

令和 5年 4月 9日 ~ 令和 5年 4月 15日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
4月9日(日)	御飯 ガンモの煮物 キャベツ生姜和え ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳 	御飯 和風あんかけハンバーグ ごぼうの炒り煮 そら豆サラダ すまし汁(蒲鉾) フルーツ・黄桃缶	御飯 カイの煮付け ビーフ炒め 大根サラダ 味噌汁(ニラ・玉葱)	あん巻き 
kcal : 1611.94 水分 : 636.12 蛋白質 : 60.24 脂質 : 38.49 炭水化物 : 264.35 食塩相当 : 8.43	kcal : 487.87 水分 : 260.96 蛋白質 : 17.59 脂質 : 14.86 炭水化物 : 73.93 食塩相当 : 2.84	kcal : 530.17 水分 : 226.33 蛋白質 : 20.17 脂質 : 9.12 炭水化物 : 94.95 食塩相当 : 2.57	kcal : 473.15 水分 : 148.83 蛋白質 : 20.31 脂質 : 11.61 炭水化物 : 74.01 食塩相当 : 2.95	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
4月10日(月)	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 麻婆豆腐 冬瓜のスープ煮 小松菜のくるみ和え 中華スープ(キャベツ) フルーツ・ミカン缶 	御飯 鶏肉の香味焼 きんぴられんこん ワカと春雨の酢の物 味噌汁(花麩)	シフォンケーキ 
kcal : 1563.94 水分 : 761.61 蛋白質 : 59.66 脂質 : 46.33 炭水化物 : 233.38 食塩相当 : 8.16	kcal : 517.06 水分 : 313.55 蛋白質 : 19.74 脂質 : 19.03 炭水化物 : 72.06 食塩相当 : 3.04	kcal : 496.77 水分 : 291.71 蛋白質 : 19.33 脂質 : 13.09 炭水化物 : 75.93 食塩相当 : 2.18	kcal : 473.75 水分 : 147.17 蛋白質 : 19.00 脂質 : 9.95 炭水化物 : 77.55 食塩相当 : 2.89	kcal : 76.36 水分 : 9.16 蛋白質 : 1.59 脂質 : 4.26 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.05
4月11日(火)	御飯 ハンパンの煮物 かつらの和え物 ふりかけ 味噌汁(キャベツ) ヨーグルト 	御飯 豚肉の葱塩焼 切干大根の煮物 かつらわりのサラダ すまし汁(水菜・人参) 青りんごゼリー 	御飯 かつらの照焼 もやしの三色炒め ほうれん草の白和え すまし汁(白玉麩) 	まんじゅう 
kcal : 1635.74 水分 : 552.90 蛋白質 : 58.22 脂質 : 49.22 炭水化物 : 243.30 食塩相当 : 7.60	kcal : 443.39 水分 : 197.51 蛋白質 : 15.49 脂質 : 4.96 炭水化物 : 86.13 食塩相当 : 2.94	kcal : 613.85 水分 : 185.86 蛋白質 : 22.34 脂質 : 20.94 炭水化物 : 85.74 食塩相当 : 2.53	kcal : 543.80 水分 : 164.94 蛋白質 : 19.76 脂質 : 23.24 炭水化物 : 63.33 食塩相当 : 2.13	kcal : 34.70 水分 : 4.59 蛋白質 : 0.63 脂質 : 0.08 炭水化物 : 8.10 食塩相当 : 0.00
4月12日(水)	御飯 温泉卵のあんかけ キャベツのサラダ 味付けのり 味噌汁(菜の花) 牛乳 	御飯 赤魚の煮付け シュマイ 小松菜のお浸し すまし汁(わかめ) フルーツ・マンゴ缶 	御飯 鶏のハーフキューター ひじきの煮物 サツマ芋サラダ コソラスープ(白菜) 	フォンデュ 
