

メニュー (7日間)

令和 5年 5月28日 ~ 令和 5年 6月 3日


【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月28日(日) kcal : 1364.22 水分 : 733.76 蛋白質 : 54.97 脂質 : 33.99 炭水化物 : 216.56 食塩相当 : 7.03	全粥 ハンソンの煮物 そら豆のサラダ ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳 	全粥 キンパ ランチチュー カリフラワー 大根のサラダ 乳酸菌飲料 	全粥 豆腐ハンバーグ そら豆の炒め物 ツマサリサ すまし汁(庄内麩) 	ソワケケーキ 
	kcal : 425.97 水分 : 287.48 蛋白質 : 20.39 脂質 : 10.29 炭水化物 : 67.21 食塩相当 : 2.61	kcal : 433.36 水分 : 264.73 蛋白質 : 12.56 脂質 : 9.80 炭水化物 : 75.83 食塩相当 : 2.44	kcal : 428.53 水分 : 172.37 蛋白質 : 20.43 脂質 : 9.64 炭水化物 : 65.70 食塩相当 : 1.93	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
5月29日(月) kcal : 1416.25 水分 : 806.18 蛋白質 : 54.07 脂質 : 43.18 炭水化物 : 208.69 食塩相当 : 7.80	全粥 豆腐の煮物 枴のお浸し ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	うどん カブの煮物 ブロッコリーのサラダ フルーツ・白桃缶 	全粥 鶏肉のオーロロス焼 里芋の煮物 菜の花のサラダ すまし汁(花麩) 	まんじゅう 
	kcal : 410.68 水分 : 332.75 蛋白質 : 17.77 脂質 : 12.75 炭水化物 : 61.93 食塩相当 : 2.24	kcal : 444.52 水分 : 300.52 蛋白質 : 14.59 脂質 : 13.36 炭水化物 : 66.38 食塩相当 : 3.32	kcal : 453.85 水分 : 159.71 蛋白質 : 19.71 脂質 : 16.87 炭水化物 : 56.34 食塩相当 : 2.16	kcal : 107.20 水分 : 13.20 蛋白質 : 2.00 脂質 : 0.20 炭水化物 : 24.04 食塩相当 : 0.08
5月30日(火) kcal : 1415.58 水分 : 733.80 蛋白質 : 56.43 脂質 : 32.38 炭水化物 : 232.20 食塩相当 : 7.63	パン粥 ジャム 肉団子のスープ 煮 パンフ キンスープ 乳酸菌飲料 	全粥 夕の野菜蒸 ツマサリのマーマレード 煮 菜の花のサラダ すまし汁(豆腐) フルーツ・ミカン缶 	全粥 干草焼卵 ブロッコリー炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁(カブ) 	青りんごゼリー 
	kcal : 525.34 水分 : 273.39 蛋白質 : 19.07 脂質 : 13.06 炭水化物 : 84.08 食塩相当 : 2.05	kcal : 405.36 水分 : 231.02 蛋白質 : 18.11 脂質 : 2.65 炭水化物 : 81.24 食塩相当 : 2.27	kcal : 437.60 水分 : 229.31 蛋白質 : 19.25 脂質 : 16.65 炭水化物 : 55.11 食塩相当 : 3.28	kcal : 47.28 水分 : 0.08 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.02 炭水化物 : 11.77 食塩相当 : 0.03
5月31日(水) kcal : 1347.83 水分 : 737.54 蛋白質 : 53.53 脂質 : 36.89 炭水化物 : 207.60 食塩相当 : 8.75	全粥 車麩の煮物 大根サラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳 	全粥 鶏肉のかー風味 カリフラワーの炒め キャベツのサラダ オニオンスープ フルーツ・黄桃缶 	全粥 豆腐のステーキカニ味噌ア じゃが芋の甘辛煮 納豆草のナムル すまし汁(蒲鉾) 	チョコ蒸しケーキ 
