

メニュー (7日間)

令和 5年 3月26日 ~ 令和 5年 4月 1日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月26日(日) kcal : 1571.36 水分 : 664.52 蛋白質 : 57.84 脂質 : 29.91 炭水化物 : 275.81 食塩相当 : 8.60	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 けんちん菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麩) ジョウ 	御飯 鶏肉のさらさ蒸し さつま芋の甘辛煮 海藻サラダ 味噌汁(わらび) フルーツ・ミカン缶	御飯 スパニッシュオムレツ 南瓜のグラッセ かぶのサラダ コソメスープ	あんパン 
kcal : 410.65 水分 : 234.74 蛋白質 : 15.62 脂質 : 4.20 炭水化物 : 78.62 食塩相当 : 3.13	kcal : 477.84 水分 : 212.31 蛋白質 : 19.34 脂質 : 5.01 炭水化物 : 91.80 食塩相当 : 3.10	kcal : 547.87 水分 : 217.47 蛋白質 : 19.38 脂質 : 19.55 炭水化物 : 77.64 食塩相当 : 2.23	kcal : 135.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.00 脂質 : 1.15 炭水化物 : 27.75 食塩相当 : 0.00	
3月27日(月) kcal : 1599.78 水分 : 853.48 蛋白質 : 62.39 脂質 : 44.48 炭水化物 : 245.30 食塩相当 : 7.60	御飯 豆腐のあんかけ 畑菜の和え物 味噌汁(わかめ) 味噌汁(ニラ・玉葱) 牛乳	御飯 夕のニール もやしの三色炒め わらびの辛子和え 水菜スープ フルーツ・黄桃缶	御飯 肉じゃが(豚肉) ブロッコリーステーキ 大根サラダ 味噌汁(麩)	フルーツヨーグルト 
kcal : 473.99 水分 : 331.01 蛋白質 : 19.44 脂質 : 12.65 炭水化物 : 75.34 食塩相当 : 2.89	kcal : 461.60 水分 : 226.68 蛋白質 : 18.69 脂質 : 10.78 炭水化物 : 75.30 食塩相当 : 2.33	kcal : 590.96 水分 : 220.05 蛋白質 : 22.59 脂質 : 19.76 炭水化物 : 80.79 食塩相当 : 2.87	kcal : 73.23 水分 : 75.74 蛋白質 : 1.00 脂質 : 1.29 炭水化物 : 13.87 食塩相当 : 0.00	
3月28日(火) kcal : 1651.67 水分 : 640.99 蛋白質 : 57.06 脂質 : 41.56 炭水化物 : 265.85 食塩相当 : 8.55	御飯 角あげの煮物 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 乳酸菌飲料	赤飯 天麩羅 いろいろ団子の炊き合せ ほうれん草の白和え すまし汁(手羽先・ミソ) リンゴコンポート	御飯 豚肉の葱塩焼 ビーマンの干しエビ炒め 豆サラダ 味噌汁(菜の花)	ケーキ 
kcal : 463.58 水分 : 158.75 蛋白質 : 15.16 脂質 : 10.76 炭水化物 : 77.00 食塩相当 : 2.81	kcal : 571.89 水分 : 236.53 蛋白質 : 17.39 脂質 : 12.12 炭水化物 : 100.27 食塩相当 : 2.99	kcal : 497.75 水分 : 222.08 蛋白質 : 23.26 脂質 : 11.90 炭水化物 : 75.39 食塩相当 : 2.67	kcal : 118.45 水分 : 23.63 蛋白質 : 1.00 脂質 : 6.78 炭水化物 : 13.19 食塩相当 : 0.00	
3月29日(水) kcal : 1669.30 水分 : 700.54 蛋白質 : 58.65 脂質 : 47.39 炭水化物 : 260.94 食塩相当 : 8.69	食パン ジャム ホトフ カリフラワーのサラダ パンプキンスープ 牛乳	御飯 かつおの味噌煮 ひじきの煮物 菜の花の柚子和え すまし汁(蒲鉾) フルーツ・白桃缶	御飯 豆腐ハンバーグ 茸ソース レンコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁(白菜)	コーヒーゼリー 
