

# メニュー(7日間)

令和 5年 3月12日 ~ 令和 5年 3月18日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月12日(日)	御飯 ガンモの煮物 菜の花の磯和え ふりかけ 味噌汁(麴) ヨーグルト 	御飯 豚肉のガーリックソテー きのこのおろし煮 サツマ芋サラダ 味噌汁(玉葱・パセリ草) フルーツ・パン 	御飯 カニ玉 スタッケントウの炒め イタリアンサラダ 中華スープ(水菜) 	まんじゅう 
kcal : 1611.69 水分 : 619.23 蛋白質 : 57.86 脂質 : 41.62 炭水化物 : 256.09 食塩相当 : 8.40	kcal : 462.98 水分 : 162.68 蛋白質 : 16.12 脂質 : 9.23 炭水化物 : 79.57 食塩相当 : 2.74	kcal : 538.61 水分 : 246.08 蛋白質 : 19.61 脂質 : 14.93 炭水化物 : 83.34 食塩相当 : 2.47	kcal : 493.94 水分 : 210.47 蛋白質 : 20.37 脂質 : 17.11 炭水化物 : 66.78 食塩相当 : 3.01	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)	御飯 大豆の煮物 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳 	御飯 豚肉の生姜焼 山菜の炒り煮 小松菜のお浸し すまし汁(かぼこ) フルーツ・マンゴ缶 	御飯 かつらの西京焼 レタスのきんぴら キャベツのゴマ和え 味噌汁(庄内麴) 	ロールケーキ 
kcal : 1611.84 水分 : 678.02 蛋白質 : 61.94 脂質 : 45.63 炭水化物 : 246.87 食塩相当 : 8.56	kcal : 476.45 水分 : 299.99 蛋白質 : 18.92 脂質 : 12.38 炭水化物 : 77.71 食塩相当 : 2.51	kcal : 527.48 水分 : 218.04 蛋白質 : 19.83 脂質 : 14.11 炭水化物 : 80.08 食塩相当 : 2.86	kcal : 501.91 水分 : 159.99 蛋白質 : 21.97 脂質 : 13.71 炭水化物 : 75.96 食塩相当 : 3.11	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)	ロールパン ジャム 玉子ロール コーンポタージュ 牛乳 	御飯 かつらの甘酢あんかけ 揚げポールの煮物 パセリ草のナムル 味噌汁(麴) フルーツ・バナナ 	御飯 豚肉のしぐれ煮 大根のバター醤油炒め チンゲン菜のサラダ すまし汁(トロコブ) 	ブッセ 
kcal : 1612.32 水分 : 734.40 蛋白質 : 60.62 脂質 : 46.90 炭水化物 : 245.30 食塩相当 : 8.34	kcal : 509.26 水分 : 313.48 蛋白質 : 19.58 脂質 : 18.85 炭水化物 : 70.65 食塩相当 : 2.89	kcal : 468.07 水分 : 206.12 蛋白質 : 22.49 脂質 : 4.12 炭水化物 : 87.57 食塩相当 : 2.86	kcal : 526.74 水分 : 214.80 蛋白質 : 17.47 脂質 : 19.01 炭水化物 : 71.58 食塩相当 : 2.51	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)	御飯 角あげの煮物 かつらのサラダ ふりかけ 味噌汁(かぶ) ショウ 	スパゲティ・ミートソース オニオンサラダ コンスープ フルーツ・白桃缶 	御飯 かつらの幽庵焼 里芋の炒り煮 春雨サラダ 味噌汁(白菜) 	まんじゅう 
kcal : 1619.46 水分 : 607.90 蛋白質 : 61.78 脂質 : 39.86 炭水化物 : 262.56 食塩相当 : 8.51	kcal : 488.92 水分 : 225.46 蛋白質 : 18.41 脂質 : 12.46 炭水化物 : 77.00 食塩相当 : 2.54	kcal : 552.62 水分 : 217.45 蛋白質 : 21.28 脂質 : 14.24 炭水化物 : 90.46 食塩相当 : 2.34	kcal : 508.53 水分 : 155.81 蛋白質 : 20.82 脂質 : 13.00 炭水化物 : 78.90 食塩相当 : 3.63	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)	御飯 チンポールの煮物 チンゲン菜のサラダ 味付けのり 味噌汁(小町麴) 乳酸菌飲料 	茶飯 かつらの葱味噌焼 ふきと筍の煮物 大根の煮酢和え すまし汁(トロロ昆布) 水羊かん 	御飯 鶏肉の塩麹焼 車麴の煮物 納豆 味噌汁(パセリ草) 	チョコ蒸しケーキ 
