

メニュー(7日間)

令和 5年 4月30日 ~ 令和 5年 5月 6日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
4月30日(日)	全粥 大豆の煮物 納豆草のお浸し ふりかけ 味噌汁(麴) シヨア	チンカレー 豆サラダ コンソメスープ(菜の花) ヨーグルト・フルーツ	全粥 夕のゆめルース焼 大根の煮物 なすの胡麻和え 味噌汁(冬瓜・油揚)	シフォンケーキ
kcal : 1355.57 水分 : 640.64 蛋白質 : 52.10 脂質 : 38.09 炭水化物 : 207.70 食塩相当 : 8.04	kcal : 381.75 水分 : 212.87 蛋白質 : 15.34 脂質 : 7.36 炭水化物 : 65.63 食塩相当 : 2.18	kcal : 466.77 水分 : 224.98 蛋白質 : 17.50 脂質 : 10.34 炭水化物 : 78.29 食塩相当 : 3.05	kcal : 430.69 水分 : 193.61 蛋白質 : 17.67 脂質 : 16.13 炭水化物 : 56.02 食塩相当 : 2.76	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)	全粥 豆腐の煮物 大根サラダ ふりかけ 味噌汁(玉麴) ヨーグルト	全粥 鶏肉のくわ焼 じゃが芋の煮物 なすの胡麻和え すまし汁(ワウメ) フルーツ・マンゴー缶	全粥 夕のゴマダレ漬 かき揚げの炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁(南瓜・玉葱)	まんじゅう
kcal : 1331.93 水分 : 614.53 蛋白質 : 55.74 脂質 : 31.34 炭水化物 : 211.39 食塩相当 : 8.58	kcal : 379.92 水分 : 217.81 蛋白質 : 14.97 脂質 : 7.31 炭水化物 : 65.62 食塩相当 : 2.43	kcal : 467.49 水分 : 211.74 蛋白質 : 18.03 脂質 : 8.84 炭水化物 : 78.05 食塩相当 : 3.02	kcal : 426.44 水分 : 184.98 蛋白質 : 21.86 脂質 : 15.01 炭水化物 : 54.52 食塩相当 : 3.04	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)	全粥 車麴の煮物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳	全粥 夕のピーナッツ味噌焼 大根の煮物 ブロッコリーのサラダ すまし汁(蒲鉾) フルーツ・白桃缶	全粥 鶏肉のガーリックチリ 白菜の炒り煮 キャベツの和え物 味噌汁(小町麴)	わらび餅
kcal : 1334.17 水分 : 705.66 蛋白質 : 53.06 脂質 : 39.49 炭水化物 : 199.75 食塩相当 : 8.42	kcal : 402.15 水分 : 263.29 蛋白質 : 14.90 脂質 : 9.94 炭水化物 : 67.54 食塩相当 : 2.18	kcal : 438.92 水分 : 232.11 蛋白質 : 18.84 脂質 : 14.25 炭水化物 : 62.27 食塩相当 : 2.83	kcal : 445.97 水分 : 208.46 蛋白質 : 18.18 脂質 : 14.53 炭水化物 : 60.37 食塩相当 : 3.39	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)	全粥 温泉卵 菜の花のお浸し のりの佃煮 味噌汁(冬瓜) 牛乳	全粥 鶏肉の芝麻醬ソース マロニチ 白菜のサラダ オニオンスープ フルーツ・バナナ	全粥 豆腐の旨煮 里芋の炒り煮 大根のサラダ 中華スープ(カキフライ)	ピーナッツパン
