














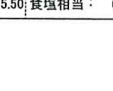







メニュー(7日間)

令和 5年 4月 9日 ~ 令和 5年 4月15日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
4月 9日(日)	全粥 車麩の煮物 キャベツ生姜和え ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳 	全粥 和風あんかけハバーク ほうれん草の炒り煮 そら豆サラダ すまし汁(蒲鉾) フルーツ・黄桃缶 	全粥 カイの煮付け 白菜炒め 大根サラダ 味噌汁(ニラ・玉葱) 	あん巻き 
kcal : 1339.28 水分 : 662.83 蛋白質 : 56.80 脂質 : 34.28 炭水化物 : 208.24 食塩相当 : 7.69	kcal : 385.58 水分 : 243.61 蛋白質 : 14.50 脂質 : 9.39 炭水化物 : 64.58 食塩相当 : 2.45	kcal : 445.21 水分 : 245.53 蛋白質 : 21.39 脂質 : 9.67 炭水化物 : 69.29 食塩相当 : 2.22	kcal : 387.74 水分 : 173.69 蛋白質 : 18.74 脂質 : 12.32 炭水化物 : 52.91 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)	パン粥 ジャム 玉米ロール コーンポタージュ 乳酸菌飲料 	全粥 麻婆豆腐 冬瓜のスープ煮 ほうれん草のくるみ和え 中華スープ(キャベツ) フルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏肉の香味焼 かぶのきんぴら キュウリの酢の物 味噌汁(花麩) 	シフォンケーキ 
kcal : 1353.74 水分 : 779.62 蛋白質 : 52.44 脂質 : 36.04 炭水化物 : 207.38 食塩相当 : 7.93	kcal : 492.09 水分 : 288.16 蛋白質 : 17.39 脂質 : 12.75 炭水化物 : 78.41 食塩相当 : 2.82	kcal : 400.26 水分 : 295.10 蛋白質 : 15.87 脂質 : 8.99 炭水化物 : 65.30 食塩相当 : 2.59	kcal : 385.03 水分 : 187.18 蛋白質 : 17.59 脂質 : 10.04 炭水化物 : 55.85 食塩相当 : 2.47	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)	全粥 ハンパンの煮物 カラの和え物 ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 	全粥 鶏肉の葱塩焼 大根の煮物 カカラのサラダ すまし汁(水菜・人参) 青りんごゼリー 	全粥 カの照焼 そら豆の炒め物 ほうれん草の白和え すまし汁(白玉麩) 	まんじゅう 
kcal : 1343.46 水分 : 682.17 蛋白質 : 55.22 脂質 : 40.37 炭水化物 : 196.02 食塩相当 : 8.21	kcal : 412.83 水分 : 290.73 蛋白質 : 17.49 脂質 : 10.40 炭水化物 : 66.96 食塩相当 : 3.04	kcal : 417.37 水分 : 233.98 蛋白質 : 17.27 脂質 : 9.32 炭水化物 : 67.58 食塩相当 : 2.76	kcal : 478.56 水分 : 152.87 蛋白質 : 19.83 脂質 : 20.57 炭水化物 : 53.38 食塩相当 : 2.41	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)	全粥 温泉卵のあんかけ キャベツのサラダ のりの佃煮 味噌汁(菜の花) 牛乳 	全粥 赤魚の煮付け シュマイ ほうれん草のお浸し すまし汁(ワカメ) フルーツ・マンゴ缶 	全粥 鶏のバーベキューステーキ なすの煮物 サツマ芋サラダ コソメスープ(白菜) 	フォット 
kcal : 1349.24 水分 : 670.40 蛋白質 : 54.28 脂質 : 32.65 炭水化物 : 214.60 食塩相当 : 8.37	kcal : 449.03 水分 : 319.66 蛋白質 : 18.85 脂質 : 14.69 炭水化物 : 63.38 食塩相当 : 2.75	kcal : 404.83 水分 : 170.42 蛋白質 : 18.90 脂質 : 6.04 炭水化物 : 69.61 食塩相当 : 3.01	kcal : 387.13 水分 : 180.32 蛋白質 : 15.45 脂質 : 7.00 炭水化物 : 66.11 食塩相当 : 2.53	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)	パン粥 ジャム 野菜炒め 水菜の和え物 コソメスープ(ほうれん草) 牛乳 	全粥 カイのチーズ焼 マカロニステーキ かぶのサラダ 中華スープ(カボチャ) フルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏肉の一味焼 大根炒め プロッコリの和え物 味噌汁(麩) 	フリン 
