

令和 5年 3月12日 ~ 令和 5年 3月18日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月12日(日) kcal : 1404.57 水分 : 640.16 蛋白質 : 55.35 脂質 : 37.76 炭水化物 : 214.62 食塩相当 : 8.86	全粥 うおがしの含め煮 菜の花の磯和え ふりかけ 味噌汁(麩) ヨーグルト 	全粥 鶏肉のガーリックソテー いろどり団子のおろし煮 ツマ芋サラダ 味噌汁(玉葱・村シ草) フルーツ・ミカン缶	全粥 カニ玉 ブロッコリーの炒め 伊阿ソラダ 中華スープ(水菜)	まんじゅう 
	kcal : 419.91 水分 : 180.40 蛋白質 : 14.16 脂質 : 10.69 炭水化物 : 67.50 食塩相当 : 2.76	kcal : 509.82 水分 : 257.39 蛋白質 : 21.49 脂質 : 16.39 炭水化物 : 69.78 食塩相当 : 3.13	kcal : 358.68 水分 : 202.37 蛋白質 : 17.94 脂質 : 10.33 炭水化物 : 50.94 食塩相当 : 2.79	kcal : 116.16 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.76 脂質 : 0.35 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.18
3月13日(月) kcal : 1377.47 水分 : 707.22 蛋白質 : 57.05 脂質 : 39.38 炭水化物 : 206.20 食塩相当 : 8.69	全粥 大豆の煮物 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳 	全粥 鶏肉の生姜焼 じゃが芋の炒り煮 ほうれん草のお浸し すまし汁(かまぼこ) フルーツ・マンゴ-缶	全粥 かつらの西京焼 冬瓜のかあんかけ キャベツのゴマ和え 味噌汁(庄内麩) 	ロールケーキ
	kcal : 435.84 水分 : 297.34 蛋白質 : 17.77 脂質 : 13.65 炭水化物 : 65.42 食塩相当 : 2.35	kcal : 453.80 水分 : 242.08 蛋白質 : 18.94 脂質 : 11.80 炭水化物 : 68.32 食塩相当 : 3.02	kcal : 381.83 水分 : 167.80 蛋白質 : 19.12 脂質 : 8.50 炭水化物 : 59.34 食塩相当 : 3.24	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
3月14日(火) kcal : 1440.89 水分 : 703.66 蛋白質 : 55.67 脂質 : 33.36 炭水化物 : 234.80 食塩相当 : 8.42	パン粥 ジャム 玉子ロール コーンポタージュ 乳酸菌飲料	全粥 かいの甘酢あんかけ さつま芋の甘辛煮 村シ草のナムル 味噌汁(麩) フルーツ・バナナ 	全粥 鶏肉のしぐれ煮 大根のバター醤油炒め 菜の花のソラダ すまし汁(トロコブ) 	プッツ 
	kcal : 484.29 水分 : 288.09 蛋白質 : 17.23 脂質 : 12.57 炭水化物 : 76.90 食塩相当 : 2.67	kcal : 445.25 水分 : 207.79 蛋白質 : 19.45 脂質 : 3.30 炭水化物 : 87.01 食塩相当 : 2.56	kcal : 403.10 水分 : 207.76 蛋白質 : 17.91 脂質 : 12.57 炭水化物 : 55.31 食塩相当 : 3.11	kcal : 108.25 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.08 脂質 : 4.92 炭水化物 : 15.50 食塩相当 : 0.08
3月15日(水) kcal : 1349.56 水分 : 638.53 蛋白質 : 53.66 脂質 : 36.24 炭水化物 : 210.76 食塩相当 : 8.56	全粥 魚河岸揚げの含め煮 かつらのソラダ ふりかけ 味噌汁(かぶ) ジョウ 	スパゲティミートソース オニソラダ コソムスープ フルーツ・白桃缶	全粥 かつらの幽庵焼 里芋の炒り煮 ブロッコリーソラダ 味噌汁(白菜) 	まんじゅう 
