

# メニュー（7日間）

令和5年5月14日 ~ 令和5年5月20日

【ソラト】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月14日(日)	全粥 豆腐のあんかけ ほうれん草の和え物 ふりかけ 味噌汁(冬瓜・油揚げ) 牛乳 	全粥 赤魚の煮付け マロニジー ブロコリーサラダ すまし汁(花魁) フルーツ・白桃缶 	全粥 鶏肉のしぐれ煮 菜の花の炒め物 カブのゆかり和え 味噌汁(キャベツ) 	エクレア 
cal : 1355.54 k分 : 763.70 蛋白質 : 59.93 旨質 : 39.85 炭水化物 : 196.36 食塩相当 : 7.87	kcal : 445.21   水分 : 339.10   蛋白質 : 19.33 脂質 : 14.06   炭水化物 : 65.49   食塩相当 : 2.54	kcal : 406.56   水分 : 171.35   蛋白質 : 19.26 脂質 : 7.63   炭水化物 : 66.38   食塩相当 : 2.38	kcal : 412.57   水分 : 238.70   蛋白質 : 19.09 脂質 : 11.80   炭水化物 : 57.98   食塩相当 : 2.86	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)	ハン粥 ジャム 肉団子のトマト煮 パン・キヌアブ 乳酸菌飲料 	全粥 鶏のバーベキュー 茄子の炒め煮 ツマヤサラダ 味噌汁(カブ) フルーツ・みかん缶 	全粥 カイの沢煮 大根の炒め煮 キャベツのゴマ和え 中華スープ(ハンペン) 	プリン 
cal : 1400.36 k分 : 691.79 蛋白質 : 57.55 旨質 : 29.55 炭水化物 : 228.65 食塩相当 : 8.11	kcal : 520.34   水分 : 297.01   蛋白質 : 18.92 脂質 : 13.16   炭水化物 : 83.48   食塩相当 : 2.58	kcal : 480.75   水分 : 236.39   蛋白質 : 18.00 脂質 : 10.90   炭水化物 : 77.64   食塩相当 : 2.69	kcal : 328.57   水分 : 149.30   蛋白質 : 18.59 脂質 : 4.67   炭水化物 : 53.75   食塩相当 : 2.75	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)	全粥 温泉卵 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麴) ヨーグルト 	全粥 かつらの西京焼 じゃが芋の煮物 菜の花の和え物 すまし汁(蒲鉾) フルーツ・バナナ 	全粥 鶏肉の生姜焼 カブの炒め物 きゅうりのサラダ 味噌汁(玉葱) 	かつぱえびせん 
cal : 1338.25 k分 : 619.16 蛋白質 : 55.92 旨質 : 36.55 炭水化物 : 201.09 食塩相当 : 8.52	kcal : 431.44   水分 : 187.35   蛋白質 : 15.33 脂質 : 13.11   炭水化物 : 63.81   食塩相当 : 2.23	kcal : 438.30   水分 : 209.19   蛋白質 : 20.99 脂質 : 8.30   炭水化物 : 72.92   食塩相当 : 3.06	kcal : 429.07   水分 : 222.51   蛋白質 : 19.09 脂質 : 13.40   炭水化物 : 58.92   食塩相当 : 3.06	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)	全粥 車麴の煮物 大根のサラダ のりの佃煮 味噌汁(納豆) 牛乳 	スパゲティ・ミートソース ブロコリーのサラダ コンソメスープ フルーツ・白桃缶 	全粥 カントリ風チン 冬瓜の煮物 菜の花のナムル 味噌汁(白菜) 	クリームパン 
cal : 1379.59 k分 : 669.49 蛋白質 : 55.37 旨質 : 39.90 炭水化物 : 209.91 食塩相当 : 8.08	kcal : 434.30   水分 : 265.42   蛋白質 : 15.78 脂質 : 12.53   炭水化物 : 69.08   食塩相当 : 2.73	kcal : 449.57   水分 : 208.63   蛋白質 : 18.06 脂質 : 14.05   炭水化物 : 67.66   食塩相当 : 2.44	kcal : 367.92   水分 : 197.44   蛋白質 : 18.77 脂質 : 8.72   炭水化物 : 54.25   食塩相当 : 2.71	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)	全粥 豆腐の煮物 納豆の和え物 ふりかけ 味噌汁(玉葱) ジョア 	全粥 かつらのおろしあんかけ 茄子の甘辛炒め ホトサラダ すまし汁(トロコブ) フルーツ・マンゴ缶 	全粥 鶏肉のはちみつ照焼 冬瓜のあんかけ キャベツのサラダ 味噌汁(麴) 	まんじゅう 