kcal : 1335.20 水分 : 811.30 蛋白質 : 57.09 脂質 : 39.82 炭水化物 : 194.60 食塩相当 : 7.09	kcal : 477.57 水分 : 413.78 蛋白質 : 19.00 脂質 : 19.18 炭水化物 : 62.52 食塩相当 : 1.89	kcal : 403.82 水分 : 190.90 蛋白質 : 19.58 脂質 : 8.88 炭水化物 : 62.63 食塩相当 : 2.32	kcal : 383.11 水分 : 197.53 蛋白質 : 16.47 脂質 : 10.94 炭水化物 : 55.67 食塩相当 : 2.79	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)	全粥 豆腐のあんかけ 菜の花のサラダ ふりかけ 味噌汁(キャベツ・油揚) 乳酸菌飲料 	にゅうめん カカラのソテー サツマ芋サラダ フルーツ・バナナ 	菜粥 カラの西京焼 白菜のステーキ ほうれん草のピーナッツ和え すまし汁(花麩) 	イチゴスペシャル 
kcal : 1420.97 水分 : 659.86 蛋白質 : 55.50 脂質 : 42.44 炭水化物 : 210.25 食塩相当 : 8.75	kcal : 408.04 水分 : 209.83 蛋白質 : 14.10 脂質 : 13.03 炭水化物 : 61.93 食塩相当 : 1.94	kcal : 490.00 水分 : 292.43 蛋白質 : 18.63 脂質 : 11.62 炭水化物 : 77.39 食塩相当 : 3.44	kcal : 415.67 水分 : 157.60 蛋白質 : 21.34 脂質 : 13.88 炭水化物 : 54.34 食塩相当 : 3.25	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)	全粥 キンポウシの煮物 オニオンスライス ふりかけ 味噌汁(麩) ジャム 	全粥 肉じゃがコロッケ 彩り煮豆 菜の花の和え物 カカラのスープ フルーツ・白桃缶 	全粥 干草焼卵 里芋の炒り煮 大根の梅ドレッシング 味噌汁(カブ) 	蒸しパン 
kcal : 1426.16 水分 : 672.66 蛋白質 : 52.91 脂質 : 33.40 炭水化物 : 234.61 食塩相当 : 8.96	kcal : 387.53 水分 : 199.82 蛋白質 : 16.60 脂質 : 6.91 炭水化物 : 65.99 食塩相当 : 2.62	kcal : 511.00 水分 : 224.60 蛋白質 : 16.88 脂質 : 13.08 炭水化物 : 84.08 食塩相当 : 2.49	kcal : 417.68 水分 : 226.26 蛋白質 : 16.54 脂質 : 11.91 炭水化物 : 63.20 食塩相当 : 3.45	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】

みづば 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16日 ~ 令和 5年 4月22日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
4月16日(日)	全粥 豆腐の煮物 ホトシガラ ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳 	全粥 夕のニエル・バター醤油 かひろり キュウリガラ 水菜スープ フルーツ・ミカン缶	全粥 青椒肉絲(鶏) 茄子の炒め煮 白菜とかの甘酢和え すまし汁(玉麩)	わらび餅 
kcal : 1390.03 水分 : 786.50 蛋白質 : 56.90 脂質 : 45.17 炭水化物 : 197.29 食塩相当 : 7.99	kcal : 476.94 水分 : 325.68 蛋白質 : 17.51 脂質 : 18.83 炭水化物 : 65.23 食塩相当 : 2.29	kcal : 441.75 水分 : 230.59 蛋白質 : 19.65 脂質 : 13.25 炭水化物 : 63.84 食塩相当 : 2.35	kcal : 424.21 水分 : 228.45 蛋白質 : 18.60 脂質 : 12.32 炭水化物 : 58.65 食塩相当 : 3.31	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)	全粥 野菜炒め 杓刈草の和風ガラ ふりかけ 味噌汁(花麩) 牛乳	全粥 カウの煮付け 白菜の炒め物 なすのおろし和え すまし汁(トロコブ) フルーツ・黄桃缶 	全粥 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 
kcal : 1334.43 水分 : 677.66 蛋白質 : 55.02 脂質 : 30.31 炭水化物 : 218.33 食塩相当 : 7.66	kcal : 434.26 水分 : 306.72 蛋白質 : 15.12 脂質 : 15.89 炭水化物 : 62.82 食塩相当 : 2.70	kcal : 351.16 水分 : 211.16 蛋白質 : 16.66 脂質 : 5.34 炭水化物 : 60.42 食塩相当 : 2.30	kcal : 431.53 水分 : 159.76 蛋白質 : 19.72 脂質 : 7.89 炭水化物 : 72.01 食塩相当 : 2.55	kcal : 117.46 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