kcal : 1416.40 水分 : 739.63 蛋白質 : 57.46 脂質 : 40.68 炭水化物 : 211.03 食塩相当 : 8.56	kcal : 429.12 水分 : 308.89 蛋白質 : 19.88 脂質 : 13.85 炭水化物 : 60.09 食塩相当 : 3.37	kcal : 476.71 水分 : 209.82 蛋白質 : 19.01 脂質 : 13.46 炭水化物 : 70.01 食塩相当 : 2.59	kcal : 375.07 水分 : 220.92 蛋白質 : 14.79 脂質 : 7.70 炭水化物 : 63.71 食塩相当 : 2.60	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)	パン粥 ジャム ポーピーンズ キャベツのサラダ コンソメスープ(ほうれん草) 乳酸菌飲料	醤油ラーメン 肉ソーマイ 菜の花の磯和え フルーツ・黄桃缶	全粥 鶏肉のコンソメ煮 冬瓜のかあんかけ ほうれん草のサラダ 味噌汁(油揚・白菜)	ロールケーキ
kcal : 1436.09 水分 : 770.10 蛋白質 : 55.68 脂質 : 45.78 炭水化物 : 203.96 食塩相当 : 8.18	kcal : 490.06 水分 : 327.81 蛋白質 : 18.68 脂質 : 17.08 炭水化物 : 69.53 食塩相当 : 2.31	kcal : 441.51 水分 : 246.84 蛋白質 : 15.95 脂質 : 12.12 炭水化物 : 66.21 食塩相当 : 2.77	kcal : 398.52 水分 : 195.45 蛋白質 : 19.83 脂質 : 11.15 炭水化物 : 55.10 食塩相当 : 3.02	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)	全粥 納豆 野菜炒め 味噌汁(玉葱・ニラ) シヨア	ケチャップ粥 盛合せ ブロッコリーのチースサラダ コンソメスープ いちごフルーツ	全粥 鶏肉の一味焼 南瓜の含め煮 菜の花のサラダ すまし汁(ハンパン)	あん巻き
kcal : 1450.99 水分 : 664.63 蛋白質 : 56.64 脂質 : 39.70 炭水化物 : 222.89 食塩相当 : 7.93	kcal : 375.14 水分 : 270.44 蛋白質 : 19.05 脂質 : 7.28 炭水化物 : 61.01 食塩相当 : 2.96	kcal : 507.45 水分 : 223.84 蛋白質 : 16.37 脂質 : 16.12 炭水化物 : 76.16 食塩相当 : 3.05	kcal : 447.65 水分 : 170.35 蛋白質 : 19.05 脂質 : 13.40 炭水化物 : 64.26 食塩相当 : 1.85	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)	パン粥 ジャム ポトフ コンボータージュ 乳酸菌飲料	全粥 加いの梅肉焼 なすの煮物 かぶのサラダ すまし汁(庄内麴) フルーツ・ミカン缶	全粥 チンパバーキューソーチ 白菜の三色炒め かき揚げのサラダ 味噌汁(花麴)	マロンパバドア
kcal : 1335.95 水分 : 763.80 蛋白質 : 57.72 脂質 : 31.12 炭水化物 : 209.49 食塩相当 : 8.18	kcal : 515.05 水分 : 283.96 蛋白質 : 18.92 脂質 : 13.37 炭水化物 : 81.51 食塩相当 : 2.51	kcal : 337.06 水分 : 224.65 蛋白質 : 17.29 脂質 : 2.32 炭水化物 : 62.63 食塩相当 : 2.43	kcal : 439.54 水分 : 209.43 蛋白質 : 19.99 脂質 : 13.42 炭水化物 : 60.09 食塩相当 : 3.18	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

