

メニュー(7日間)

令和 5年 4月30日 ~ 令和 5年 5月 6日

【 常食 】

| | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 15時 |
|--|---|---|--|--|
| 4月30日(日) 御飯 大豆の煮物 納豆草のお浸し ふりかけ 味噌汁(麴) ジョア kcal : 1620.07 水分 : 615.29 蛋白質 : 57.28 脂質 : 49.64 炭水化物 : 241.94 食塩相当 : 7.59 | 御飯 豆腐の煮物 大根サタ ふりかけ 味噌汁(玉麴) 牛乳 kcal : 425.12 水分 : 214.02 蛋白質 : 18.49 脂質 : 6.32 炭水化物 : 76.37 食塩相当 : 2.58 | ビーフラー スナックエンドウのサタ コソマスブ(菜の花) ヨーグルト・フルーツ kcal : 593.07 水分 : 214.47 蛋白質 : 17.28 脂質 : 20.51 炭水化物 : 85.70 食塩相当 : 2.35 | 御飯 夕のカルパソス焼 レソソの煮物 なすの胡麻和え 味噌汁(冬瓜・油揚) kcal : 525.52 水分 : 177.62 蛋白質 : 19.92 脂質 : 18.55 炭水化物 : 72.05 食塩相当 : 2.61 | シフォンケーキ 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 |
| 5月1日(月) 御飯 豆腐の煮物 大根サタ ふりかけ 味噌汁(玉麴) 牛乳 kcal : 1557.33 水分 : 707.47 蛋白質 : 62.59 脂質 : 40.23 炭水化物 : 245.09 食塩相当 : 7.77 | 御飯 鶏肉のくわ焼 じゃが芋と竹輪の煮物 なすの胡麻和え すまし汁(ワウソ) フルーツ・パンアップル kcal : 471.18 水分 : 314.52 蛋白質 : 19.07 脂質 : 13.07 炭水化物 : 74.23 食塩相当 : 2.23 | 御飯 さわらのゴマレ漬 カリフラワーの炒め フンゴソ菜のお浸し 味噌汁(南瓜・玉葱) kcal : 557.90 水分 : 199.75 蛋白質 : 20.51 脂質 : 13.05 炭水化物 : 90.05 食塩相当 : 2.88 | 御飯 さわらのゴマレ漬 カリフラワーの炒め フンゴソ菜のお浸し 味噌汁(南瓜・玉葱) kcal : 470.17 水分 : 193.20 蛋白質 : 22.13 脂質 : 13.93 炭水化物 : 67.61 食塩相当 : 2.57 | まんじゅう kcal : 58.08 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.88 脂質 : 0.18 炭水化物 : 13.20 食塩相当 : 0.09 |
| 5月2日(火) 御飯 車麴の煮物 かぶのサタ ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳 kcal : 1543.79 水分 : 644.39 蛋白質 : 59.40 脂質 : 39.93 炭水化物 : 245.51 食塩相当 : 7.85 | 御飯 夕のビフナツ味噌焼 切干大根の煮物 ブロッコリーのサタ すまし汁(かぼこ) フルーツ・白桃缶 kcal : 456.19 水分 : 264.76 蛋白質 : 16.00 脂質 : 9.99 炭水化物 : 79.89 食塩相当 : 2.13 | 御飯 豚肉のガーリックソテー ごぼうの炒り煮 畑菜の和え物 味噌汁(小町麴) kcal : 535.73 水分 : 189.00 蛋白質 : 22.72 脂質 : 16.31 炭水化物 : 78.35 食塩相当 : 2.85 | 御飯 豚肉のガーリックソテー ごぼうの炒り煮 畑菜の和え物 味噌汁(小町麴) kcal : 504.74 水分 : 188.85 蛋白質 : 19.54 脂質 : 12.86 炭水化物 : 77.70 食塩相当 : 2.83 | わらび餅 kcal : 47.13 水分 : 1.78 蛋白質 : 1.14 脂質 : 0.77 炭水化物 : 9.57 食塩相当 : 0.04 |