kcal : 558.87 水分 : 319.60 蛋白質 : 22.69 脂質 : 18.40 炭水化物 : 82.33 食塩相当 : 2.95	kcal : 593.63 水分 : 178.96 蛋白質 : 21.55 脂質 : 20.28 炭水化物 : 81.12 食塩相当 : 2.40	kcal : 451.62 水分 : 199.50 蛋白質 : 14.10 脂質 : 7.10 炭水化物 : 85.09 食塩相当 : 3.31	kcal : 65.18 水分 : 2.48 蛋白質 : 0.00 脂質 : 1.61 炭水化物 : 12.40 食塩相当 : 0.00	
3月30日(木) kcal : 1557.20 水分 : 726.36 蛋白質 : 61.89 脂質 : 37.11 炭水化物 : 250.91 食塩相当 : 8.47	御飯 厚焼卵 わらびの和え物 味噌汁(かつお) 牛乳	御飯 麻婆豆腐 マカロニステーキ 小松菜のサラダ 中華スープ(キャベツ) フルーツ・バナナ	御飯 かつおの煮付け ふきの田舎煮 春雨サラダ 味噌汁(庄内麩)	まんじゅう 
kcal : 485.36 水分 : 312.49 蛋白質 : 18.86 脂質 : 13.99 炭水化物 : 75.79 食塩相当 : 2.88	kcal : 543.58 水分 : 268.60 蛋白質 : 20.87 脂質 : 13.34 炭水化物 : 85.72 食塩相当 : 2.99	kcal : 458.87 水分 : 136.09 蛋白質 : 20.89 脂質 : 9.62 炭水化物 : 73.20 食塩相当 : 3.00	kcal : 69.39 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.00 脂質 : 0.16 炭水化物 : 16.20 食塩相当 : 0.00	
3月31日(金) kcal : 1565.14 水分 : 654.17 蛋白質 : 59.94 脂質 : 45.88 炭水化物 : 235.73 食塩相当 : 8.16	御飯 高野豆腐の煮物 けんちん菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(大根・油揚げ) 牛乳	御飯 赤魚の酒蒸 車麩の煮物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁(キャベツ) フルーツ・マンゴー缶	御飯 鶏の山賊焼 里芋の炒り煮 けんちん菜のサラダ すまし汁(あんぱん)	プッチ 
kcal : 485.46 水分 : 263.01 蛋白質 : 18.52 脂質 : 14.61 炭水化物 : 74.04 食塩相当 : 2.61	kcal : 530.39 水分 : 204.56 蛋白質 : 20.79 脂質 : 15.39 炭水化物 : 80.26 食塩相当 : 2.70	kcal : 452.91 水分 : 186.60 蛋白質 : 19.49 脂質 : 10.23 炭水化物 : 71.22 食塩相当 : 2.81	kcal : 96.36 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.00 脂質 : 5.65 炭水化物 : 10.21 食塩相当 : 0.00	
4月 1日(土) kcal : 1573.69 水分 : 807.20 蛋白質 : 62.92 脂質 : 48.68 炭水化物 : 225.00 食塩相当 : 8.19	ロールパン ジャム 玉子ロール ミートソースかけ オニオンスープ 牛乳	味噌ラーメン シューマイ スナックエンドウのサラダ フルーツ・パイナップル	御飯 鶏肉の梅醤油焼 高野豆腐の煮物 かつおの味噌汁 味噌汁(麩)	豆乳プリン 
kcal : 478.11 水分 : 304.77 蛋白質 : 18.07 脂質 : 18.51 炭水化物 : 65.24 食塩相当 : 2.75	kcal : 528.74 水分 : 316.04 蛋白質 : 21.32 脂質 : 11.91 炭水化物 : 81.18 食塩相当 : 2.82	kcal : 496.26 水分 : 130.90 蛋白質 : 21.01 脂質 : 16.38 炭水化物 : 67.28 食塩相当 : 2.58	kcal : 70.58 水分 : 55.49 蛋白質 : 2.00 脂質 : 1.88 炭水化物 : 11.30 食塩相当 : 0.00	