	kcal : 384.78 水分 : 234.65 蛋白質 : 13.56 脂質 : 8.92 炭水化物 : 63.33 食塩相当 : 2.60	kcal : 471.72 水分 : 221.79 蛋白質 : 19.06 脂質 : 15.33 炭水化物 : 69.05 食塩相当 : 2.45	kcal : 423.67 水分 : 172.91 蛋白質 : 19.77 脂質 : 11.83 炭水化物 : 62.18 食塩相当 : 3.51	kcal : 69.39 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.27 脂質 : 0.16 炭水化物 : 16.20 食塩相当 : 0.00
3月16日(木) kcal : 1372.12 水分 : 504.52 蛋白質 : 57.11 脂質 : 29.81 炭水化物 : 222.69 食塩相当 : 8.37	全粥 チキンロールの煮物 ほうれん草のソラダ のりの佃煮 味噌汁(小町麩) 乳酸菌飲料 	茶粥 かつの葱味噌焼 カニつみれの炊き合せ 大根の煮酢和え すまし汁(トロコブ) 水羊かん 	全粥 鶏肉の塩麩焼 車麩の煮物 納豆 味噌汁(村シ草)	チョコ蒸しケーキ 
	kcal : 376.16 水分 : 145.90 蛋白質 : 11.65 脂質 : 6.43 炭水化物 : 69.22 食塩相当 : 2.18	kcal : 441.26 水分 : 198.41 蛋白質 : 21.34 脂質 : 5.61 炭水化物 : 78.23 食塩相当 : 3.34	kcal : 440.04 水分 : 144.84 蛋白質 : 21.66 脂質 : 13.44 炭水化物 : 58.74 食塩相当 : 2.69	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
3月17日(金) kcal : 1399.84 水分 : 947.40 蛋白質 : 56.34 脂質 : 42.16 炭水化物 : 206.83 食塩相当 : 8.09	パン粥 ジャム ジャーマンポテト ブロッコリーソラダ 水菜スープ 牛乳 	全粥 煮込ハンバーグ なすの煮物 ほうれん草のソラダ 味噌汁(菜の花) フルーツ・黄桃缶 	全粥 豆腐の中華うま煮 カブの炒り煮 キャベツのソラダ 中華スープ(かまぼこ)	ストロベリーゼリー
	kcal : 522.34 水分 : 423.04 蛋白質 : 20.66 脂質 : 20.62 炭水化物 : 69.20 食塩相当 : 2.39	kcal : 416.67 水分 : 252.00 蛋白質 : 18.54 脂質 : 8.74 炭水化物 : 67.17 食塩相当 : 2.91	kcal : 413.43 水分 : 272.31 蛋白質 : 17.14 脂質 : 12.80 炭水化物 : 58.60 食塩相当 : 2.77	kcal : 47.40 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.01 脂質 : 0.00 炭水化物 : 11.86 食塩相当 : 0.01
3月18日(土) kcal : 1383.28 水分 : 570.35 蛋白質 : 56.94 脂質 : 31.56 炭水化物 : 223.28 食塩相当 : 7.54	全粥 厚焼卵 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(白菜) ヨーグルト 	全粥 鶏の照焼 白菜の炒め物 茄子の和え物 味噌汁(麩) フルーツ・ミカン缶 	全粥 かつのチーズ焼 さつま芋のレモン煮 マカロニソラダ コソムスープ 	白あんぱん 
	kcal : 419.64 水分 : 193.75 蛋白質 : 16.38 脂質 : 8.35 炭水化物 : 72.01 食塩相当 : 2.39	kcal : 417.27 水分 : 235.14 蛋白質 : 17.99 脂質 : 11.80 炭水化物 : 59.68 食塩相当 : 3.04	kcal : 428.89 水分 : 141.46 蛋白質 : 19.07 脂質 : 10.22 炭水化物 : 68.31 食塩相当 : 2.00	kcal : 117.46 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.51 脂質 : 1.19 炭水化物 : 23.28 食塩相当 : 0.11