kcal : 1539.96 水分 : 535.66 蛋白質 : 61.71 脂質 : 30.09 炭水化物 : 260.51 食塩相当 : 8.22	kcal : 447.34 水分 : 144.49 蛋白質 : 13.66 脂質 : 7.60 炭水化物 : 82.04 食塩相当 : 2.07	kcal : 502.16 水分 : 230.63 蛋白質 : 21.84 脂質 : 7.30 炭水化物 : 89.83 食塩相当 : 3.28	kcal : 475.80 水分 : 145.17 蛋白質 : 23.75 脂質 : 10.86 炭水化物 : 72.14 食塩相当 : 2.71	kcal : 114.68 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)	食パン ジャム ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ 水菜スープ 牛乳 	御飯 煮込ハンバーグ 刻み昆布の煮物 スタッケントウのサラダ 味噌汁(菜の花) フルーツ・黄桃缶 	御飯 豆腐の中華うま煮 ごぼうの炒り煮 キャベツのサラダ 中華スープ(かぼこ) 	ストロベリーゼリー 
kcal : 1607.18 水分 : 835.63 蛋白質 : 59.99 脂質 : 45.18 炭水化物 : 253.82 食塩相当 : 8.55	kcal : 525.81 水分 : 342.07 蛋白質 : 19.75 脂質 : 19.82 炭水化物 : 74.97 食塩相当 : 2.74	kcal : 507.69 水分 : 228.46 蛋白質 : 18.09 脂質 : 8.59 炭水化物 : 93.57 食塩相当 : 3.48	kcal : 526.28 水分 : 265.05 蛋白質 : 22.15 脂質 : 16.77 炭水化物 : 73.42 食塩相当 : 2.31	kcal : 47.40 水分 : 0.05 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.00 炭水化物 : 11.86 食塩相当 : 0.02
3月18日(土)	御飯 厚焼卵 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳 	御飯 鶏の照焼 メヤンの炒め物 茄子の和え物 味噌汁(麴) フルーツ・ミカン缶 	御飯 かつらのチーズ焼 さつま芋のレモン煮 マカロニサラダ コンスープ 	白あんぱん 
kcal : 1584.38 水分 : 661.36 蛋白質 : 60.78 脂質 : 35.85 炭水化物 : 263.78 食塩相当 : 7.78	kcal : 519.60 水分 : 290.89 蛋白質 : 20.58 脂質 : 14.07 炭水化物 : 82.10 食塩相当 : 2.55	kcal : 456.43 水分 : 225.07 蛋白質 : 18.51 脂質 : 10.26 炭水化物 : 73.26 食塩相当 : 3.04	kcal : 490.87 水分 : 145.40 蛋白質 : 18.17 脂質 : 10.33 炭水化物 : 85.14 食塩相当 : 2.08	kcal : 117.48 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.52 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

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月19日(日) kcal : 1635.08 水分 : 753.40 蛋白質 : 62.73 脂質 : 50.40 炭水化物 : 244.29 食塩相当 : 8.57	御飯 スクラブ <sup>レック</sup> 小松菜の和え物 味付けのり 味噌汁(冬瓜・油揚げ) 牛乳 	御飯 赤魚の煮付け 南瓜の煮物 ごぼう <sup>サタ</sup> すまし汁(蒲鉾・水菜) フルーツ・白桃缶	御飯 鶏肉のマヨネーズ <sup>焼</sup> 白菜のトマト煮 か <sup>の</sup> ゆかり和え 味噌汁(里芋)	豆乳葛餅 