kcal : 1549.06 水分 : 640.19 蛋白質 : 59.52 脂質 : 35.98 炭水化物 : 254.30 食塩相当 : 8.32	kcal : 507.41 水分 : 319.63 蛋白質 : 20.35 脂質 : 14.87 炭水化物 : 76.32 食塩相当 : 2.51	kcal : 461.90 水分 : 173.82 蛋白質 : 19.56 脂質 : 6.05 炭水化物 : 83.03 食塩相当 : 3.02	kcal : 471.50 水分 : 146.74 蛋白質 : 18.53 脂質 : 10.14 炭水化物 : 79.45 食塩相当 : 2.71	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
4月13日(木)	食パン ジャム 野菜炒め 水菜の和え物 コソラスープ(ほうれん草) 牛乳	御飯 カイのチース焼 マカロニソテー かぶのサラダ 中華スープ(カボチャ) フルーツ・パイン 	御飯 豚肉の七味焼 春雨炒め フロッキーの和え物 味噌汁(麩)	フリン 
kcal : 1607.53 水分 : 696.56 蛋白質 : 60.26 脂質 : 51.57 炭水化物 : 233.81 食塩相当 : 7.69	kcal : 483.79 水分 : 331.96 蛋白質 : 17.90 脂質 : 17.95 炭水化物 : 69.89 食塩相当 : 2.38	kcal : 511.29 水分 : 198.41 蛋白質 : 20.98 脂質 : 14.54 炭水化物 : 75.86 食塩相当 : 2.60	kcal : 541.75 水分 : 157.10 蛋白質 : 19.34 脂質 : 18.26 炭水化物 : 74.28 食塩相当 : 2.62	kcal : 70.70 水分 : 9.09 蛋白質 : 2.04 脂質 : 0.82 炭水化物 : 13.78 食塩相当 : 0.09
4月14日(金)	御飯 豆腐のあんかけ 菜の花のサラダ 味付けのり 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 乳酸菌飲料 	にゅうめん きのこのソテー ごぼうサラダ フルーツ・バナナ	菜飯 かつらの西京焼 モヤシとピーマンのソテー かつら草のピーナツ和え すまし汁(花麩)	イチゴスペシャル 
kcal : 1567.65 水分 : 707.52 蛋白質 : 61.46 脂質 : 44.27 炭水化物 : 239.89 食塩相当 : 8.90	kcal : 465.12 水分 : 212.51 蛋白質 : 15.47 脂質 : 12.87 炭水化物 : 75.36 食塩相当 : 1.87	kcal : 545.38 水分 : 334.84 蛋白質 : 24.24 脂質 : 15.12 炭水化物 : 80.73 食塩相当 : 3.51	kcal : 449.89 水分 : 160.17 蛋白質 : 20.32 脂質 : 12.37 炭水化物 : 67.21 食塩相当 : 3.40	kcal : 107.26 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.43 脂質 : 3.91 炭水化物 : 16.59 食塩相当 : 0.12
4月15日(土)	御飯 角あげの煮物 木ナサラダ ふりかけ 味噌汁(麩) ショウ 	御飯 コロッケ 彩り煮豆 テンゲツ菜の和え物 かつらわりのスープ フルーツ・白桃缶 	御飯 干草焼卵 ふきの煮物 大根の梅ドレサラダ 味噌汁	蒸しパン 
kcal : 1650.46 水分 : 672.24 蛋白質 : 61.13 脂質 : 42.98 炭水化物 : 260.47 食塩相当 : 8.48	kcal : 474.53 水分 : 201.05 蛋白質 : 18.77 脂質 : 11.32 炭水化物 : 75.20 食塩相当 : 2.77	kcal : 570.07 水分 : 218.58 蛋白質 : 17.37 脂質 : 16.19 炭水化物 : 92.22 食塩相当 : 2.57	kcal : 495.91 水分 : 230.43 蛋白質 : 22.10 脂質 : 13.97 炭水化物 : 71.71 食塩相当 : 2.74	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

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んで
おります。



メニュー (7日間)

令和 5年 4月16日 ~ 令和 5年 4月22日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