誕生日メニュー

旬の食材
【MEMO】

みつば 旬は3~4月。にんじんやパセリなどと同じセリ科の植物で、数少ない日本原産の野菜です。
βカロテンの他、カリウム、カルシウム、鉄などのミネラルが豊富で、ビタミンC、E、Kなどのビタミン類も含まれております。



メニュー（7日間）

令和 5年 4月 2日 ~ 令和 5年 4月 8日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
4月 2日(日)	御飯 車麩の煮物 金時煮豆 味付けのり 味噌汁(菜の花) 牛乳 	御飯 ワラの胡麻味噌焼 筍の煮物 モヤシのサラダ すまし汁(トコロナン) フルーツ・黄桃缶	御飯 豚肉のソース炒め 春雨炒め 納豆の辛子和え すまし汁(ハンパン)	ビーナッツパン 
kcal : 1613.61 水分 : 636.64 蛋白質 : 62.68 脂質 : 36.23 炭水化物 : 264.30 食塩相当 : 7.55	kcal : 514.37 水分 : 243.99 蛋白質 : 18.64 脂質 : 9.29 炭水化物 : 93.17 食塩相当 : 2.01	kcal : 468.49 水分 : 217.06 蛋白質 : 19.96 脂質 : 9.43 炭水化物 : 77.48 食塩相当 : 2.57	kcal : 508.80 水分 : 175.59 蛋白質 : 20.68 脂質 : 12.41 炭水化物 : 78.15 食塩相当 : 2.97	kcal : 121.95 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.00 脂質 : 5.10 炭水化物 : 15.50 食塩相当 : 0.00
4月 3日(月)	御飯 豆腐の煮物 ワラの和え物 ふりかけ 味噌汁(庄内麩) ヨーグルト	御飯 チンカツ 五目煮豆 漬物 味噌汁(納豆) フルーツ・オレンジ 	御飯 カニ玉 きのこのソテー 白菜のゆず和え 中華スープ(キャベツ)	エクレア 
kcal : 1560.90 水分 : 624.51 蛋白質 : 57.50 脂質 : 46.58 炭水化物 : 237.18 食塩相当 : 7.81	kcal : 452.03 水分 : 214.89 蛋白質 : 15.65 脂質 : 8.04 炭水化物 : 81.88 食塩相当 : 2.56	kcal : 545.12 水分 : 183.97 蛋白質 : 21.58 脂質 : 14.67 炭水化物 : 84.17 食塩相当 : 2.68	kcal : 472.55 水分 : 211.10 蛋白質 : 18.02 脂質 : 17.51 炭水化物 : 64.62 食塩相当 : 2.48	kcal : 91.20 水分 : 14.55 蛋白質 : 2.00 脂質 : 6.39 炭水化物 : 6.51 食塩相当 : 0.00
4月 4日(火)	黒糖ロールパン マーガリン ポークソース パン・キヌア 牛乳 	御飯 ワラの甘酢あん きんぴらごぼう モヤシのナムル 味噌汁(豆腐) フルーツ・マンゴー缶 	御飯 豚肉の生姜焼 がんもの含め煮 レソンのサラダ 味噌汁(大根) 	ブドウゼリー 
kcal : 1589.01 水分 : 732.14 蛋白質 : 61.69 脂質 : 48.83 炭水化物 : 233.28 食塩相当 : 8.42	kcal : 539.04 水分 : 301.79 蛋白質 : 21.04 脂質 : 25.59 炭水化物 : 62.09 食塩相当 : 2.49	kcal : 445.89 水分 : 250.83 蛋白質 : 19.72 脂質 : 4.99 炭水化物 : 83.99 食塩相当 : 2.90	kcal : 556.80 水分 : 179.46 蛋白質 : 20.93 脂質 : 18.23 炭水化物 : 75.44 食塩相当 : 3.00	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 : 0.00
4月 5日(水)	御飯 納豆 厚焼卵 味噌汁(納豆・玉葱) 乳酸菌飲料 	御飯 鶏肉のくわ焼 レソんと竹輪の炒め煮 小松菜の和え物 味噌汁(麩) フルーツ・白桃缶	御飯 マスの塩焼 冬瓜の薄くず煮 マカロニサラダ すまし汁(ワカメ)	クリームパン 
