

メニュー (7日間)

令和 5年 4月23日 ~ 令和 5年 4月29日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
4月23日(日)	全粥 カニつみれの煮物 枴のお浸し ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	全粥 鶏肉のピリ辛炒め 大根の煮物 カフラワーのサラダ すまし汁(庄内麩) フルーツ・ミカン缶	全粥 五目卵焼 里芋の炒り煮 菜の花のサラダ 味噌汁(カブ)	水羊かん 
kcal : 1337.14 水分 : 727.91 蛋白質 : 53.01 脂質 : 30.82 炭水化物 : 220.30 食塩相当 : 8.55	kcal : 403.78 水分 : 282.00 蛋白質 : 15.05 脂質 : 11.59 炭水化物 : 63.94 食塩相当 : 2.82	kcal : 410.90 水分 : 237.20 蛋白質 : 17.16 脂質 : 11.52 炭水化物 : 60.76 食塩相当 : 2.33	kcal : 394.04 水分 : 196.02 蛋白質 : 18.72 脂質 : 7.53 炭水化物 : 65.34 食塩相当 : 3.39	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)	全粥 車麩の煮物 プロコリのサラダ 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・パイ	全粥 鶏のハーフキューター そら豆の炒め物 白菜のサラダ すまし汁(水菜)	ロルケーキ 
kcal : 1393.55 水分 : 629.88 蛋白質 : 57.76 脂質 : 34.90 炭水化物 : 217.58 食塩相当 : 7.32	kcal : 382.59 水分 : 164.08 蛋白質 : 13.31 脂質 : 6.48 炭水化物 : 69.87 食塩相当 : 2.09	kcal : 473.27 水分 : 281.15 蛋白質 : 21.39 脂質 : 9.95 炭水化物 : 76.69 食塩相当 : 3.06	kcal : 430.57 水分 : 184.65 蛋白質 : 21.68 脂質 : 13.27 炭水化物 : 57.55 食塩相当 : 2.08	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)	パン粥 ジャム ホーホーンス コーンポタージュ 乳酸菌飲料	全粥 赤魚の粕漬焼 キャベツの炒め なすの胡麻和え すまし汁(パン) フルーツ・黄桃缶	全粥 鶏肉の韓国風照焼 じゃが芋の煮物 カフラワーのサラダ 味噌汁(冬瓜)	パナナスベシヤル 
kcal : 1389.17 水分 : 724.66 蛋白質 : 56.78 脂質 : 36.57 炭水化物 : 214.18 食塩相当 : 8.39	kcal : 474.20 水分 : 302.72 蛋白質 : 18.73 脂質 : 12.57 炭水化物 : 74.34 食塩相当 : 2.54	kcal : 376.35 水分 : 210.35 蛋白質 : 17.34 脂質 : 7.98 炭水化物 : 61.07 食塩相当 : 2.59	kcal : 435.39 水分 : 211.59 蛋白質 : 18.51 脂質 : 12.45 炭水化物 : 63.18 食塩相当 : 3.10	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)	全粥 枴草のお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳	赤粥 天ぷら 菜の花の炒め物 大根のサラダ 赤だし(豆腐) フルーツ・フルーツカケル	全粥 鶏肉の煮物 長芋の煮物 うぐいす煮豆 味噌汁(白菜)	ケーキ 
kcal : 1424.55 水分 : 716.82 蛋白質 : 52.53 脂質 : 37.75 炭水化物 : 227.20 食塩相当 : 8.80	kcal : 410.59 水分 : 279.92 蛋白質 : 15.88 脂質 : 12.15 炭水化物 : 63.58 食塩相当 : 2.58	kcal : 484.27 水分 : 250.17 蛋白質 : 18.01 脂質 : 11.85 炭水化物 : 79.90 食塩相当 : 3.65	kcal : 409.20 水分 : 163.07 蛋白質 : 17.62 脂質 : 6.85 炭水化物 : 70.31 食塩相当 : 2.49	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)	全粥 ハンパンの煮物 カフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳	全粥 回鍋肉(鶏肉) カの炒め ほうれん草のサラダ 中華スープ(カボコ) フルーツ・パイ	全粥 サラの塩焼 車麩の煮物 プロコリサラダ 味噌汁(サツマ芋・玉葱)	フッテ 
kcal : 1338.35 水分 : 673.41 蛋白質 : 57.29 脂質 : 36.04 炭水化物 : 204.66 食塩相当 : 8.10	kcal : 422.37 水分 : 277.26 蛋白質 : 18.00 脂質 : 10.42 炭水化物 : 68.99 食塩相当 : 2.57	kcal : 451.39 水分 : 253.92 蛋白質 : 17.80 脂質 : 13.22 炭水化物 : 67.16 食塩相当 : 2.58	kcal : 374.83 水分 : 142.23 蛋白質 : 19.99 脂質 : 7.93 炭水化物 : 58.24 食塩相当 : 2.93	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)	全粥 豆腐の煮物 イゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳	全粥 カイのおろしあんかけ サツマ芋のマーマレード煮 プロコリのマヨネーズ和え 味噌汁(麩) フルーツ・白桃缶	全粥 鶏肉の芝麻醬ソース 冬瓜のくず煮 ほうれん草のサラダ 中華スープ(ハンパ)	まんじゅう 
kcal : 1347.82 水分 : 782.31 蛋白質 : 57.65 脂質 : 30.12 炭水化物 : 220.75 食塩相当 : 8.04	kcal : 408.88 水分 : 329.93 蛋白質 : 17.61 脂質 : 12.70 炭水化物 : 61.16 食塩相当 : 2.45	kcal : 488.89 水分 : 219.92 蛋白質 : 19.27 脂質 : 8.22 炭水化物 : 67.37 食塩相当 : 2.81	kcal : 379.85 水分 : 223.39 蛋白質 : 19.72 脂質 : 9.04 炭水化物 : 55.72 食塩相当 : 2.73	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)	パン粥 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	全粥 カイのちり蒸 カブの塩炒め 南瓜のサラダ 味噌汁(れん草) フルーツ・ミカン缶	全粥 豆腐の旨煮 マカロニソテー キャベツのゴマ和え すまし汁(花麩)	たこ焼き 
kcal : 1422.69 水分 : 883.68 蛋白質 : 57.24 脂質 : 44.38 炭水化物 : 207.71 食塩相当 : 7.70	kcal : 523.55 水分 : 424.96 蛋白質 : 18.87 脂質 : 21.82 炭水化物 : 67.98 食塩相当 : 2.36	kcal : 390.07 水分 : 234.83 蛋白質 : 18.54 脂質 : 8.28 炭水化物 : 63.24 食塩相当 : 2.60	kcal : 421.30 水分 : 180.42 蛋白質 : 15.49 脂質 : 12.59 炭水化物 : 63.37 食塩相当 : 2.03	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
【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。