4月16日(日)	御飯 高野豆腐の煮物 ホトシガラ ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳 	御飯 ｸﾞﾗﾝﾄﾞﾈﾙﾊﾞﾀｰ醬油 ｶﾘﾌﾗﾜｰｽｰﾌﾟ 海藻ｸﾞﾗﾌ 水菜ｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶 	御飯 青椒肉絲(豚) ﾚｯｺﾝの炒め煮 白菜とｶﾞの甘酢和え すまし汁(玉麩) 	わらび餅 
cal : 1573.25 水分 : 697.69 蛋白質 : 62.25 脂質 : 42.79 炭水化物 : 241.96 食塩相当 : 8.35	kcal : 504.00 水分 : 265.66 蛋白質 : 17.71 脂質 : 14.27 炭水化物 : 79.33 食塩相当 : 2.84	kcal : 523.24 水分 : 221.37 蛋白質 : 22.81 脂質 : 15.06 炭水化物 : 76.98 食塩相当 : 2.37	kcal : 498.86 水分 : 208.88 蛋白質 : 20.59 脂質 : 12.69 炭水化物 : 76.08 食塩相当 : 3.10	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
4月17日(月)	御飯 野菜炒め ｷﾞﾝｼﾞｻﾞﾝとﾊﾞﾝの和風ｸﾞﾗﾌ ふりかけ 味噌汁(花麩) 牛乳 	御飯 ｶｲの煮付け ﾓﾝｼﾞの炒め物 おろし和え すまし汁(ﾄﾛｺﾝﾌﾟ) ﾌﾙｰﾂ・黄桃缶 	御飯 鶏肉の塩麹焼 じゃが芋の甘辛煮 うぐいす煮豆 味噌汁(白菜) 	白あんぱん 
cal : 1565.97 水分 : 692.47 蛋白質 : 58.64 脂質 : 34.62 炭水化物 : 262.47 食塩相当 : 7.64	kcal : 498.62 水分 : 309.57 蛋白質 : 16.39 脂質 : 16.98 炭水化物 : 75.17 食塩相当 : 2.65	kcal : 485.72 水分 : 206.56 蛋白質 : 18.37 脂質 : 12.35 炭水化物 : 76.71 食塩相当 : 2.26	kcal : 464.15 水分 : 176.34 蛋白質 : 20.36 脂質 : 4.10 炭水化物 : 87.31 食塩相当 : 2.62	kcal : 117.48 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.92 脂質 : 1.19 炭水化物 : 23.28 食塩相当 : 0.11
4月18日(火)	御飯 厚焼卵 菜の花のｸﾞﾗﾌ 味噌汁(ｶﾌ)のり 乳酸菌飲料 	ｽﾊﾟﾞﾞｰﾏｰﾐｰﾄﾞｽｰｽﾞ 大根ｸﾞﾗﾌ ｺﾝｼﾞｽｰﾌﾟ (ｷﾞﾊﾞｯ)のり ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅ 	御飯 ｸﾞﾗﾝﾄﾞﾘｰ風ｷﾝ ｷﾞﾝｼﾞｻﾞﾝのｽｰﾌﾟ ｶﾘﾌﾗﾜｰのｸﾞﾗﾌ 味噌汁(玉麩) 	豆乳葛餅 
cal : 1561.40 水分 : 591.68 蛋白質 : 59.29 脂質 : 44.55 炭水化物 : 242.45 食塩相当 : 7.55	kcal : 429.88 水分 : 176.25 蛋白質 : 15.64 脂質 : 6.86 炭水化物 : 78.31 食塩相当 : 2.22	kcal : 573.85 水分 : 218.51 蛋白質 : 21.50 脂質 : 15.50 炭水化物 : 92.90 食塩相当 : 2.66	kcal : 502.69 水分 : 168.00 蛋白質 : 19.65 脂質 : 20.52 炭水化物 : 63.10 食塩相当 : 2.65	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
4月19日(水)	ｰｰﾙﾊﾞﾝ ｼﾞﾏ ｷﾞﾝｼﾞ ｷﾝｽｰﾌﾟ ｼﾞｻﾞ 	御飯 ﾀﾞｲｽﾀｰｽｰｽﾞ炒め 南瓜の甘煮 ｷﾝｼﾞの和え物 中華ｽｰﾌﾟ (ｶﾏﾎﾞ)のり ﾌﾙｰﾂ・ﾏﾝｺﾞ 缶 	御飯 豆腐のﾌﾞﾗﾝﾄﾞ ｺぼの炒り煮 ｷﾞﾝｼﾞ 味噌汁(大根・油揚) 	ｺｺ蒸しケーキ 
cal : 1649.44 水分 : 768.79 蛋白質 : 58.78 脂質 : 43.18 炭水化物 : 262.69 食塩相当 : 8.47	kcal : 475.83 水分 : 246.11 蛋白質 : 18.41 脂質 : 11.94 炭水化物 : 76.47 食塩相当 : 2.58	kcal : 539.46 水分 : 248.77 蛋白質 : 20.02 脂質 : 11.26 炭水化物 : 89.37 食塩相当 : 2.57	kcal : 519.49 水分 : 258.60 蛋白質 : 17.89 脂質 : 15.65 炭水化物 : 80.35 食塩相当 : 3.16	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
