

メニュー（7日間）

令和 5年 4月23日 ~ 令和 5年 4月29日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
4月23日(日)	御飯 カニつみれの煮物 杓ろのお浸し ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	御飯 豚肉のピリ辛炒め 切干大根の煮物 カリフラワーのサラダ すまし汁(庄内麩) フルーツ・ミルク缶	御飯 五目卵焼 里芋の炒り煮 小松菜のサラダ 味噌汁(カブ)	水羊かん 
kcal : 1593.74 水分 : 701.04 蛋白質 : 59.90 脂質 : 36.88 炭水化物 : 262.66 食塩相当 : 8.10	kcal : 465.34 水分 : 284.68 蛋白質 : 16.15 脂質 : 11.69 炭水化物 : 77.91 食塩相当 : 2.82	kcal : 520.38 水分 : 196.66 蛋白質 : 19.77 脂質 : 14.74 炭水化物 : 77.54 食塩相当 : 2.09	kcal : 479.60 水分 : 207.01 蛋白質 : 21.90 脂質 : 10.21 炭水化物 : 76.95 食塩相当 : 3.18	kcal : 128.42 水分 : 12.69 蛋白質 : 2.08 脂質 : 0.24 炭水化物 : 30.26 食塩相当 : 0.01
4月24日(月)	御飯 ガンモの煮物 ブロッコリーのサラダ 味付けのり 味噌汁(キャベツ) ヨーグルト	たぬきそば さつま芋のきんぴら 菜の花のお浸し フルーツ・パン	御飯 鶏のハンバーグ キュウリ 切昆布の煮物 白菜のサラダ すまし汁(水菜)	ロールケーキ 
kcal : 1605.80 水分 : 633.49 蛋白質 : 62.92 脂質 : 41.69 炭水化物 : 251.54 食塩相当 : 8.39	kcal : 504.23 水分 : 178.42 蛋白質 : 17.17 脂質 : 13.07 炭水化物 : 80.35 食塩相当 : 2.37	kcal : 515.17 水分 : 300.38 蛋白質 : 23.64 脂質 : 10.28 炭水化物 : 84.76 食塩相当 : 3.09	kcal : 479.28 水分 : 154.69 蛋白質 : 20.73 脂質 : 13.14 炭水化物 : 72.96 食塩相当 : 2.84	kcal : 107.12 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.38 脂質 : 5.20 炭水化物 : 13.47 食塩相当 : 0.09
4月25日(火)	ロールパン ジャム ホーキングス コーンポテト ジョア	御飯 赤魚の粕漬焼 スティックとうもろこしの炒め なすの胡麻和え すまし汁(ハンパ)ン フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉の韓国風照焼 ひじきの煮物 モヤシのサラダ 味噌汁(冬瓜)	バナナスペシャル 
kcal : 1582.02 水分 : 631.23 蛋白質 : 61.67 脂質 : 49.19 炭水化物 : 234.54 食塩相当 : 8.44	kcal : 450.46 水分 : 262.39 蛋白質 : 19.93 脂質 : 13.66 炭水化物 : 66.91 食塩相当 : 2.65	kcal : 531.01 水分 : 205.97 蛋白質 : 19.52 脂質 : 15.54 炭水化物 : 80.91 食塩相当 : 2.55	kcal : 497.32 水分 : 162.87 蛋白質 : 20.02 脂質 : 16.40 炭水化物 : 71.13 食塩相当 : 3.08	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
4月26日(水)	御飯 お浸し 杓ろのお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳	赤飯 天ぷら 小松菜の干しエビ炒め エキとミツバの明太子和え 赤だし(豆腐) フルーツ・フルーツ缶詰缶	御飯 厚揚げの煮物 筍の炒め物 うぐいす煮豆 味噌汁(白菜)	ケーキ 
