

メニュー（7日間）

令和5年3月26日 ~ 令和5年4月1日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月26日(日)	全粥 さつま揚げと玉葱の煮物 ほうれん草の和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳 	全粥 鶏肉のさらさ蒸し さつま芋の甘辛煮 キャベツのサラダ 味噌汁(杓苳草) フルーツ・ミカン缶 	全粥 スパニッシュオムレツ 南瓜のグラッセ かぶのサラダ コンソメスープ 	あんぱん 
kcal : 1462.29 水分 : 728.45 蛋白質 : 53.95 脂質 : 37.00 炭水化物 : 237.62 食塩相当 : 8.12	kcal : 411.58 水分 : 295.53 蛋白質 : 17.30 脂質 : 11.00 炭水化物 : 64.82 食塩相当 : 3.05	kcal : 459.60 水分 : 229.29 蛋白質 : 18.96 脂質 : 8.60 炭水化物 : 77.59 食塩相当 : 2.68	kcal : 456.11 水分 : 203.63 蛋白質 : 14.19 脂質 : 16.25 炭水化物 : 67.46 食塩相当 : 2.25	kcal : 135.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.50 脂質 : 1.15 炭水化物 : 27.75 食塩相当 : 0.14
3月27日(月)	全粥 豆腐のあんかけ 菜の花の和え物 のりの佃煮 味噌汁(ニラ・玉葱) 牛乳 	全粥 夕のムニエル 白菜の炒め 杓苳草の辛子和え 水菜スープ フルーツ・黄桃缶 	全粥 肉じゃが(鶏肉) 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 : 1384.00 水分 : 823.90 蛋白質 : 53.06 脂質 : 40.23 炭水化物 : 212.10 食塩相当 : 8.37	kcal : 422.56 水分 : 329.04 蛋白質 : 19.18 脂質 : 12.51 炭水化物 : 63.09 食塩相当 : 2.67	kcal : 405.34 水分 : 219.39 蛋白質 : 17.90 脂質 : 10.96 炭水化物 : 61.30 食塩相当 : 2.56	kcal : 482.87 水分 : 199.73 蛋白質 : 14.31 脂質 : 15.47 炭水化物 : 73.84 食塩相当 : 3.10	kcal : 73.23 水分 : 75.74 蛋白質 : 1.67 脂質 : 1.29 炭水化物 : 13.87 食塩相当 : 0.04
3月28日(火)	全粥 ハンパンの煮物 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 乳酸菌飲料 	赤粥 天ぷら いろいろ団子の炊き合せ ほうれん草の白和え すまし汁(手羽麩・ミツバ) リンゴコンポート 	全粥 鶏肉の葱塩焼 車麩の煮物 豆サラダ 味噌汁(菜の花) 	ケーキ 
kcal : 1392.98 水分 : 607.31 蛋白質 : 52.80 脂質 : 28.15 炭水化物 : 237.23 食塩相当 : 8.38	kcal : 325.14 水分 : 170.74 蛋白質 : 12.33 脂質 : 2.31 炭水化物 : 64.67 食塩相当 : 2.68	kcal : 517.99 水分 : 232.63 蛋白質 : 16.38 脂質 : 9.06 炭水化物 : 95.80 食塩相当 : 2.91	kcal : 431.40 水分 : 180.31 蛋白質 : 22.84 脂質 : 10.00 炭水化物 : 63.57 食塩相当 : 2.71	kcal : 118.45 水分 : 23.63 蛋白質 : 1.25 脂質 : 6.78 炭水化物 : 13.19 食塩相当 : 0.08
3月29日(水)	パン粥 ジェム ボトフ カワラワのサラダ パンプキンスープ 乳酸菌飲料 	全粥 カブの味噌煮 なすの田舎煮 菜の花の柚子和え すまし汁(蒲鉾) フルーツ・白桃缶 	全粥 ハンバーグ かぶの含め煮 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁(白菜) 	コーゼリー 