| 5月3日(水) 御飯 温泉卵 春菊のお浸し 味付けのり 味噌汁(冬瓜) ヨーグルト kcal : 1618.23 水分 : 650.73 蛋白質 : 60.87 脂質 : 44.59 炭水化物 : 246.08 食塩相当 : 7.43 | 御飯 豚の芝麻醬ソース マカロニソテー 白菜のサタ オニオンスブ フルーツ・バナナ kcal : 449.77 水分 : 208.80 蛋白質 : 17.19 脂質 : 8.61 炭水化物 : 76.82 食塩相当 : 2.40 | 御飯 豚の芝麻醬ソース マカロニソテー 白菜のサタ オニオンスブ フルーツ・バナナ kcal : 558.41 水分 : 224.44 蛋白質 : 20.75 脂質 : 15.78 炭水化物 : 83.22 食塩相当 : 2.37 | 御飯 豆腐の旨煮 ひじきの炒め煮 モヤソのサタ 中華スブ(カリフラワー) kcal : 474.55 水分 : 217.49 蛋白質 : 19.15 脂質 : 14.53 炭水化物 : 68.82 食塩相当 : 2.66 | ビフナツパン kcal : 135.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.78 脂質 : 5.67 炭水化物 : 17.22 食塩相当 : 0.00 |
| 5月4日(木) 食パン ジェム ボークビーンズ スナックエンドウのサタ コソマスブ(ほうれん草) 乳酸菌飲料 kcal : 1551.76 水分 : 699.31 蛋白質 : 59.79 脂質 : 44.44 炭水化物 : 235.57 食塩相当 : 8.05 | 醤油ラーメン 肉シューマイ 菜の花の磯和え フルーツ・黄桃缶 kcal : 504.67 水分 : 242.47 蛋白質 : 20.97 脂質 : 16.34 炭水化物 : 75.76 食塩相当 : 2.35 | 御飯 鶏肉のマスタード焼 冬瓜のかあんかけ フンゴソ菜のサタ 味噌汁(油揚・白菜) kcal : 492.79 水分 : 268.19 蛋白質 : 17.60 脂質 : 12.17 炭水化物 : 76.93 食塩相当 : 2.79 | 御飯 鶏肉のマスタード焼 冬瓜のかあんかけ フンゴソ菜のサタ 味噌汁(油揚・白菜) kcal : 448.30 水分 : 190.65 蛋白質 : 20.00 脂質 : 10.50 炭水化物 : 69.76 食塩相当 : 2.83 | 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 |
| 5月5日(金) 御飯 納豆 野菜炒め 味噌汁(玉葱・ニラ) ジョア kcal : 1577.98 水分 : 672.14 蛋白質 : 61.82 脂質 : 37.83 炭水化物 : 255.32 食塩相当 : 7.15 | 御飯 納豆 野菜炒め 味噌汁(玉葱・ニラ) ジョア kcal : 433.28 水分 : 270.10 蛋白質 : 19.80 脂質 : 7.44 炭水化物 : 74.62 食塩相当 : 2.20 | ケチャップライス 盛合せ ブロッコリーのチーズサタ コソマスブ いちごフルチェ kcal : 561.72 水分 : 241.79 蛋白質 : 20.82 脂質 : 17.68 炭水化物 : 81.63 食塩相当 : 3.13 | 御飯 鶏肉の一味焼 南瓜の含め煮 菜の花のサタ すまし汁(ハンパソ) kcal : 462.23 水分 : 160.25 蛋白質 : 19.23 脂質 : 9.81 炭水化物 : 77.61 食塩相当 : 1.75 | 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 |
| 5月6日(土) 黒糖ロールパン マーガリン ホトフ コソマスブ(とうもろこし) 牛乳 kcal : 1572.74 水分 : 756.68 蛋白質 : 60.85 脂質 : 54.07 炭水化物 : 216.88 食塩相当 : 7.06 | 御飯 カレイの梅肉焼 なすの煮物 かぶのサタ すまし汁(庄内麴) フルーツ・ミカン缶 kcal : 540.80 水分 : 291.99 蛋白質 : 19.95 脂質 : 25.50 炭水化物 : 62.43 食塩相当 : 2.14 | 御飯 カレイの梅肉焼 なすの煮物 かぶのサタ すまし汁(庄内麴) フルーツ・ミカン缶 kcal : 490.69 水分 : 214.89 蛋白質 : 18.29 脂質 : 12.55 炭水化物 : 77.19 食塩相当 : 2.13 | 御飯 ホークバークューソテー もやしの三色炒め カリフラワーとユソのサタ 味噌汁(花麴) kcal : 498.95 水分 : 204.04 蛋白質 : 21.09 脂質 : 14.01 炭水化物 : 72.00 食塩相当 : 2.73 | マロンバナナ kcal : 44.30 水分 : 45.76 蛋白質 : 1.52 脂質 : 2.01 炭水化物 : 5.26 食塩相当 : 0.06 |