戦国武将メニュー

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。



メニュー(7日間)

令和 5年 3月19日 ~ 令和 5年 3月25日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月19日(日) kcal : 1339.43 水分 : 706.81 蛋白質 : 56.06 脂質 : 35.80 炭水化物 : 205.14 食塩相当 : 8.57	全粥 スクランブルエッグ ほうれん草の和え物 のりの佃煮 味噌汁(冬瓜・油揚げ) ジョウ 	全粥 赤魚の煮付け 南瓜の煮物 カリフラワー すまし汁(蒲鉾・水菜) フルーツ・白桃缶	全粥 鶏肉のミネソタ焼 白菜のトマト煮 カブのゆかり和え 味噌汁(里芋)	豆乳葛餅 
	kcal : 415.42 水分 : 264.07 蛋白質 : 15.97 脂質 : 10.94 炭水化物 : 65.77 食塩相当 : 3.15	kcal : 428.18 水分 : 214.76 蛋白質 : 18.07 脂質 : 7.38 炭水化物 : 74.56 食塩相当 : 2.58	kcal : 440.85 水分 : 199.06 蛋白質 : 19.52 脂質 : 15.81 炭水化物 : 56.67 食塩相当 : 2.82	kcal : 54.98 水分 : 28.92 蛋白質 : 2.50 脂質 : 1.67 炭水化物 : 8.14 食塩相当 : 0.02
3月20日(月) kcal : 1330.36 水分 : 569.51 蛋白質 : 57.50 脂質 : 34.73 炭水化物 : 203.75 食塩相当 : 8.02	全粥 車麩の煮物 ブロッコリーの和風ミネソタ ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳 	しらす丼 温泉卵 漬物 けんちん汁 フルーツ・マンゴー缶	全粥 鶏肉のハーブキューリー 菜の花の煮浸し うぐいす煮豆 味噌汁(花麩)	ぼたもち 
	kcal : 448.03 水分 : 259.75 蛋白質 : 15.52 脂質 : 15.53 炭水化物 : 66.96 食塩相当 : 2.06	kcal : 356.16 水分 : 149.25 蛋白質 : 20.54 脂質 : 6.98 炭水化物 : 52.36 食塩相当 : 3.12	kcal : 454.97 水分 : 137.87 蛋白質 : 18.76 脂質 : 12.02 炭水化物 : 70.11 食塩相当 : 2.83	kcal : 71.20 水分 : 22.64 蛋白質 : 2.68 脂質 : 0.20 炭水化物 : 14.32 食塩相当 : 0.01
3月21日(火) kcal : 1468.77 水分 : 708.61 蛋白質 : 57.83 脂質 : 35.09 炭水化物 : 235.26 食塩相当 : 8.82	パン粥 ジャム 肉団子のトマト煮 コーンポタージュ 乳酸菌飲料	全粥 鶏肉のピリ辛炒め 大根の炒め煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(カブ) フルーツ・ミカン缶	全粥 カレイの沢煮 里芋の炒り煮 サツマ芋サラダ すまし汁(ハパン)	パナナスペシャル 
	kcal : 533.28 水分 : 297.01 蛋白質 : 19.47 脂質 : 13.85 炭水化物 : 84.91 食塩相当 : 3.04	kcal : 427.96 水分 : 246.72 蛋白質 : 16.06 脂質 : 12.86 炭水化物 : 63.42 食塩相当 : 2.95	kcal : 404.30 水分 : 164.88 蛋白質 : 20.10 脂質 : 4.81 炭水化物 : 71.34 食塩相当 : 2.67	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
3月22日(水) kcal : 1381.03 水分 : 744.26 蛋白質 : 52.68 脂質 : 42.45 炭水化物 : 201.80 食塩相当 : 8.32	全粥 厚焼卵 大根のサラダ ふりかけ 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 	焼そば キュウリの酢の物 中華スープ(白菜) フルーツ・バナナ	全粥 タンドリー風味チキン そら豆の炒め物 カリフラワーのサラダ 味噌汁(麩)	いちごババロア 