kcal : 1439.73 水分 : 692.26 蛋白質 : 52.89 脂質 : 42.60 炭水化物 : 211.66 食塩相当 : 7.93	kcal : 496.10 水分 : 277.35 蛋白質 : 18.39 脂質 : 13.83 炭水化物 : 76.06 食塩相当 : 2.37	kcal : 513.34 水分 : 208.86 蛋白質 : 18.39 脂質 : 19.45 炭水化物 : 64.13 食塩相当 : 2.28	kcal : 365.11 水分 : 203.57 蛋白質 : 15.80 脂質 : 7.71 炭水化物 : 59.07 食塩相当 : 3.25	kcal : 65.18 水分 : 2.48 蛋白質 : 0.31 脂質 : 1.61 炭水化物 : 12.40 食塩相当 : 0.03
3月30日(木)	全粥 厚焼卵 杓苳草の和え物 ふりかけ 味噌汁(カブ) 牛乳 	全粥 麻婆豆腐 マカロニステーキ 菜の花のサラダ 中華スープ(キャベツ) フルーツ・バナナ 	全粥 加伊の煮付け 冬瓜の煮物 大根サラダ 味噌汁(庄内麩) 	まんじゅう 
kcal : 1345.20 水分 : 750.04 蛋白質 : 57.40 脂質 : 34.14 炭水化物 : 209.31 食塩相当 : 8.37	kcal : 428.28 水分 : 309.81 蛋白質 : 17.49 脂質 : 14.15 炭水化物 : 62.36 食塩相当 : 2.55	kcal : 487.62 水分 : 264.40 蛋白質 : 21.01 脂質 : 13.18 炭水化物 : 72.27 食塩相当 : 2.99	kcal : 359.91 水分 : 166.65 蛋白質 : 17.63 脂質 : 6.85 炭水化物 : 58.48 食塩相当 : 2.83	kcal : 69.39 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.27 脂質 : 0.16 炭水化物 : 16.20 食塩相当 : 0.00
3月31日(金)	全粥 豆腐の煮物 ینگンのサラダ ふりかけ 味噌汁(大根・油揚げ) 牛乳 	全粥 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・マンゴ缶 	全粥 鶏の山賊焼 里芋の炒り煮 ほうれん草のサラダ すまし汁(ハンパソ) 	プッツ 
kcal : 1411.55 水分 : 709.40 蛋白質 : 57.18 脂質 : 48.29 炭水化物 : 195.58 食塩相当 : 7.97	kcal : 425.31 水分 : 327.40 蛋白質 : 18.06 脂質 : 14.54 炭水化物 : 60.99 食塩相当 : 2.49	kcal : 469.68 水分 : 201.73 蛋白質 : 19.97 脂質 : 15.14 炭水化物 : 66.34 食塩相当 : 2.69	kcal : 420.20 水分 : 180.27 蛋白質 : 18.01 脂質 : 12.96 炭水化物 : 58.04 食塩相当 : 2.75	kcal : 96.36 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.14 脂質 : 5.65 炭水化物 : 10.21 食塩相当 : 0.04
4月1日(土)	パン粥 ジェム 玉子ロール ミートソースかけ オオムスブ ヨーグルト 	味噌ラーメン シュマイ 白菜のサラダ フルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏肉の梅醬油焼 煮奴 びんがら 味噌汁(麩) 	豆乳プリン 
kcal : 1407.28 水分 : 842.22 蛋白質 : 56.89 脂質 : 37.71 炭水化物 : 211.07 食塩相当 : 8.38	kcal : 493.43 水分 : 304.84 蛋白質 : 18.50 脂質 : 14.16 炭水化物 : 74.72 食塩相当 : 2.63	kcal : 426.17 水分 : 305.37 蛋白質 : 16.61 脂質 : 7.75 炭水化物 : 70.90 食塩相当 : 3.14	kcal : 417.10 水分 : 178.52 蛋白質 : 19.28 脂質 : 13.92 炭水化物 : 54.15 食塩相当 : 2.57	kcal : 70.58 水分 : 55.49 蛋白質 : 2.52 脂質 : 1.88 炭水化物 : 11.30 食塩相当 : 0.04