4月20日(木)	御飯 薩摩揚げの炒り煮 ｸﾞﾗの和え物 味噌汁(白菜) ﾖｰｸﾞﾙﾄ 	ｶｰﾋﾞﾗ 牛肉のﾚﾓﾝｽﾃｰｷ風 きのこのｽｰﾌﾟ ｷﾞﾊﾞｯのｸﾞﾗﾌ ｼﾞｻﾞｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・ｲﾁｺ 	御飯 ｸﾞﾗの山椒煮 小松菜の煮浸し ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｸﾞﾗﾌ すまし汁(麩) 	ｶｽﾀｰ 
cal : 1626.16 水分 : 643.61 蛋白質 : 57.53 脂質 : 46.85 炭水化物 : 251.07 食塩相当 : 8.54	kcal : 494.82 水分 : 213.88 蛋白質 : 16.58 脂質 : 10.46 炭水化物 : 85.54 食塩相当 : 2.99	kcal : 664.02 水分 : 255.64 蛋白質 : 17.69 脂質 : 31.36 炭水化物 : 80.29 食塩相当 : 3.13	kcal : 377.32 水分 : 174.09 蛋白質 : 21.37 脂質 : 3.89 炭水化物 : 67.24 食塩相当 : 2.38	kcal : 80.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.89 脂質 : 1.14 炭水化物 : 18.00 食塩相当 : 0.04
4月21日(金)	食ﾊﾞﾝ ｼﾞﾏ ｷﾝﾄﾞﾙのｸﾞﾗﾌ 煮 水菜の和え物 ｷﾝｽｰﾌﾟ 牛乳 	御飯 ﾏｽの野菜あんかけ 冬瓜のｶﾞあんかけ 春雨ｸﾞﾗﾌ 味噌汁(南瓜) ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅ 缶 	御飯 鶏肉の一味焼 切干大根煮 ｶﾞのｸﾞﾗﾌ すまし汁(冬瓜) 	ｰｰﾙケーキ 
cal : 1545.94 水分 : 682.76 蛋白質 : 62.30 脂質 : 39.74 炭水化物 : 246.55 食塩相当 : 8.85	kcal : 506.81 水分 : 310.16 蛋白質 : 22.20 脂質 : 16.29 炭水化物 : 74.51 食塩相当 : 3.41	kcal : 475.71 水分 : 214.32 蛋白質 : 21.03 脂質 : 6.23 炭水化物 : 87.01 食塩相当 : 3.04	kcal : 460.60 水分 : 158.28 蛋白質 : 17.74 脂質 : 12.90 炭水化物 : 70.77 食塩相当 : 2.32	kcal : 102.82 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.33 脂質 : 4.32 炭水化物 : 14.26 食塩相当 : 0.08
4月22日(土)	御飯 ﾀﾞｲｽﾞ ｸﾞﾗ ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳 	御飯 鶏の照焼 さつま芋の甘煮 ｷﾞﾝｼﾞのﾋﾞｰﾅｯｽﾞ和え すまし汁(水菜) ﾌﾙｰﾂ・白桃缶 	御飯 ｸﾞﾗの幽庵焼 ﾆﾗとﾓﾝｼﾞの塩炒め 納豆 味噌汁(ｼﾞｷﾞ 芋・玉葱) 	苺ﾐﾙｸﾞｰﾘｰ 
cal : 1581.19 水分 : 699.27 蛋白質 : 62.70 脂質 : 39.21 炭水化物 : 253.32 食塩相当 : 8.09	kcal : 520.47 水分 : 278.91 蛋白質 : 19.03 脂質 : 16.70 炭水化物 : 77.61 食塩相当 : 2.64	kcal : 503.83 水分 : 214.83 蛋白質 : 18.01 脂質 : 7.61 炭水化物 : 92.98 食塩相当 : 2.42	kcal : 490.89 水分 : 179.08 蛋白質 : 24.67 脂質 : 13.88 炭水化物 : 69.49 食塩相当 : 2.98	kcal : 66.00 水分 : 26.45 蛋白質 : 0.99 脂質 : 1.02 炭水化物 : 13.24 食塩相当 : 0.05

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んでおります。

