

メニュー（7日間）

令和 5年 5月14日 ~ 令和 5年 5月20日

【 常食 】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月14日(日)	御飯 豆腐のあんかけ 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(冬瓜・油揚) 牛乳	御飯 赤魚の煮付け レコウのきんぴら ごぼうサラダ すまし汁(花麩) フルーツ・白桃缶	御飯 豚肉のしぐれ煮 菜の花の炒め物 かぶのゆかり和え 味噌汁(キャベツ)	エクレア
kcal : 1542.59 水分 : 775.56 蛋白質 : 62.92 脂質 : 41.02 炭水化物 : 238.22 食塩相当 : 7.25	kcal : 497.67 水分 : 339.67 蛋白質 : 20.45 脂質 : 15.09 炭水化物 : 74.94 食塩相当 : 2.29	kcal : 470.70 水分 : 191.68 蛋白質 : 19.87 脂質 : 6.34 炭水化物 : 85.77 食塩相当 : 2.20	kcal : 483.02 水分 : 229.66 蛋白質 : 20.35 脂質 : 13.23 炭水化物 : 71.00 食塩相当 : 2.67	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
5月15日(月)	ロールパン ジャム 肉団子のトマト煮 ハンバーグ 牛乳	御飯 鶏のハーブ・キューリー コンニャクの炒り煮 サツマ芋サラダ 味噌汁(かぶ) フルーツ・ミン缶	御飯 かひの沢煮 筍の炒め煮 キャベツのゴマ和え 中華スープ(ハンパソ)	プリン
kcal : 1556.22 水分 : 744.34 蛋白質 : 61.91 脂質 : 38.06 炭水化物 : 251.58 食塩相当 : 7.53	kcal : 545.31 水分 : 322.40 蛋白質 : 21.27 脂質 : 19.44 炭水化物 : 77.15 食塩相当 : 2.60	kcal : 540.98 水分 : 226.34 蛋白質 : 18.28 脂質 : 12.23 炭水化物 : 92.06 食塩相当 : 2.45	kcal : 399.23 水分 : 186.51 蛋白質 : 20.32 脂質 : 5.57 炭水化物 : 68.59 食塩相当 : 2.39	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
5月16日(火)	御飯 温泉卵 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳	御飯 かつらの西京焼 じゃが芋の煮物 小松菜の和え物 すまし汁(蒲鉾) フルーツ・バナナ	御飯 豚肉の生姜焼 カリフラワーの炒め物 海藻サラダ 味噌汁(玉葱)	かっぱえびせん
kcal : 1560.82 水分 : 704.81 蛋白質 : 60.81 脂質 : 44.73 炭水化物 : 235.81 食塩相当 : 7.90	kcal : 523.61 水分 : 285.60 蛋白質 : 19.51 脂質 : 18.87 炭水化物 : 72.51 食塩相当 : 2.26	kcal : 489.00 水分 : 211.47 蛋白質 : 20.63 脂質 : 8.41 炭水化物 : 85.47 食塩相当 : 2.70	kcal : 508.77 水分 : 207.63 蛋白質 : 20.16 脂質 : 15.71 炭水化物 : 72.39 食塩相当 : 2.77	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
5月17日(水)	御飯 竹輪の煮物 大根のサラダ 味噌汁(ホウレン草) ヨーグルト	スパゲティ・ミートソース スタック・ウのサラダ コンソメスープ フルーツ・白桃缶	御飯 タンドリー風味チキン ふきの煮物 トマトの味噌汁 味噌汁(白菜)	クリームパン
kcal : 1553.42 水分 : 605.88 蛋白質 : 58.14 脂質 : 34.25 炭水化物 : 261.12 食塩相当 : 7.66	kcal : 497.69 水分 : 216.15 蛋白質 : 16.25 脂質 : 10.59 炭水化物 : 86.22 食塩相当 : 2.54	kcal : 547.51 水分 : 198.34 蛋白質 : 21.14 脂質 : 13.89 炭水化物 : 89.80 食塩相当 : 2.23	kcal : 380.42 水分 : 191.39 蛋白質 : 17.99 脂質 : 5.23 炭水化物 : 66.18 食塩相当 : 2.69	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
5月18日(木)	御飯 高野豆腐の煮物 杓苳の和え物 ふりかけ 味噌汁(玉葱) 牛乳	御飯 かつらのおろしあんかけ ピーマンの甘辛炒め ポテトサラダ すまし汁(トロコロン) フルーツ・パン缶	御飯 豚肉のはちみつ照焼 冬瓜のかあんかけ チンゲン菜のサラダ 味噌汁(麩)	まんじゅう
kcal : 1541.96 水分 : 686.69 蛋白質 : 60.31 脂質 : 35.04 炭水化物 : 251.24 食塩相当 : 7.63	kcal : 423.53 水分 : 260.13 蛋白質 : 19.22 脂質 : 12.15 炭水化物 : 62.86 食塩相当 : 2.49	kcal : 483.24 水分 : 223.45 蛋白質 : 19.55 脂質 : 9.07 炭水化物 : 83.80 食塩相当 : 2.32	kcal : 519.03 水分 : 203.11 蛋白質 : 19.78 脂質 : 13.47 炭水化物 : 78.18 食塩相当 : 2.64	kcal : 116.16 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.76 脂質 : 0.35 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.18
5月19日(金)	御飯 大豆の煮物 インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) 乳酸菌飲料	ポークカレーライス 海藻サラダ カリフラワーのスープ フルーツ・黄桃缶	御飯 五目卵焼 南瓜の甘煮 春雨サラダ すまし汁(蒲鉾)	牛乳かん
kcal : 1538.52 水分 : 586.92 蛋白質 : 57.19 脂質 : 33.92 炭水化物 : 255.94 食塩相当 : 7.22	kcal : 423.76 水分 : 176.94 蛋白質 : 13.90 脂質 : 7.05 炭水化物 : 78.63 食塩相当 : 2.25	kcal : 558.44 水分 : 203.05 蛋白質 : 20.09 脂質 : 14.29 炭水化物 : 87.73 食塩相当 : 2.86	kcal : 495.69 水分 : 169.32 蛋白質 : 21.86 脂質 : 11.22 炭水化物 : 78.59 食塩相当 : 2.06	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
5月20日(土)	食パン ジャム 野菜炒め ツツサガ コンソメスープ(ほうれん草) ヨーグルト	御飯 むつカツ 五目煮豆 漬物 すまし汁(ハンパソ) フルーツ・パン缶	御飯 マスの塩焼 切昆布の煮物 春菊のお浸し 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	シフォンケーキ
kcal : 1563.32 水分 : 614.97 蛋白質 : 59.87 脂質 : 47.11 炭水化物 : 235.98 食塩相当 : 7.59	kcal : 450.16 水分 : 264.74 蛋白質 : 17.77 脂質 : 13.76 炭水化物 : 68.92 食塩相当 : 2.47	kcal : 620.65 水分 : 180.81 蛋白質 : 19.17 脂質 : 21.55 炭水化物 : 89.69 食塩相当 : 2.65	kcal : 416.15 水分 : 160.24 蛋白質 : 21.34 脂質 : 7.54 炭水化物 : 69.55 食塩相当 : 2.42	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