旬の食材 【MEMO】







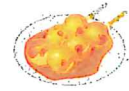




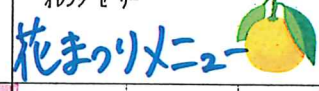

みつば 旬は3~4月。にんじんやパセリなどと同じセリ科の植物で、数少ない日本原産の野菜です。
βカロテンの他、カリウム、カルシウム、鉄などのミネラルが豊富で、ビタミンC、E、Kなどのビタミン類も含まれております。



メニュー(7日間)

令和 5年 4月 2日 ~ 令和 5年 4月 8日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
4月 2日(日)	全粥 車麩の煮物 金時煮豆 のりの佃煮 味噌汁(菜の花) 牛乳 	全粥 かつらの胡麻味噌焼 大根の煮物 キャベツのサラダ すまし汁(トロコソフ) フルーツ・黄桃缶	全粥 鶏肉のソース炒め ブロccoli炒め 納豆の辛子和え すまし汁(ハバシ)	ピーナッツパン 
kcal : 1341.31 水分 : 666.25 蛋白質 : 57.59 脂質 : 32.92 炭水化物 : 212.25 食塩相当 : 7.36	kcal : 441.19 水分 : 246.90 蛋白質 : 17.10 脂質 : 9.19 炭水化物 : 77.59 食塩相当 : 2.13	kcal : 370.96 水分 : 210.86 蛋白質 : 16.94 脂質 : 7.94 炭水化物 : 59.87 食塩相当 : 2.31	kcal : 407.21 水分 : 208.49 蛋白質 : 20.15 脂質 : 10.69 炭水化物 : 59.29 食塩相当 : 2.92	kcal : 121.95 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.40 脂質 : 5.10 炭水化物 : 15.50 食塩相当 : 0.00
4月 3日(月)	全粥 豆腐の煮物 かつらの和え物 ふりかけ 味噌汁(庄内麩) ヨーグルト	全粥 鶏肉のパン粉焼 五目煮豆 漬物 味噌汁(納豆) フルーツ・マンゴ缶	全粥 カニ玉 里芋の炒り煮 白菜のゆず和え 中華スープ(キャベツ)	エクレア 
kcal : 1342.85 水分 : 632.74 蛋白質 : 54.78 脂質 : 36.10 炭水化物 : 204.99 食塩相当 : 8.21	kcal : 390.47 水分 : 212.21 蛋白質 : 14.55 脂質 : 7.88 炭水化物 : 67.91 食塩相当 : 2.56	kcal : 462.85 水分 : 207.24 蛋白質 : 21.56 脂質 : 10.68 炭水化物 : 70.85 食塩相当 : 2.78	kcal : 398.33 水分 : 198.74 蛋白質 : 16.42 脂質 : 11.18 炭水化物 : 59.72 食塩相当 : 2.78	kcal : 91.20 水分 : 14.55 蛋白質 : 2.25 脂質 : 6.36 炭水化物 : 6.51 食塩相当 : 0.09
4月 4日(火)	全粥 ジャム ホーホーンス パンケーキ 牛乳 	全粥 巧の甘酢あん 大根のきんぴら キャベツのナムル 味噌汁(豆腐) フルーツ・マンゴ缶	全粥 鶏肉の生姜焼 茄子の甘辛煮 サツマ芋サラダ 味噌汁(大根)	ブドウゼリー 
kcal : 1397.41 水分 : 868.54 蛋白質 : 57.99 脂質 : 35.11 炭水化物 : 219.83 食塩相当 : 8.52	kcal : 566.85 水分 : 424.33 蛋白質 : 24.73 脂質 : 19.94 炭水化物 : 77.84 食塩相当 : 2.71	kcal : 393.08 水分 : 237.30 蛋白質 : 17.82 脂質 : 7.72 炭水化物 : 65.64 食塩相当 : 2.67	kcal : 390.20 水分 : 206.85 蛋白質 : 15.84 脂質 : 7.43 炭水化物 : 64.79 食塩相当 : 3.11	kcal : 47.28 水分 : 0.06 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.02 炭水化物 : 11.76 食塩相当 : 0.03
4月 5日(水)	全粥 納豆 厚焼卵 味噌汁(納豆・玉葱) 乳酸菌飲料 	全粥 鶏肉のくわ焼 白菜の炒め煮 菜の花の和え物 味噌汁(麩) フルーツ・白桃缶	全粥 サケの塩焼 冬瓜の薄くず煮 マロニサラダ すまし汁(ワケメ)	クリームパン 