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。

【MEMO】

メニュー (7日間)

令和 5年 5月 7日 ~ 令和 5年 5月 13日 【ソラト】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月 7日(日)	全粥 ハンパンの煮物 杓苳の和え物 ふりかけ 味噌汁(麩) ヨーグルト 	全粥 竹の照焼 里芋の炒り煮 大根サラダ すまし汁(トロコップ) フルーツ・マンゴー缶 	全粥 カニ玉 ブロッコリーの炒め 豆サラダ 中華スープ (キャベツ) 	パームクーヘン 
kcal : 1378.15 水分 : 537.90 蛋白質 : 53.80 脂質 : 37.33 炭水化物 : 210.17 食塩相当 : 8.16	kcal : 394.23 水分 : 180.71 蛋白質 : 15.83 脂質 : 6.06 炭水化物 : 69.93 食塩相当 : 3.22	kcal : 439.91 水分 : 165.83 蛋白質 : 17.16 脂質 : 11.02 炭水化物 : 67.69 食塩相当 : 2.53	kcal : 405.85 水分 : 191.36 蛋白質 : 18.86 脂質 : 13.72 炭水化物 : 54.60 食塩相当 : 2.19	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)	全粥 豆腐のあんかけ 白菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(杓苳・油揚げ) 牛乳 	全粥 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 	全粥 鶏肉のマヨネーズ焼 大根の煮物 カブサラダ すまし汁(蒲鉾) 	チョコ蒸しケーキ 
kcal : 1460.21 水分 : 739.92 蛋白質 : 54.57 脂質 : 48.74 炭水化物 : 208.37 食塩相当 : 7.81	kcal : 442.56 水分 : 333.77 蛋白質 : 19.41 脂質 : 15.46 炭水化物 : 61.57 食塩相当 : 2.37	kcal : 489.91 水分 : 200.19 蛋白質 : 13.79 脂質 : 13.70 炭水化物 : 79.12 食塩相当 : 2.81	kcal : 413.08 水分 : 190.59 蛋白質 : 18.91 脂質 : 15.25 炭水化物 : 51.16 食塩相当 : 2.47	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)	パン粥 ジャム オムレツ パンフキンスープ 乳酸菌飲料 	全粥 鶏肉の香味焼 冬瓜の煮物 ほうれん草のサラダ 味噌汁(麩) フルーツ・黄桃缶 	全粥 竹の幽庵焼 白菜の炒め煮 キャベツのサラダ すまし汁(トロコップ) 	イチゴスペシャル 
kcal : 1355.48 水分 : 650.89 蛋白質 : 53.02 脂質 : 36.40 炭水化物 : 207.16 食塩相当 : 7.90	kcal : 473.60 水分 : 268.89 蛋白質 : 15.87 脂質 : 11.38 炭水化物 : 77.60 食塩相当 : 2.43	kcal : 418.98 水分 : 225.38 蛋白質 : 17.95 脂質 : 11.30 炭水化物 : 62.18 食塩相当 : 2.57	kcal : 359.67 水分 : 156.66 蛋白質 : 17.00 脂質 : 10.15 炭水化物 : 51.79 食塩相当 : 2.74	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)	全粥 チンポールの煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 	藤色粥 焼売のおろしあんかけ しもつかれ風 アスパラの生姜風味 すまし汁(花麩・ミツバ) 藤色ゼリー 	全粥 竹のチーズ焼 南瓜の煮物 マカロニサラダ コンソメスープ 	白あんぱん 
kcal : 1445.45 水分 : 589.19 蛋白質 : 55.37 脂質 : 36.05 炭水化物 : 233.46 食塩相当 : 8.47	kcal : 443.21 水分 : 281.50 蛋白質 : 18.75 脂質 : 13.64 炭水化物 : 65.89 食塩相当 : 2.72	kcal : 445.23 水分 : 160.57 蛋白質 : 12.80 脂質 : 10.05 炭水化物 : 76.49 食塩相当 : 3.54	kcal : 439.53 水分 : 147.12 蛋白質 : 20.50 脂質 : 11.17 炭水化物 : 67.80 食塩相当 : 2.10	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)	全粥 大豆の煮物 竹のお浸し のりの佃煮 味噌汁(油揚げ・白菜) 牛乳 	全粥 煮込ハンバーグ 冬瓜のあんかけ ほうれん草のサラダ 味噌汁(麩) フルーツ・バナナ 	全粥 肉豆腐 白菜炒め キャベツのサラダ すまし汁(蒲鉾) 	蒸しパン 
kcal : 1420.41 水分 : 762.06 蛋白質 : 55.11 脂質 : 39.41 炭水化物 : 219.20 食塩相当 : 8.54	kcal : 413.19 水分 : 284.95 蛋白質 : 16.22 脂質 : 11.77 炭水化物 : 66.07 食塩相当 : 2.81	kcal : 470.30 水分 : 238.83 蛋白質 : 19.57 脂質 : 11.74 炭水化物 : 72.57 食塩相当 : 2.60	kcal : 426.97 水分 : 216.10 蛋白質 : 16.43 脂質 : 14.40 炭水化物 : 59.22 食塩相当 : 2.73	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)	パン粥 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) ヨーグルト 	全粥 鯖の味噌煮 そら豆の炒め物 杓苳のナムル すまし汁(蒲鉾) フルーツ・マンゴー缶 	全粥 鶏の照焼 大豆の煮物 トロコップ 味噌汁(小町麩) 	ブッセ 
kcal : 1449.56 水分 : 626.92 蛋白質 : 56.80 脂質 : 49.63 炭水化物 : 194.88 食塩相当 : 7.71	kcal : 462.26 水分 : 329.79 蛋白質 : 16.86 脂質 : 15.07 炭水化物 : 67.69 食塩相当 : 2.08	kcal : 481.72 水分 : 136.22 蛋白質 : 16.76 脂質 : 19.08 炭水化物 : 59.19 食塩相当 : 2.82	kcal : 415.82 水分 : 159.91 蛋白質 : 21.68 脂質 : 11.01 炭水化物 : 57.13 食塩相当 : 2.99	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)	全粥 魚河岸揚げの含め煮 インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(カブ) ヨーグルト 	けんちんそば かにシューマイ 菜の花の梅和え フルーツ・ミカン缶 	全粥 カイの甘酢あんかけ さつま芋のレン煮 そら豆サラダ 味噌汁(白菜) 	抹茶ゼリー 
kcal : 1337.60 水分 : 654.71 蛋白質 : 56.32 脂質 : 22.64 炭水化物 : 230.41 食塩相当 : 8.26	kcal : 426.83 水分 : 194.24 蛋白質 : 12.53 脂質 : 10.69 炭水化物 : 70.78 食塩相当 : 2.42	kcal : 448.06 水分 : 272.57 蛋白質 : 23.37 脂質 : 9.77 炭水化物 : 66.88 食塩相当 : 3.55	kcal : 407.96 水分 : 186.79 蛋白質 : 20.31 脂質 : 2.16 炭水化物 : 79.13 食塩相当 : 2.28	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

バナナ・アスパラ (橋本)

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。