kcal : 1600.31 水分 : 771.67 蛋白質 : 58.20 脂質 : 41.09 炭水化物 : 258.55 食塩相当 : 8.24	kcal : 472.15 水分 : 282.20 蛋白質 : 16.73 脂質 : 12.31 炭水化物 : 77.55 食塩相当 : 2.58	kcal : 507.20 水分 : 263.02 蛋白質 : 17.08 脂質 : 10.04 炭水化物 : 89.36 食塩相当 : 3.16	kcal : 500.47 水分 : 202.39 蛋白質 : 23.14 脂質 : 11.84 炭水化物 : 78.23 食塩相当 : 2.42	kcal : 120.49 水分 : 24.06 蛋白質 : 1.27 脂質 : 6.90 炭水化物 : 13.41 食塩相当 : 0.08
4月27日(木)	御飯 角あげの煮物 カリフラワーのサラダ 味付けのり 味噌汁(小町麩) 乳酸菌飲料	御飯 回鍋肉(豚肉) コニャクのピリ辛煮 チンゲン菜のサラダ 中華スープ(カボチャ) フルーツ・バナナ	御飯 カラの塩焼 車麩の煮物 海藻サラダ 味噌汁(サツマ芋・玉葱)	フッテ 
kcal : 1548.03 水分 : 532.49 蛋白質 : 57.65 脂質 : 41.48 炭水化物 : 238.71 食塩相当 : 8.20	kcal : 457.40 水分 : 145.71 蛋白質 : 14.40 脂質 : 10.88 炭水化物 : 76.34 食塩相当 : 2.19	kcal : 557.25 水分 : 252.29 蛋白質 : 20.47 脂質 : 17.89 炭水化物 : 78.54 食塩相当 : 2.64	kcal : 443.62 水分 : 134.49 蛋白質 : 21.28 脂質 : 8.25 炭水化物 : 72.96 食塩相当 : 3.35	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
4月28日(金)	御飯 豆腐の煮物 イケダの和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳	御飯 カイのおろしあんかけ サツマ芋のマーマレード煮 ブロッコリーのマヨネーズ和え 味噌汁(麩) フルーツ・白桃缶	御飯 豚の芝麻醬ソース ピーマン炒め 春菊のサラダ 中華スープ(ハンパ)ン	まんじゅう 
kcal : 1599.77 水分 : 756.90 蛋白質 : 61.66 脂質 : 37.08 炭水化物 : 264.30 食塩相当 : 8.07	kcal : 474.35 水分 : 332.61 蛋白質 : 18.71 脂質 : 12.86 炭水化物 : 76.13 食塩相当 : 2.45	kcal : 546.45 水分 : 220.75 蛋白質 : 20.37 脂質 : 8.43 炭水化物 : 100.84 食塩相当 : 2.91	kcal : 508.77 水分 : 194.47 蛋白質 : 21.53 脂質 : 15.63 炭水化物 : 70.83 食塩相当 : 2.66	kcal : 70.20 水分 : 9.07 蛋白質 : 1.05 脂質 : 0.16 炭水化物 : 16.50 食塩相当 : 0.05
4月29日(土)	食パン ジャム ジャーマンポテト 大根サラダ オニオンスープ 牛乳	御飯 カイのちり蒸 ニラとモヤシの塩炒め 南瓜のサラダ 味噌汁(杓ろ草) フルーツ・ミルク缶	御飯 豆腐の旨煮 マカロニ キャベツのゴマ和え すまし汁(花麩)	たこ焼き 
kcal : 1638.18 水分 : 823.97 蛋白質 : 61.30 脂質 : 52.87 炭水化物 : 239.36 食塩相当 : 8.13	kcal : 534.31 水分 : 343.39 蛋白質 : 18.21 脂質 : 21.12 炭水化物 : 75.08 食塩相当 : 2.73	kcal : 484.53 水分 : 237.84 蛋白質 : 20.24 脂質 : 12.47 炭水化物 : 75.96 食塩相当 : 2.80	kcal : 531.57 水分 : 198.87 蛋白質 : 18.51 脂質 : 17.59 炭水化物 : 75.20 食塩相当 : 1.89	kcal : 87.77 水分 : 44.07 蛋白質 : 4.34 脂質 : 1.69 炭水化物 : 13.12 食塩相当 : 0.71

誕生日メニュー

旬の食材

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います。