	kcal : 450.30 水分 : 299.56 蛋白質 : 17.49 脂質 : 17.09 炭水化物 : 61.29 食塩相当 : 2.40	kcal : 409.63 水分 : 234.66 蛋白質 : 12.15 脂質 : 9.07 炭水化物 : 68.92 食塩相当 : 3.58	kcal : 424.34 水分 : 168.71 蛋白質 : 20.75 脂質 : 12.21 炭水化物 : 58.78 食塩相当 : 2.26	kcal : 96.76 水分 : 41.33 蛋白質 : 2.29 脂質 : 4.08 炭水化物 : 12.81 食塩相当 : 0.08
3月23日(木) kcal : 1360.15 水分 : 775.47 蛋白質 : 53.72 脂質 : 38.25 炭水化物 : 205.93 食塩相当 : 8.15	パン粥 ジャム 野菜炒め 大根サラダ コンスープ(菜の花) 乳酸菌飲料	全粥 サラのおろしあんかけ ブロッコリーソテー 白菜の和え物 すまし汁(蒲鉾) フルーツ・ミカン缶	全粥 鶏肉のはちみつ照焼 冬瓜のくず煮 ほうれん草のサラダ 味噌汁(じゃが芋)	ワッフル 
	kcal : 417.40 水分 : 298.89 蛋白質 : 13.67 脂質 : 12.33 炭水化物 : 64.97 食塩相当 : 2.35	kcal : 385.45 水分 : 227.49 蛋白質 : 18.90 脂質 : 9.31 炭水化物 : 59.06 食塩相当 : 2.57	kcal : 435.86 水分 : 230.30 蛋白質 : 18.25 脂質 : 11.64 炭水化物 : 64.96 食塩相当 : 3.09	kcal : 121.44 水分 : 18.79 蛋白質 : 2.90 脂質 : 4.97 炭水化物 : 16.94 食塩相当 : 0.14
3月24日(金) kcal : 1468.08 水分 : 717.60 蛋白質 : 53.23 脂質 : 50.25 炭水化物 : 206.94 食塩相当 : 8.72	全粥 キノコの煮物 インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(豆腐) 牛乳 	全粥 かにクリームコロッケ 五目煮豆 漬物 コンスープ ヨーグルト・フルーツソース	全粥 千草焼卵 茄子の炒め煮 カリフラワーのサラダ 味噌汁(麩)	シフォンケーキ 
	kcal : 469.10 水分 : 289.49 蛋白質 : 18.53 脂質 : 15.34 炭水化物 : 67.92 食塩相当 : 2.99	kcal : 498.20 水分 : 197.36 蛋白質 : 14.68 脂質 : 15.84 炭水化物 : 75.50 食塩相当 : 2.63	kcal : 424.42 水分 : 221.57 蛋白質 : 18.43 脂質 : 14.81 炭水化物 : 55.70 食塩相当 : 3.05	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25日(土) kcal : 1418.49 水分 : 635.07 蛋白質 : 54.40 脂質 : 40.39 炭水化物 : 213.38 食塩相当 : 8.06	全粥 豆腐の煮物 菜の花のサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜) ヨーグルト	全粥 キノコの味噌煮 なすの煮物 白菜のサラダ すまし汁(玉麩) フルーツ・マンゴー缶	全粥 サケの外付け焼 大根煮 菜の花のお浸し 味噌汁(サツマ芋)	エクレア 
	kcal : 396.16 水分 : 235.90 蛋白質 : 15.74 脂質 : 7.27 炭水化物 : 69.77 食塩相当 : 2.24	kcal : 434.87 水分 : 205.71 蛋白質 : 14.01 脂質 : 8.06 炭水化物 : 77.40 食塩相当 : 2.95	kcal : 498.26 水分 : 178.91 蛋白質 : 22.40 脂質 : 18.70 炭水化物 : 59.70 食塩相当 : 2.78	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

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】