	kcal : 389.44 水分 : 246.41 蛋白質 : 14.64 脂質 : 10.08 炭水化物 : 63.99 食塩相当 : 2.34	kcal : 416.99 水分 : 242.62 蛋白質 : 19.02 脂質 : 11.00 炭水化物 : 61.05 食塩相当 : 3.11	kcal : 426.74 水分 : 233.14 蛋白質 : 17.41 脂質 : 11.48 炭水化物 : 66.06 食塩相当 : 3.14	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
6月1日(木) kcal : 1346.58 水分 : 770.81 蛋白質 : 53.98 脂質 : 41.98 炭水化物 : 195.48 食塩相当 : 8.20	全粥 野菜炒め かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(玉麩) 牛乳 	全粥 赤魚の梅肉焼 ほうれん草炒め カリフラワーのサラダ すまし汁(ハンソ) フルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏肉のおろし煮 白菜の和風炒め ブロッコリーのサラダ 味噌汁(キャベツ) 	コーヒーゼリー 
	kcal : 439.41 水分 : 311.98 蛋白質 : 15.10 脂質 : 15.73 炭水化物 : 63.97 食塩相当 : 2.97	kcal : 399.62 水分 : 215.39 蛋白質 : 19.12 脂質 : 10.08 炭水化物 : 60.19 食塩相当 : 2.12	kcal : 442.37 水分 : 240.96 蛋白質 : 19.45 脂質 : 14.56 炭水化物 : 58.92 食塩相当 : 3.08	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
6月2日(金) kcal : 1423.11 水分 : 725.54 蛋白質 : 53.80 脂質 : 42.96 炭水化物 : 213.70 食塩相当 : 6.96	パン粥 ジャム ホーホーンス 菜の花のサラダ コソキンスープ 牛乳 	全粥 肉じゃがコロッケ きんぴら大根 漬物 味噌汁(大根) フルーツ・マンゴー缶 	全粥 カイの煮付け 車麩の煮物 マカロニサ すまし汁(玉麩) 	ロールケーキ 
	kcal : 506.88 水分 : 438.38 蛋白質 : 25.79 脂質 : 20.49 炭水化物 : 61.17 食塩相当 : 2.24	kcal : 485.77 水分 : 191.20 蛋白質 : 8.14 脂質 : 15.93 炭水化物 : 79.16 食塩相当 : 2.59	kcal : 327.64 水分 : 95.96 蛋白質 : 18.54 脂質 : 2.22 炭水化物 : 59.11 食塩相当 : 2.05	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
6月3日(土) kcal : 1354.07 水分 : 627.97 蛋白質 : 56.39 脂質 : 27.94 炭水化物 : 224.85 食塩相当 : 7.66	全粥 豆腐の煮物 白菜のお浸し 味付けのり 味噌汁(玉葱) ヨーグルト 	全粥 カイの胡麻だれ焼 白菜の炒め煮 キャベツの和え物 すまし汁(トロコソフ) フルーツ・バナナ 	全粥 鶏肉のくわ焼 冬瓜の薄くず煮 うぐいす煮豆 味噌汁(納豆) 	クリームパン 
	kcal : 374.17 水分 : 231.01 蛋白質 : 14.13 脂質 : 6.73 炭水化物 : 66.51 食塩相当 : 2.01	kcal : 393.53 水分 : 203.62 蛋白質 : 16.85 脂質 : 8.43 炭水化物 : 65.38 食塩相当 : 2.42	kcal : 458.57 水分 : 193.34 蛋白質 : 22.85 脂質 : 8.18 炭水化物 : 74.04 食塩相当 : 3.03	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