旬の食材

【MEMO】

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。

メニュー(7日間)

令和 5年 5月21日 ~ 令和 5年 5月27日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月21日(日)	御飯 車麩の煮物 インゲンのサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	御飯 鶏肉のさらさ蒸し なすの煮物 水菜の和え物 味噌汁(小町麩) フルーツ・ミカン缶	御飯 豆腐の中華うま煮 切干大根煮 かぶのサラダ 中華スープ(蒲鉾)	パナナスペシャル 
kcal : 1613.00 水分 : 682.03 蛋白質 : 57.46 脂質 : 48.27 炭水化物 : 243.85 食塩相当 : 7.21	kcal : 453.89 水分 : 260.48 蛋白質 : 15.60 脂質 : 10.04 炭水化物 : 79.40 食塩相当 : 2.29	kcal : 540.79 水分 : 217.24 蛋白質 : 19.66 脂質 : 17.49 炭水化物 : 77.75 食塩相当 : 2.65	kcal : 515.09 水分 : 204.31 蛋白質 : 20.00 脂質 : 17.17 炭水化物 : 71.11 食塩相当 : 2.11	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22日(月)	御飯 ガンゾの煮物 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(ニラ・玉葱) 牛乳 	御飯 夕のムニエル マカロニソテー 海藻サラダ コンソメスープ(ほうれん草) フルーツ・ミカン缶	御飯 肉じゃが(豚肉) フロccoliソテー 大根サラダ 味噌汁(花麩)	ロールケーキ 
kcal : 1585.36 水分 : 675.29 蛋白質 : 61.54 脂質 : 40.48 炭水化物 : 249.55 食塩相当 : 7.39	kcal : 497.94 水分 : 272.57 蛋白質 : 19.25 脂質 : 14.91 炭水化物 : 75.23 食塩相当 : 2.44	kcal : 463.70 水分 : 184.44 蛋白質 : 19.49 脂質 : 8.33 炭水化物 : 80.02 食塩相当 : 2.42	kcal : 516.60 水分 : 218.28 蛋白質 : 21.42 脂質 : 12.04 炭水化物 : 80.83 食塩相当 : 2.44	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
5月23日(火)	御飯 肉団子の薄くず煮 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 乳酸菌飲料 	焼そば テンゲンのサラダ 中華スープ(蒲鉾) フルーツ・バナナ	御飯 カイの煮付け 茄子の味噌炒め 納豆 すまし汁(庄内麩)	プッツ 
kcal : 1545.17 水分 : 568.55 蛋白質 : 59.30 脂質 : 42.32 炭水化物 : 230.57 食塩相当 : 7.87	kcal : 448.19 水分 : 161.23 蛋白質 : 13.73 脂質 : 7.34 炭水化物 : 82.42 食塩相当 : 2.44	kcal : 507.17 水分 : 255.17 蛋白質 : 21.43 脂質 : 16.50 炭水化物 : 65.65 食塩相当 : 2.86	kcal : 493.45 水分 : 152.15 蛋白質 : 23.00 脂質 : 12.83 炭水化物 : 72.29 食塩相当 : 2.53	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
5月24日(水)	食パン ジャム オムツ カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 鯖の塩焼 刻み昆布の煮物 スナックエンドウのサラダ 味噌汁(冬瓜) フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉のくわ焼 ごぼうの炒り煮 枝豆とわかめの和え物 味噌汁(納豆)	豆乳プリン 