cal : 1339.62 k分 : 685.27 蛋白質 : 53.44 旨質 : 30.81 炭水化物 : 216.52 食塩相当 : 7.73	kcal : 343.63   水分 : 263.72   蛋白質 : 15.97 脂質 : 5.55   炭水化物 : 59.72   食塩相当 : 2.46	kcal : 458.00   水分 : 215.70   蛋白質 : 17.54 脂質 : 13.76   炭水化物 : 68.53   食塩相当 : 2.33	kcal : 421.89   水分 : 205.85   蛋白質 : 18.17 脂質 : 11.15   炭水化物 : 61.87   食塩相当 : 2.76	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)	全粥 大豆の煮物 インゲン豆の和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳 	カレー ほうれん草サラダ カリフラワーのスープ フルーツ・黄桃缶 	全粥 五目卵焼 南瓜の甘煮 菜の花のサラダ すまし汁(蒲鉾) 	牛乳かん 
cal : 1383.05 k分 : 732.11 蛋白質 : 52.71 旨質 : 37.38 炭水化物 : 219.41 食塩相当 : 8.94	kcal : 476.07   水分 : 294.05   蛋白質 : 20.26 脂質 : 16.55   炭水化物 : 66.39   食塩相当 : 2.54	kcal : 445.59   水分 : 206.60   蛋白質 : 12.49 脂質 : 10.91   炭水化物 : 76.79   食塩相当 : 3.96	kcal : 400.76   水分 : 193.85   蛋白質 : 18.62 脂質 : 8.56   炭水化物 : 65.24   食塩相当 : 2.49	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)	ハン粥 ジャム 野菜炒め ツナサラダ コンソメスープ(ほうれん草) ジョア 	全粥 マチカ 五目煮豆 漬物 すまし汁(ハンペン) フルーツ・マンゴ缶 	全粥 物の塩焼 大根煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 	シフォンケーキ 
cal : 1389.75 k分 : 715.63 蛋白質 : 54.60 旨質 : 42.58 炭水化物 : 200.24 食塩相当 : 6.79	kcal : 446.69   水分 : 345.71   蛋白質 : 18.88 脂質 : 14.56   炭水化物 : 63.15   食塩相当 : 2.22	kcal : 498.99   水分 : 167.05   蛋白質 : 15.62 脂質 : 14.71   炭水化物 : 76.48   食塩相当 : 2.41	kcal : 367.71   水分 : 193.69   蛋白質 : 18.71 脂質 : 9.05   炭水化物 : 52.79   食塩相当 : 2.11	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** アスパラガス  
 デスパラガスには、デ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

【ソラト】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月21日(日)	全粥 車麩の煮物 インゲンのサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	全粥 鶏肉のさらさ蒸し なすの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁(小町麩) フルーツ・ミン缶	全粥 豆腐の中華うま煮 里芋の炒り煮 かぶのサラダ 中華スープ(蒲鉾)	パナナスペシャル 
kcal : 1408.22 水分 : 727.70 蛋白質 : 54.37 脂質 : 41.65 炭水化物 : 209.23 食塩相当 : 8.03	kcal : 394.00 水分 : 258.46 蛋白質 : 14.52 脂質 : 10.00 炭水化物 : 65.55 食塩相当 : 2.36	kcal : 459.19 水分 : 240.64 蛋白質 : 22.16 脂質 : 11.96 炭水化物 : 66.14 食塩相当 : 2.89	kcal : 451.80 水分 : 228.60 蛋白質 : 15.49 脂質 : 16.12 炭水化物 : 61.95 食塩相当 : 2.62	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)	全粥 薩摩揚げの炒り煮 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(ニラ・玉葱) 牛乳 	全粥 夕のムニエル マカロニソテー キヤベツサラダ コンソメスープ(ほうれん草) フルーツ・ミン缶	全粥 肉じゃが(鶏肉) ブロッコリーソテー 大根サラダ 味噌汁(花麩)	ロールケーキ 
kcal : 1410.63 水分 : 698.74 蛋白質 : 53.79 脂質 : 39.47 炭水化物 : 218.32 食塩相当 : 8.56	kcal : 430.83 水分 : 308.71 蛋白質 : 18.74 脂質 : 12.33 炭水化物 : 65.40 食塩相当 : 2.91	kcal : 419.41 水分 : 192.49 蛋白質 : 18.49 脂質 : 10.30 炭水化物 : 65.32 食塩相当 : 2.55	kcal : 453.27 水分 : 197.54 蛋白質 : 15.18 脂質 : 11.64 炭水化物 : 74.13 食塩相当 : 3.01	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)	全粥 肉団子の薄くず煮 ほうれん草の和え物 ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 乳酸菌飲料 	焼そば 菜の花のサラダ 中華スープ(蒲鉾) フルーツ・バナナ	全粥 カイの煮付け 茄子の味噌炒め 納豆 すまし汁(庄内麩)	フッパ 