Memo
【MEMO】

グリーンピース

グリーンピースはカリウムをはじめ、ミネラル・ビタミンB群・タンパク質・食物繊維を豊富に含んでおり
 季節の変わり目での体調維持、疲労回復にふさわしい食材です



メニュー (7日間)

令和 5年 6月 4日 ~ 令和 5年 6月10日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
6月 4日(日)	全粥 苺・ブルーベリーの煮物 カリフラワーのサラダ のりの佃煮 味噌汁(豆腐) 乳酸菌飲料 	全粥 鶏の照焼 五目煮豆 キャベツのゴマ和え すまし汁(花麴) フルーツ・ミカン缶 	全粥 カブのハーブグリル キャベツステーキ 大根サラダ 味噌汁(白菜) 	抹茶ゼリー 
kcal : 1350.60 水分 : 560.44 蛋白質 : 52.90 脂質 : 38.30 炭水化物 : 199.37 食塩相当 : 7.99	kcal : 381.17 水分 : 164.83 蛋白質 : 12.60 脂質 : 7.03 炭水化物 : 68.02 食塩相当 : 2.55	kcal : 456.68 水分 : 221.42 蛋白質 : 22.60 脂質 : 10.31 炭水化物 : 68.72 食塩相当 : 2.83	kcal : 458.24 水分 : 173.02 蛋白質 : 17.59 脂質 : 20.92 炭水化物 : 49.09 食塩相当 : 2.60	kcal : 54.51 水分 : 1.17 蛋白質 : 0.11 脂質 : 0.04 炭水化物 : 13.54 食塩相当 : 0.01
6月 5日(月)	全粥 カニつみれの煮物 インゲン豆のサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜) ヨーグルト 	そば 大根の煮物 かぶのサラダ フルーツ・黄桃缶 	全粥 鶏肉の胡麻だれ そら豆の炒め ほうれん草のお浸し 中華スープ(カボク) 	まんじゅう 
kcal : 1354.87 水分 : 678.67 蛋白質 : 54.50 脂質 : 28.76 炭水化物 : 221.35 食塩相当 : 7.64	kcal : 379.36 水分 : 189.78 蛋白質 : 11.73 脂質 : 6.64 炭水化物 : 69.12 食塩相当 : 2.62	kcal : 442.00 水分 : 286.56 蛋白質 : 18.17 脂質 : 9.35 炭水化物 : 72.05 食塩相当 : 2.84	kcal : 426.31 水分 : 189.13 蛋白質 : 22.60 脂質 : 12.57 炭水化物 : 56.14 食塩相当 : 2.10	kcal : 107.20 水分 : 13.20 蛋白質 : 2.00 脂質 : 0.20 炭水化物 : 24.04 食塩相当 : 0.08
6月 6日(火)	全粥 ハンパンの煮物 ほうれん草のサラダ ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 	全粥 鶏肉と野菜の中華旨煮 冬瓜の煮物 豆サラダ 中華スープ(カボク) フルーツ・ミカン缶 	全粥 切方の野菜あんかけ 白菜の炒め煮 菜の花の和え物 味噌汁(麴) 	ﾌﾞｯﾁ
kcal : 1382.66 水分 : 721.52 蛋白質 : 59.41 脂質 : 41.71 炭水化物 : 199.36 食塩相当 : 8.42	kcal : 422.42 水分 : 291.28 蛋白質 : 18.58 脂質 : 11.45 炭水化物 : 65.97 食塩相当 : 3.00	kcal : 456.86 水分 : 251.59 蛋白質 : 19.41 脂質 : 12.57 炭水化物 : 66.08 食塩相当 : 2.66	kcal : 401.38 水分 : 178.65 蛋白質 : 19.72 脂質 : 12.61 炭水化物 : 54.96 食塩相当 : 2.73	kcal : 102.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.70 脂質 : 5.08 炭水化物 : 12.35 食塩相当 : 0.03
6月 7日(水)	ハン粥 ジャム 肉団子のトマト煮 ねぎスープ 乳酸菌飲料 	全粥 カイの幽庵焼 菜の花の炒め 納豆草の和え物 味噌汁(小町麴) フルーツ・ミカン缶 	全粥 ハンバーグステーキソース マカロニステーキ ツナサラダ コンソメスープ(カリフラワー) 	たこ焼き 