kcal : 1345.54 水分 : 527.76 蛋白質 : 55.12 脂質 : 34.61 炭水化物 : 205.18 食塩相当 : 8.28	kcal : 390.46 水分 : 164.67 蛋白質 : 15.72 脂質 : 8.77 炭水化物 : 63.82 食塩相当 : 2.54	kcal : 389.86 水分 : 211.73 蛋白質 : 19.51 脂質 : 6.68 炭水化物 : 63.23 食塩相当 : 3.23	kcal : 437.42 水分 : 151.36 蛋白質 : 17.13 脂質 : 14.56 炭水化物 : 59.21 食塩相当 : 2.31	kcal : 127.80 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.76 脂質 : 4.60 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.20
4月 6日(木)	全粥 キノコの煮物 キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳	焼そば ほうれん草の白和え 中華スープ(カボチ) フルーツ・マンゴ缶	全粥 豆腐のカニ味噌かけ 白菜のトマト煮 菜の花の和風和え すまし汁(ハバシ)	かつぱえびせん 
kcal : 1352.67 水分 : 745.78 蛋白質 : 52.12 脂質 : 42.43 炭水化物 : 197.46 食塩相当 : 8.80	kcal : 473.85 水分 : 262.43 蛋白質 : 19.07 脂質 : 16.07 炭水化物 : 67.03 食塩相当 : 2.66	kcal : 419.26 水分 : 245.04 蛋白質 : 13.95 脂質 : 11.55 炭水化物 : 64.54 食塩相当 : 3.09	kcal : 420.12 水分 : 238.20 蛋白質 : 18.59 脂質 : 13.07 炭水化物 : 60.45 食塩相当 : 2.88	kcal : 39.44 水分 : 0.11 蛋白質 : 0.51 脂質 : 1.74 炭水化物 : 5.44 食塩相当 : 0.17
4月 7日(金)	全粥 ジャム オムレツ かぶのサラダ コンソメスープ(菜の花) ヨーグルト 	全粥 鶏肉のしぐれ煮 なすの煮物 大根サラダ すまし汁(水菜・人参) フルーツ・バナナ	全粥 赤魚の梅肉焼 じゃが芋の煮物 キャベツのサラダ 味噌汁(油揚・納豆)	牛乳かん 
kcal : 1347.71 水分 : 791.48 蛋白質 : 56.45 脂質 : 30.93 炭水化物 : 215.98 食塩相当 : 7.99	kcal : 462.10 水分 : 313.53 蛋白質 : 17.81 脂質 : 12.38 炭水化物 : 70.92 食塩相当 : 2.61	kcal : 412.93 水分 : 255.93 蛋白質 : 17.26 脂質 : 7.94 炭水化物 : 70.29 食塩相当 : 2.39	kcal : 412.05 水分 : 184.41 蛋白質 : 20.04 脂質 : 9.85 炭水化物 : 63.78 食塩相当 : 2.74	kcal : 60.63 水分 : 37.61 蛋白質 : 1.34 脂質 : 1.36 炭水化物 : 10.99 食塩相当 : 0.05
4月 8日(土)	全粥 豆腐の煮物 インゲンのフリチカラ ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳 	桜粥 かつらの胡麻だれ焼 里芋の煮物 ブロccoliの菜種和え すまし汁(花麩・ミナ) レンジゼリー 	全粥 鶏肉のカレー風味 マロニゼリー カブの和え物 コンソメスープ(キャベツ)	ロールケーキ 
kcal : 1370.71 水分 : 664.21 蛋白質 : 56.30 脂質 : 38.23 炭水化物 : 208.16 食塩相当 : 7.77	kcal : 415.95 水分 : 313.06 蛋白質 : 17.47 脂質 : 13.41 炭水化物 : 61.49 食塩相当 : 2.11	kcal : 469.31 水分 : 176.06 蛋白質 : 21.81 脂質 : 9.67 炭水化物 : 75.78 食塩相当 : 3.05	kcal : 379.45 水分 : 175.09 蛋白質 : 15.80 脂質 : 9.52 炭水化物 : 57.77 食塩相当 : 2.53	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

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。