4月18日(火)	全粥 厚焼卵 菜の花のガラ のりの佃煮 味噌汁(カブ) ヨーグルト 	スパゲティ・ミートソース 大根ガラ コンソメスープ(キャベツ) フルーツ・バナナ 	全粥 タンドリー風味 杓刈草のガラ かひろりのガラ 味噌汁(玉麩)	豆乳葛餅 
kcal : 1397.30 水分 : 621.80 蛋白質 : 55.81 脂質 : 39.14 炭水化物 : 215.42 食塩相当 : 8.09	kcal : 415.70 水分 : 201.75 蛋白質 : 16.92 脂質 : 8.61 炭水化物 : 69.51 食塩相当 : 2.56	kcal : 471.40 水分 : 218.77 蛋白質 : 17.23 脂質 : 8.82 炭水化物 : 85.99 食塩相当 : 3.20	kcal : 455.22 水分 : 172.36 蛋白質 : 19.16 脂質 : 20.04 炭水化物 : 51.78 食塩相当 : 2.31	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)	パン粥 ジャム ホトシガラ パン・コンソメ ヨーグルト 	全粥 オスターソース炒め 南瓜の甘煮 ほうれん草の和え物 中華スープ(カボコ) フルーツ・マンゴ缶 	全粥 豆腐のチャンプル 大根の炒り煮 ホトシガラ 味噌汁(大根・油揚)	チョコレートケーキ 
kcal : 1467.49 水分 : 838.37 蛋白質 : 56.16 脂質 : 39.26 炭水化物 : 229.46 食塩相当 : 8.06	kcal : 518.77 水分 : 342.09 蛋白質 : 21.69 脂質 : 13.09 炭水化物 : 80.41 食塩相当 : 2.54	kcal : 425.83 水分 : 223.54 蛋白質 : 16.83 脂質 : 7.40 炭水化物 : 74.39 食塩相当 : 2.83	kcal : 408.23 水分 : 257.37 蛋白質 : 15.18 脂質 : 14.44 炭水化物 : 58.16 食塩相当 : 2.53	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 オウの和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) ヨーグルト	カレー粥 鶏肉のレモンステーキ風 白菜のソテー キャベツのガラ ジュリアンスープ フルーツ・イチゴ 	御飯 夕の山椒煮 ほうれん草の煮浸し ブロッコリーのガラ すまし汁(冬瓜)	カステラ 
kcal : 1414.18 水分 : 673.81 蛋白質 : 57.67 脂質 : 29.84 炭水化物 : 235.81 食塩相当 : 8.48	kcal : 480.10 水分 : 217.34 蛋白質 : 15.14 脂質 : 9.51 炭水化物 : 85.21 食塩相当 : 2.90	kcal : 471.01 水分 : 282.21 蛋白質 : 19.32 脂質 : 15.70 炭水化物 : 65.08 食塩相当 : 3.21	kcal : 373.07 水分 : 174.26 蛋白質 : 21.32 脂質 : 3.49 炭水化物 : 67.52 食塩相当 : 2.33	kcal : 90.00 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)	パン粥 ジャム キノコ・ルのキャップ煮 キャベツの和え物 コンソメ 牛乳 	全粥 サケの野菜あんかけ 冬瓜のあんかけ キュウリガラ 味噌汁(南瓜) フルーツ・ミカン缶	全粥 鶏肉の一味焼 大根煮 かぶのガラ すまし汁(冬瓜)	ロールケーキ 
kcal : 1427.46 水分 : 815.59 蛋白質 : 56.27 脂質 : 46.87 炭水化物 : 201.12 食塩相当 : 7.66	kcal : 501.60 水分 : 391.95 蛋白質 : 22.10 脂質 : 18.94 炭水化物 : 65.25 食塩相当 : 2.77	kcal : 438.05 水分 : 234.65 蛋白質 : 18.95 脂質 : 9.87 炭水化物 : 68.29 食塩相当 : 2.97	kcal : 384.99 水分 : 188.99 蛋白質 : 13.89 脂質 : 13.74 炭水化物 : 53.32 食塩相当 : 1.84	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)	全粥 お味噌汁 ツツガラ ふりかけ 味噌汁(麩) 乳酸菌飲料 	全粥 鶏の照焼 さつま芋の甘煮 杓刈草のピーナツ和え すまし汁(水菜) フルーツ・白桃缶 	全粥 夕の幽庵焼 なすの田舎煮 納豆 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	苺ミルクゼリー 
kcal : 1340.50 水分 : 578.73 蛋白質 : 54.26 脂質 : 29.81 炭水化物 : 217.34 食塩相当 : 8.31	kcal : 383.71 水分 : 154.86 蛋白質 : 12.05 脂質 : 9.01 炭水化物 : 64.70 食塩相当 : 2.44	kcal : 462.57 水分 : 223.41 蛋白質 : 17.82 脂質 : 8.15 炭水化物 : 80.09 食塩相当 : 2.42	kcal : 428.22 水分 : 174.01 蛋白質 : 23.40 脂質 : 11.63 炭水化物 : 59.31 食塩相当 : 3.40	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。