端午の節句メニュー

旬の食材

アスパラガス

アスパラガスには、アスパラギン酸が含まれ

筋肉疲労などでたまった乳酸をエネルギーに変換する働きを持っています。

メニュー（7日間）

和 5年 5月 7日 ~ 令和 5年 5月 13日

【 常食 】

| | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 15時 |
|---|---|--|--|---|
| 5月 7日(日) | 御飯 がんぼの煮物 納豆草の和え物 ふりかけ 味噌汁(麴) 牛乳  | 御飯 マスの照焼 里芋の炒り煮 春雨サラダ すまし汁(トロコソフ) フルーツ・マンゴ 缶  | 御飯 カニ玉 スティックの炒め 豆サラダ 中華スープ (キャベツ)  | パームクーヘン  |
| kcal : 1605.34 分 : 618.17 白質 : 60.25 質 : 44.22 水化物 : 249.78 塩相当 : 7.50 | kcal : 513.56 水分 : 257.88 蛋白質 : 19.17 脂質 : 16.69 炭水化物 : 74.86 食塩相当 : 2.83 | kcal : 479.13 水分 : 163.92 蛋白質 : 19.35 脂質 : 7.34 炭水化物 : 86.26 食塩相当 : 2.30 | kcal : 474.41 水分 : 196.37 蛋白質 : 19.78 脂質 : 13.66 炭水化物 : 70.71 食塩相当 : 2.15 | 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 |
| 5月 8日(月) | 御飯 豆腐のあんかけ 白菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(納豆草・油揚) ショウ  | 御飯 かにクリームコロッケ 五目煮豆 漬物 コンソメスープ (カブ) フルーツ・ミカン缶  | 御飯 鶏肉のマネース 焼 ひじきの煮物 カブのサラダ すまし汁(蒲鉾)  | チョコ蒸しケーキ  |
| kcal : 1602.12 分 : 639.44 白質 : 57.73 質 : 46.55 水化物 : 247.13 塩相当 : 7.89 | kcal : 431.51 水分 : 272.40 蛋白質 : 17.78 脂質 : 8.02 炭水化物 : 74.53 食塩相当 : 2.24 | kcal : 585.14 水分 : 198.59 蛋白質 : 17.06 脂質 : 19.19 炭水化物 : 89.04 食塩相当 : 2.80 | kcal : 470.81 水分 : 153.09 蛋白質 : 20.43 脂質 : 15.01 炭水化物 : 67.06 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 |
| 5月 9日(火) | ロールパン ジャム オムレツ パンフ キンスープ 牛乳  | 御飯 豚肉の香味焼 筍の煮物 キンpiraのサラダ 味噌汁(麴) フルーツ・黄桃缶  | 御飯 サラの幽庵焼 白菜の炒め煮 スティックの炒め すまし汁(トロコソフ)  | イチゴスペシャル  |
| kcal : 1565.48 分 : 649.81 白質 : 58.34 質 : 49.19 水化物 : 228.41 塩相当 : 7.39 | kcal : 477.79 水分 : 274.79 蛋白質 : 17.36 脂質 : 17.55 炭水化物 : 66.60 食塩相当 : 2.37 | kcal : 530.79 水分 : 217.10 蛋白質 : 20.01 脂質 : 15.82 炭水化物 : 77.10 食塩相当 : 2.11 | kcal : 453.67 水分 : 157.92 蛋白質 : 18.77 脂質 : 12.25 炭水化物 : 69.12 食塩相当 : 2.75 | 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 |
| 5月 10日(水) | 御飯 チンボールの煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳  | 藤色ごはん 餃子のおろしあんかけ しもつかれ風 アスパラの生姜風味 すまし汁(花麴・ミツバ) バレツアーメニュー (栃木)  | 御飯 夕のチーズ 焼 南瓜の煮物 マカヒキ コンソメスープ  | 白あんぱん  |