	kcal : 562.15   水分 : 326.00   蛋白質 : 20.69   脂質 : 21.31   炭水化物 : 77.08   食塩相当 : 2.94	kcal : 492.04   水分 : 204.49   蛋白質 : 19.69   脂質 : 7.60   炭水化物 : 88.65   食塩相当 : 2.60	kcal : 525.91   水分 : 193.99   蛋白質 : 19.85   脂質 : 19.82   炭水化物 : 70.42   食塩相当 : 3.01	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 : 1544.49 水分 : 548.82 蛋白質 : 61.43 脂質 : 35.49 炭水化物 : 251.68 食塩相当 : 8.64	御飯 車麩の煮物 ブ <sup>ロッコ</sup> リーの和風マヨネーズ <sup>焼</sup> 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 <sup>ー</sup> 缶	御飯 鶏のバーベ <sup>キュー</sup> ソー <sup>ー</sup> 切昆布の煮物 三色煮豆 味噌汁(花麩)	ぼたもち 
	kcal : 509.59   水分 : 262.43   蛋白質 : 16.62   脂質 : 15.69   炭水化物 : 80.93   食塩相当 : 2.06	kcal : 418.01   水分 : 151.64   蛋白質 : 21.84   脂質 : 7.18   炭水化物 : 66.24   食塩相当 : 3.32	kcal : 545.69   水分 : 112.11   蛋白質 : 20.29   脂質 : 12.42   炭水化物 : 90.19   食塩相当 : 3.25	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 : 1564.30 水分 : 717.35 蛋白質 : 61.35 脂質 : 36.69 炭水化物 : 251.59 食塩相当 : 8.73	ロー <sup>ル</sup> パン ジャム 肉団子のトマト煮 コ <sup>ン</sup> ホ <sup>ー</sup> タ <sup>ー</sup> ジュ ジョ <sup>ー</sup>	御飯 豚肉のピ <sup>リ</sup> 辛炒め 筍の炒め煮 小松菜の和え物 味噌汁(か <sup>の</sup> ) フルーツ・ミカン缶	御飯 カレイの沢煮 ふきの煮物 サ <sup>ツ</sup> マ <sup>芋</sup> サ <sup>タ</sup> すまし汁(パ <sup>ン</sup> パン)	パナナス <sup>スペシャル</sup> 
	kcal : 487.50   水分 : 258.98   蛋白質 : 19.10   脂質 : 12.66   炭水化物 : 77.73   食塩相当 : 2.99	kcal : 538.26   水分 : 274.46   蛋白質 : 19.68   脂質 : 15.90   炭水化物 : 80.05   食塩相当 : 2.99	kcal : 435.31   水分 : 183.91   蛋白質 : 20.37   脂質 : 4.96   炭水化物 : 78.22   食塩相当 : 2.59	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 : 1539.35 水分 : 677.23 蛋白質 : 60.50 脂質 : 39.41 炭水化物 : 236.74 食塩相当 : 8.60	御飯 厚焼卵 大根のサ <sup>タ</sup> ふりかけ 味噌汁(ホ <sup>ウ</sup> レン <sup>草</sup> ) ヨ <sup>ー</sup> グル <sup>ト</sup>	焼そば キ <sup>ュ</sup> ウ <sup>リ</sup> の酢 <sup>の</sup> 物 中華ス <sup>ー</sup> プ <sup>・</sup> (白菜) フルーツ・パ <sup>ン</sup> ナ	御飯 タ <sup>ン</sup> ド <sup>ー</sup> リー <sup>風</sup> チ <sup>ン</sup> そら豆の炒め物 モ <sup>ヤ</sup> ツ <sup>の</sup> サ <sup>タ</sup> 味噌汁(麩)	いちご <sup>パ</sup> パ <sup>ロ</sup> 
	kcal : 480.86   水分 : 206.34   蛋白質 : 15.49   脂質 : 11.65   炭水化物 : 80.46   食塩相当 : 2.30	kcal : 515.94   水分 : 262.47   蛋白質 : 21.54   脂質 : 14.54   炭水化物 : 72.13   食塩相当 : 3.63	kcal : 445.79   水分 : 167.09   蛋白質 : 21.18   脂質 : 9.14   炭水化物 : 71.34   食塩相当 : 2.59	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 : 1625.02 水分 : 824.87 蛋白質 : 61.27 脂質 : 49.91 炭水化物 : 241.98 食塩相当 : 8.68	食 <sup>パン</sup> ジャム 野菜炒め 大根 <sup>サ</sup> タ <sup>・</sup> コ <sup>ン</sup> ホ <sup>ー</sup> ス <sup>ー</sup> プ <sup>・</sup> (菜の花) 牛乳	御飯 サ <sup>タ</sup> のおろしあんかけ ブ <sup>ロッコ</sup> リー <sup>ソー</sup> テー <sup>ー</sup> 水菜の和え物 すまし汁(蒲 <sup>鉾</sup> ) フルーツ・ミ <sup>カ</sup> ン缶	御飯 豚肉のはちみつ照焼 冬瓜のく <sup>ず</sup> 煮 チ <sup>ン</sup> ゲ <sup>ン</sup> 菜 <sup>の</sup> サ <sup>タ</sup> 味噌汁(じゃ <sup>が</sup> 芋)	ワッフル 
	kcal : 496.07   水分 : 339.29   蛋白質 : 18.64   脂質 : 19.06   炭水化物 : 69.68   食塩相当 : 2.90	kcal : 469.36   水分 : 233.67   蛋白質 : 20.48   脂質 : 11.48   炭水化物 : 73.79   食塩相当 : 2.60	kcal : 538.15   水分 : 233.12   蛋白質 : 19.25   脂質 : 14.40   炭水化物 : 81.57   食塩相当 : 3.04	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 : 1654.90 水分 : 670.97 蛋白質 : 58.78 脂質 : 55.42 炭水化物 : 238.55 食塩相当 : 8.64	御飯 ガ <sup>ン</sup> モ <sup>の</sup> 煮物 イ <sup>ン</sup> ゲ <sup>ン</sup> の和え物 ふりかけ 味噌汁(豆腐) 牛乳	御飯 か <sup>に</sup> クリーム <sup>コ</sup> コ <sup>ッ</sup> ケ 五目煮豆 漬物 コ <sup>ン</sup> ホ <sup>ー</sup> ス <sup>ー</sup> プ <sup>・</sup> ヨ <sup>ー</sup> グル <sup>ト</sup> ・フル <sup>ー</sup> ツ <sup>ソー</sup> ス	御飯 干草焼卵 ひ <sup>じ</sup> きの煮物 カ <sup>リ</sup> フ <sup>ラ</sup> ワ <sup>ー</sup> のサ <sup>タ</sup> 味噌汁(麩)	シ <sup>ョ</sup> ン <sup>ケ</sup> ー <sup>キ</sup> 
	kcal : 508.91   水分 : 281.88   蛋白質 : 18.76   脂質 : 16.52   炭水化物 : 74.63   食塩相当 : 2.68	kcal : 565.12   水分 : 200.28   蛋白質 : 16.63   脂質 : 18.35   炭水化物 : 85.94   食塩相当 : 2.88	kcal : 504.51   水分 : 179.63   蛋白質 : 21.80   脂質 : 16.29   炭水化物 : 70.16   食塩相当 : 3.03	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 : 1612.00 水分 : 598.32 蛋白質 : 59.86 脂質 : 47.60 炭水化物 : 241.76 食塩相当 : 7.97	御飯 豆腐の煮物 菜の花のサ <sup>タ</sup> 味付けのり 味噌汁(冬瓜) 乳酸菌飲料	御飯 豚肉の味噌煮 なすの煮物 白菜のサ <sup>タ</sup> すまし汁(玉 <sup>麩</sup> ) フル <sup>ー</sup> ツ <sup>・</sup> パ <sup>ン</sup> ア <sup>ッ</sup> パ <sup>ル</sup>	御飯 マ <sup>ス</sup> の外 <sup>カ</sup> ル <sup>ソー</sup> ス <sup>焼</sup> 切干大根煮 春菊のお浸し 味噌汁(サ <sup>ツ</sup> マ <sup>芋</sup> )	エクレア 
	kcal : 409.04   水分 : 213.11   蛋白質 : 14.33   脂質 : 5.18   炭水化物 : 79.06   食塩相当 : 2.07	kcal : 557.70   水分 : 223.59   蛋白質 : 20.59   脂質 : 16.23   炭水化物 : 81.75   食塩相当 : 2.82	kcal : 554.06   水分 : 147.07   蛋白質 : 22.89   脂質 : 19.83   炭水化物 : 74.44   食塩相当 : 2.99	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】