kcal : 1384.27 水分 : 749.75 蛋白質 : 62.56 脂質 : 34.86 炭水化物 : 209.55 食塩相当 : 8.11	kcal : 484.26 水分 : 308.26 蛋白質 : 19.23 脂質 : 12.58 炭水化物 : 76.22 食塩相当 : 2.30	kcal : 410.86 水分 : 211.37 蛋白質 : 21.83 脂質 : 10.58 炭水化物 : 58.82 食塩相当 : 3.17	kcal : 401.38 水分 : 186.05 蛋白質 : 17.16 脂質 : 10.01 炭水化物 : 61.39 食塩相当 : 1.93	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
6月 8日(木)	全粥 車麴の煮物 大根サラダ ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 	全粥 麻婆豆腐 里芋の炒り煮 カリフラワーのサラダ 中華スープ(白菜) フルーツ・白桃缶 	全粥 カブの塩焼 カブの煮物 菜の花のサラダ すまし汁(水菜) 	バナナスペシャル
kcal : 1326.61 水分 : 714.07 蛋白質 : 49.58 脂質 : 38.80 炭水化物 : 199.85 食塩相当 : 6.67	kcal : 386.81 水分 : 262.58 蛋白質 : 15.21 脂質 : 10.01 炭水化物 : 62.96 食塩相当 : 2.24	kcal : 417.13 水分 : 279.00 蛋白質 : 15.74 脂質 : 8.01 炭水化物 : 71.95 食塩相当 : 2.42	kcal : 419.44 水分 : 172.49 蛋白質 : 16.43 脂質 : 17.21 炭水化物 : 49.35 食塩相当 : 1.85	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
6月 9日(金)	全粥 さつま揚げと玉葱の煮物 菜の花の和風和え のり佃煮 味噌汁(大根・油揚) 牛乳 	鮭ちらし寿司 冬瓜のかあんかけ キャベツのサラダ すまし汁(手羽麴) あじさいかん 	全粥 鶏肉の葱塩焼 白菜の炒め煮 カブの和え物 味噌汁(納豆草) 	ﾋﾞｰﾅｯｼﾞ
kcal : 1393.99 水分 : 695.32 蛋白質 : 55.37 脂質 : 37.35 炭水化物 : 214.57 食塩相当 : 8.74	kcal : 410.11 水分 : 309.68 蛋白質 : 18.04 脂質 : 10.72 炭水化物 : 65.06 食塩相当 : 2.92	kcal : 424.15 水分 : 147.79 蛋白質 : 15.67 脂質 : 8.12 炭水化物 : 72.39 食塩相当 : 3.03	kcal : 424.23 水分 : 237.85 蛋白質 : 17.88 脂質 : 12.84 炭水化物 : 59.90 食塩相当 : 2.79	kcal : 135.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.78 脂質 : 5.67 炭水化物 : 17.22 食塩相当 : 0.00
6月10日(土)	ハン粥 ジャム 野菜炒め ほうれん草のサラダ コーンポタージュ ジョア 	全粥 鶏肉のさらさ蒸し 大根の煮物 カリフラワーの和え物 味噌汁(白菜・玉葱) フルーツ・マンゴー缶 	全粥 豆腐の旨煮 カブの炒め ホトトギス 味噌汁(ニラ・油揚) 	ワッフル 
kcal : 1432.44 水分 : 879.54 蛋白質 : 56.40 脂質 : 40.39 炭水化物 : 217.71 食塩相当 : 7.90	kcal : 528.59 水分 : 392.57 蛋白質 : 20.23 脂質 : 17.88 炭水化物 : 74.62 食塩相当 : 2.34	kcal : 398.98 水分 : 254.57 蛋白質 : 18.04 脂質 : 7.75 炭水化物 : 65.26 食塩相当 : 2.80	kcal : 383.43 水分 : 213.61 蛋白質 : 15.23 脂質 : 9.79 炭水化物 : 60.89 食塩相当 : 2.62	kcal : 121.44 水分 : 18.79 蛋白質 : 2.90 脂質 : 4.97 炭水化物 : 16.94 食塩相当 : 0.14

グリーンピース

グリーンピースはカリウムをはじめ、ミネラル・ビタミンB群・タンパク質・食物繊維を豊富に含んでおり、季節の変わり目での体調維持、疲労回復にふさわしい食材です

Memo
【MEMO】