| kcal : 1674.11 分 : 609.56 白質 : 58.46 質 : 38.34 水化物 : 282.99 塩相当 : 7.99 | kcal : 503.25 水分 : 282.83 蛋白質 : 19.69 脂質 : 13.80 炭水化物 : 79.70 食塩相当 : 2.43 | kcal : 559.29 水分 : 175.27 蛋白質 : 15.25 脂質 : 12.19 炭水化物 : 98.00 食塩相当 : 3.16 | kcal : 494.09 水分 : 151.46 蛋白質 : 20.00 脂質 : 11.16 炭水化物 : 82.01 食塩相当 : 2.29 | 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 |
| 5月 11日(木) | 御飯 大豆の煮物 かつおのお浸し 味付けのり 味噌汁(油揚・白菜) ヨーグルト  | 御飯 煮込ハンバーグ 冬瓜のあんかけ チンゲン菜のサラダ 味噌汁(麴) フルーツ・バナナ  | 御飯 肉豆腐 ビーフ炒め 海藻サラダ すまし汁(蒲鉾)  | 蒸しパン  |
| kcal : 1624.51 分 : 665.09 白質 : 59.44 質 : 36.89 水化物 : 268.50 塩相当 : 7.94 | kcal : 456.77 水分 : 197.10 蛋白質 : 16.43 脂質 : 8.17 炭水化物 : 82.47 食塩相当 : 2.31 | kcal : 507.20 水分 : 238.20 蛋白質 : 16.15 脂質 : 9.33 炭水化物 : 91.44 食塩相当 : 2.85 | kcal : 550.59 水分 : 207.61 蛋白質 : 23.97 脂質 : 17.89 炭水化物 : 73.25 食塩相当 : 2.38 | kcal : 109.95 水分 : 22.18 蛋白質 : 2.89 脂質 : 1.50 炭水化物 : 21.34 食塩相当 : 0.40 |
| 5月 12日(金) | 食パン ジャム 野菜炒め ブロッコリーサラダ コンソメスープ (白菜) 牛乳  | 御飯 鯖の味噌煮 モヤシの炒め物 納豆草のナムル すまし汁(蒲鉾) フルーツ・パイン缶  | 御飯 鶏の照焼 刻み昆布の煮物 木綿豆腐 味噌汁(小町麴)  | プッツ  |
| kcal : 1587.97 分 : 671.28 白質 : 62.17 質 : 53.31 水化物 : 226.88 塩相当 : 7.39 | kcal : 495.12 水分 : 344.02 蛋白質 : 19.05 脂質 : 19.76 炭水化物 : 68.12 食塩相当 : 2.40 | kcal : 569.46 水分 : 190.91 蛋白質 : 19.45 脂質 : 21.02 炭水化物 : 77.02 食塩相当 : 2.14 | kcal : 433.63 水分 : 136.35 蛋白質 : 22.17 脂質 : 8.06 炭水化物 : 70.87 食塩相当 : 2.83 | kcal : 89.76 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.50 脂質 : 4.47 炭水化物 : 10.87 食塩相当 : 0.02 |
| 5月 13日(土) | 御飯 角あげの煮物 インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(カブ) 乳酸菌飲料  | けんちんそば かにシューマイ 小松菜の梅和え フルーツ・オレンジ  | 御飯 加いの甘酢あんかけ さつまいもの煮 春雨サラダ 味噌汁(白菜)  | 抹茶ゼリー  |
| kcal : 1550.01 分 : 635.79 白質 : 62.59 質 : 30.73 水化物 : 257.90 塩相当 : 7.77 | kcal : 471.21 水分 : 155.72 蛋白質 : 13.45 脂質 : 12.53 炭水化物 : 77.03 食塩相当 : 2.33 | kcal : 551.09 水分 : 305.63 蛋白質 : 29.57 脂質 : 15.77 炭水化物 : 71.37 食塩相当 : 3.14 | kcal : 472.96 水分 : 173.33 蛋白質 : 19.46 脂質 : 2.41 炭水化物 : 95.88 食塩相当 : 2.29 | kcal : 54.75 水分 : 1.11 蛋白質 : 0.11 脂質 : 0.02 炭水化物 : 13.62 食塩相当 : 0.01 |

【MEMO】旬の食材 アスパラガス
 アスパラガスには、アスパラギン酸が含まれ
 筋肉疲労などでたまった乳酸をエネルギーに変換する働きを持っています。