kcal : 1575.55 水分 : 751.43 蛋白質 : 62.16 脂質 : 47.13 炭水化物 : 236.21 食塩相当 : 7.75	kcal : 468.79 水分 : 335.34 蛋白質 : 19.14 脂質 : 14.93 炭水化物 : 70.93 食塩相当 : 2.84	kcal : 577.99 水分 : 192.07 蛋白質 : 19.00 脂質 : 21.09 炭水化物 : 78.84 食塩相当 : 2.61	kcal : 458.19 水分 : 168.53 蛋白質 : 21.50 脂質 : 9.23 炭水化物 : 75.14 食塩相当 : 2.26	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
5月25日(木)	御飯 厚焼卵 菜の花のサラダ 味付けのり 味噌汁(かぶ) ジョウ 	赤飯 天麩羅 ガンゾと野菜の炊き合せ 納豆の辛子和え すまし汁(手羽麩・ミツバ) 抹茶パウンド 	御飯 ホーグチャップ レンコンの炒め煮 小松菜のサラダ コンソメスープ(キャベツ)	ケーキ 
kcal : 1585.69 水分 : 698.14 蛋白質 : 57.13 脂質 : 39.28 炭水化物 : 254.56 食塩相当 : 7.29	kcal : 428.50 水分 : 246.70 蛋白質 : 16.79 脂質 : 8.17 炭水化物 : 74.15 食塩相当 : 2.15	kcal : 554.69 水分 : 218.95 蛋白質 : 19.69 脂質 : 12.82 炭水化物 : 91.64 食塩相当 : 2.76	kcal : 484.05 水分 : 208.86 蛋白質 : 19.40 脂質 : 11.51 炭水化物 : 75.58 食塩相当 : 2.30	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
5月26日(金)	御飯 ウィナーの野菜炒め 納豆の和え物 ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳 	御飯 鶏肉のソース照焼 もやしの三色炒め 菜の花の和風和え コンソメスープ フルーツ・パイ 	御飯 赤魚の酒蒸 煮奴 春雨サラダ すまし汁(ハンパン)	あんパン 
kcal : 1586.92 水分 : 705.58 蛋白質 : 61.50 脂質 : 43.94 炭水化物 : 245.69 食塩相当 : 7.46	kcal : 505.44 水分 : 303.48 蛋白質 : 17.51 脂質 : 17.49 炭水化物 : 74.45 食塩相当 : 2.72	kcal : 539.63 水分 : 233.37 蛋白質 : 19.53 脂質 : 19.74 炭水化物 : 74.12 食塩相当 : 2.00	kcal : 406.85 水分 : 168.73 蛋白質 : 20.96 脂質 : 5.56 炭水化物 : 69.37 食塩相当 : 2.60	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
5月27日(土)	ロールパン ジャム ホトフ ヨンボクージュ ヨーグルト 	御飯 鶏の山賊焼 切干大根の煮物 フロccoliの胡麻和え 味噌汁(キャベツ) フルーツ・白桃缶	御飯 夕の幽庵焼 南瓜の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	コーヒーゼリー 
kcal : 1577.68 水分 : 588.25 蛋白質 : 60.79 脂質 : 38.25 炭水化物 : 256.53 食塩相当 : 7.77	kcal : 507.67 水分 : 220.56 蛋白質 : 18.34 脂質 : 14.25 炭水化物 : 79.82 食塩相当 : 2.58	kcal : 549.24 水分 : 201.92 蛋白質 : 22.03 脂質 : 15.34 炭水化物 : 83.68 食塩相当 : 2.65	kcal : 454.59 水分 : 163.29 蛋白質 : 20.17 脂質 : 6.89 炭水化物 : 80.72 食塩相当 : 2.51	kcal : 66.18 水分 : 2.48 蛋白質 : 0.25 脂質 : 1.77 炭水化物 : 12.31 食塩相当 : 0.03

誕生日メニュー

旬の食材
MEMO

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。