kcal : 1351.12 水分 : 584.66 蛋白質 : 52.91 脂質 : 34.56 炭水化物 : 207.89 食塩相当 : 8.66	kcal : 386.63 水分 : 158.11 蛋白質 : 12.78 脂質 : 7.30 炭水化物 : 68.21 食塩相当 : 2.33	kcal : 492.53 水分 : 247.12 蛋白質 : 16.94 脂質 : 13.39 炭水化物 : 75.95 食塩相当 : 3.51	kcal : 375.60 水分 : 159.43 蛋白質 : 22.05 脂質 : 8.23 炭水化物 : 53.92 食塩相当 : 2.78	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)	パン粥 ジェム 仏印 カリフラワーのサラダ コンソメスープ 乳酸菌飲料 	全粥 鯖の塩焼 冬瓜の煮物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁(冬瓜) フルーツ・黄桃缶	全粥 鶏肉のくわ焼 そら豆の炒り煮 白菜の和え物 味噌汁(ホリ草)	豆乳プリン 
kcal : 1344.41 水分 : 768.42 蛋白質 : 55.69 脂質 : 38.60 炭水化物 : 195.24 食塩相当 : 8.04	kcal : 409.24 水分 : 294.78 蛋白質 : 14.90 脂質 : 10.49 炭水化物 : 65.08 食塩相当 : 2.42	kcal : 484.69 水分 : 236.93 蛋白質 : 16.88 脂質 : 19.63 炭水化物 : 59.66 食塩相当 : 2.79	kcal : 379.90 水分 : 181.22 蛋白質 : 21.39 脂質 : 6.60 炭水化物 : 59.20 食塩相当 : 2.79	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)	全粥 厚焼卵 菜の花のサラダ のりの佃煮 味噌汁(カブ) 牛乳 	赤粥 天ぷら カブの炊き合せ 納豆の辛子和え すまし汁(手まり麩・ミツバ) 抹茶パウンド 	全粥 チンチャップ 里芋の煮物 ほうれん草のサラダ コンソメスープ(キャベツ)	ケーキ 
kcal : 1393.63 水分 : 766.15 蛋白質 : 54.13 脂質 : 36.91 炭水化物 : 219.56 食塩相当 : 8.14	kcal : 451.62 水分 : 313.46 蛋白質 : 18.29 脂質 : 15.83 炭水化物 : 64.04 食塩相当 : 2.98	kcal : 439.55 水分 : 215.68 蛋白質 : 16.35 脂質 : 8.21 炭水化物 : 62.01 食塩相当 : 2.53	kcal : 384.01 水分 : 213.38 蛋白質 : 18.24 脂質 : 8.09 炭水化物 : 60.32 食塩相当 : 2.57	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)	全粥 野菜炒め ホリ草の和え物 ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳 	全粥 鶏肉のソース照焼 キャベツの三色炒め 菜の花の和風和え コンソメスープ フルーツ・マンゴ缶	全粥 赤魚の酒蒸 煮奴 大根サラダ すまし汁(あんぱん)	あんぱん 
kcal : 1413.00 水分 : 726.93 蛋白質 : 56.46 脂質 : 42.97 炭水化物 : 208.04 食塩相当 : 8.13	kcal : 418.56 水分 : 304.54 蛋白質 : 15.32 脂質 : 13.75 炭水化物 : 63.30 食塩相当 : 2.82	kcal : 537.85 水分 : 242.55 蛋白質 : 18.44 脂質 : 23.00 炭水化物 : 66.35 食塩相当 : 2.22	kcal : 321.59 水分 : 179.84 蛋白質 : 19.20 脂質 : 5.07 炭水化物 : 50.64 食塩相当 : 2.95	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)	パン粥 ジェム ホトフ コーンポテージュ 乳酸菌飲料 	全粥 鶏の山賊焼 冬瓜の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(キャベツ) フルーツ・白桃缶	全粥 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)	コーゼリ 
kcal : 1415.54 水分 : 719.97 蛋白質 : 57.85 脂質 : 34.93 炭水化物 : 222.75 食塩相当 : 8.49	kcal : 514.30 水分 : 292.87 蛋白質 : 19.11 脂質 : 13.57 炭水化物 : 81.11 食塩相当 : 2.57	kcal : 446.86 水分 : 262.24 蛋白質 : 19.37 脂質 : 12.70 炭水化物 : 64.26 食塩相当 : 3.22	kcal : 388.20 水分 : 162.38 蛋白質 : 19.12 脂質 : 6.89 炭水化物 : 65.07 食塩相当 : 2.67	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。