kcal : 1599.34 水分 : 530.45 蛋白質 : 60.37 脂質 : 40.85 炭水化物 : 252.38 食塩相当 : 8.44	kcal : 452.02 水分 : 167.35 蛋白質 : 16.82 脂質 : 8.93 炭水化物 : 77.79 食塩相当 : 2.54	kcal : 523.54 水分 : 206.60 蛋白質 : 21.30 脂質 : 12.32 炭水化物 : 82.61 食塩相当 : 3.33	kcal : 495.98 水分 : 156.50 蛋白質 : 19.49 脂質 : 15.00 炭水化物 : 73.06 食塩相当 : 2.37	kcal : 127.80 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.00 脂質 : 4.60 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.00
4月 6日(木)	御飯 チンポールの煮物 水菜のサラダ 味付けのり 味噌汁(小町麩) ヨーグルト	焼そば 春菊の白和え 中華スープ(カマボコ) フルーツ・パイン缶 	御飯 豆腐の肉味噌かけ 白菜のトマト煮 菜の花の和風和え すまし汁(ハンパン) 	かっぱえびせん 
kcal : 1545.30 水分 : 699.10 蛋白質 : 61.43 脂質 : 44.15 炭水化物 : 228.13 食塩相当 : 8.60	kcal : 448.12 水分 : 211.72 蛋白質 : 17.18 脂質 : 7.27 炭水化物 : 79.98 食塩相当 : 2.48	kcal : 510.77 水分 : 249.00 蛋白質 : 20.93 脂質 : 15.39 炭水化物 : 70.37 食塩相当 : 3.45	kcal : 546.97 水分 : 238.27 蛋白質 : 22.81 脂質 : 19.75 炭水化物 : 72.34 食塩相当 : 2.52	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
4月 7日(金)	食パン ジャム オムレツ かぶのサラダ コンソメスープ(菜の花) 牛乳 	御飯 豚肉のしぐれ煮 なすの煮物 春雨サラダ すまし汁(水菜・人参) フルーツ・バナナ	御飯 赤魚の梅肉焼 じゃが芋の煮物 モヤシのサラダ 味噌汁(油揚げ・納豆)	牛乳かん 
kcal : 1632.17 水分 : 782.46 蛋白質 : 60.99 脂質 : 46.20 炭水化物 : 252.46 食塩相当 : 8.35	kcal : 480.67 水分 : 330.31 蛋白質 : 19.33 脂質 : 15.02 炭水化物 : 73.05 食塩相当 : 3.29	kcal : 605.10 水分 : 226.87 蛋白質 : 18.91 脂質 : 18.32 炭水化物 : 91.20 食塩相当 : 2.23	kcal : 485.77 水分 : 187.87 蛋白質 : 21.41 脂質 : 11.50 炭水化物 : 77.22 食塩相当 : 2.78	kcal : 60.63 水分 : 37.61 蛋白質 : 0.00 脂質 : 1.36 炭水化物 : 10.99 食塩相当 : 0.00
4月 8日(土)	御飯 角あげの煮物 インゲンのフリッパ ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳 	桜御飯 ワラの胡麻だれ焼 ふきの煮物 菜種和え すまし汁(花麩・ミツバ) オレンジゼリー 	御飯 豚肉のカレー風味 マカロニソテー チンゲン菜の和え物 コンソメスープ(キャベツ) 	ロールケーキ 
kcal : 1642.04 水分 : 612.21 蛋白質 : 59.89 脂質 : 51.09 炭水化物 : 240.50 食塩相当 : 8.21	kcal : 536.40 水分 : 266.11 蛋白質 : 19.41 脂質 : 18.70 炭水化物 : 76.37 食塩相当 : 2.46	kcal : 486.93 水分 : 188.05 蛋白質 : 20.43 脂質 : 10.01 炭水化物 : 80.28 食塩相当 : 3.26	kcal : 512.71 水分 : 178.05 蛋白質 : 18.83 脂質 : 16.95 炭水化物 : 70.73 食塩相当 : 2.41	kcal : 108.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.00 脂質 : 5.43 炭水化物 : 13.12 食塩相当 : 0.00

花まつりメニュー

旬の食材
【MEMO】

みつば 旬は3~4月。にんじんやパセリなどと同じセリ科の植物で、数少ない日本原産の野菜です。
βカロテンの他、カリウム、カルシウム、鉄などのミネラルが豊富で、ビタミンC、E、Kなどのビタミン類も含まれております。

