんかけ 白菜のサラダ すまし汁(蒲鉾) 	バームクーヘン 
	kcal : 486.28 水分 : 301.44 蛋白質 : 19.30 脂質 : 12.46 炭水化物 : 76.91 食塩相当 : 2.34	kcal : 403.96 水分 : 200.59 蛋白質 : 17.51 脂質 : 7.02 炭水化物 : 69.31 食塩相当 : 2.48	kcal : 367.98 水分 : 192.24 蛋白質 : 17.08 脂質 : 8.36 炭水化物 : 54.97 食塩相当 : 2.61	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 : 1426.81 水分 : 674.39 蛋白質 : 52.51 脂質 : 42.81 炭水化物 : 215.44 食塩相当 : 8.10	全粥 厚焼卵 インゲンのサラダ 味噌汁(麴) 牛乳 	全粥 コロツク 五目煮豆 漬物 味噌汁(大根) フルーツ・ミカン缶 	全粥 サラのムニエル なすの煮物 大根サラダ コンソメスープ 	マロンパン 
	kcal : 425.19 水分 : 272.11 蛋白質 : 18.52 脂質 : 13.42 炭水化物 : 61.71 食塩相当 : 2.29	kcal : 531.98 水分 : 194.64 蛋白質 : 13.44 脂質 : 17.04 炭水化物 : 82.88 食塩相当 : 3.10	kcal : 388.59 水分 : 172.44 蛋白質 : 18.40 脂質 : 9.86 炭水化物 : 58.21 食塩相当 : 2.64	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。

