

メニュー(7日間)

令和 5年 6月11日 ~ 令和 5年 6月17日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
6月11日(日) 御飯 大豆の煮物 かつらの和え物 ふりかけ 味噌汁(かぶ) 牛乳 	御飯 かつらのムニエル・バター醤油 キャベツとベーコンのソテー サマ芋サラダ コンソメスープ フルーツ・バナナ	御飯 鶏肉の一味焼 ふきの煮物 スナックエンドウのサラダ すまし汁(蒲鉾) 	かつら 	
kcal : 1523.31 水分 : 687.10 蛋白質 : 60.18 脂質 : 35.23 炭水化物 : 251.16 食塩相当 : 7.28	kcal : 486.71 水分 : 291.45 蛋白質 : 20.10 脂質 : 13.32 炭水化物 : 77.33 食塩相当 : 2.40	kcal : 551.58 水分 : 212.91 蛋白質 : 19.94 脂質 : 13.77 炭水化物 : 90.19 食塩相当 : 2.30	kcal : 395.02 水分 : 182.74 蛋白質 : 18.25 脂質 : 7.00 炭水化物 : 65.64 食塩相当 : 2.54	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
6月12日(月) 御飯 竹輪の煮物 ほうれん草のサラダ 味付けのり 味噌汁(玉葱・油揚) 乳酸菌飲料	御飯 豚肉の生姜焼 揚げなすの煮物 枝豆和え 味噌汁(菜の花) フルーツ・りんご缶 	御飯 かつらの香味焼 南瓜の甘煮 春雨サラダ すまし汁(豆腐)	水羊羹 	
kcal : 1630.55 水分 : 593.91 蛋白質 : 62.37 脂質 : 40.67 炭水化物 : 260.43 食塩相当 : 7.70	kcal : 460.20 水分 : 181.38 蛋白質 : 15.92 脂質 : 8.35 炭水化物 : 82.03 食塩相当 : 2.53	kcal : 609.35 水分 : 229.90 蛋白質 : 22.62 脂質 : 21.12 炭水化物 : 83.57 食塩相当 : 2.93	kcal : 484.33 水分 : 157.77 蛋白質 : 19.91 脂質 : 10.98 炭水化物 : 79.47 食塩相当 : 2.21	kcal : 76.67 水分 : 24.86 蛋白質 : 3.92 脂質 : 0.24 炭水化物 : 15.36 食塩相当 : 0.03
6月13日(火) 食パン ジャム ケチャップ煮 伊りあんサラダ オニオンスープ 牛乳 	御飯 かにクリームコロッケ 五目煮豆 漬物 味噌汁(花麴) フルーツ・りんご缶	御飯 鶏肉のソース照焼 大根の煮物 青梗菜の和え物 中華スープ(ハンパ)	ブッセ 	
kcal : 1603.37 水分 : 678.71 蛋白質 : 60.81 脂質 : 44.61 炭水化物 : 250.73 食塩相当 : 7.44	kcal : 515.12 水分 : 306.15 蛋白質 : 22.12 脂質 : 16.62 炭水化物 : 76.13 食塩相当 : 2.49	kcal : 578.17 水分 : 189.48 蛋白質 : 17.72 脂質 : 18.17 炭水化物 : 88.86 食塩相当 : 2.99	kcal : 401.83 水分 : 183.08 蛋白質 : 19.89 脂質 : 4.90 炭水化物 : 70.24 食塩相当 : 1.88	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
6月14日(水) 御飯 厚焼卵 水菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麴) 牛乳 	御飯 ビーフステーキ 洋風煮込 スナックエンドウのサラダ 乳酸菌飲料	御飯 豚肉と野菜の炒め物 筍の炒め煮 海藻サラダ すまし汁(わかめ)	わらび餅 	
kcal : 1649.45 水分 : 733.17 蛋白質 : 57.35 脂質 : 51.24 炭水化物 : 245.68 食塩相当 : 7.43	kcal : 499.59 水分 : 289.81 蛋白質 : 18.97 脂質 : 14.90 炭水化物 : 76.55 食塩相当 : 2.68	kcal : 600.21 水分 : 243.79 蛋白質 : 17.84 脂質 : 21.58 炭水化物 : 84.44 食塩相当 : 1.98	kcal : 502.52 水分 : 197.79 蛋白質 : 19.40 脂質 : 13.99 炭水化物 : 75.12 食塩相当 : 2.73	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
6月15日(木) 黒糖ロールパン マーガリン ポトフ コーンポタージュ ショウ 	御飯 かつらのチーズ焼 きんぴらごぼう 香味和え すまし汁(そうめん) フルーツ・みかん缶 	御飯 豆腐の肉味噌かけ 切干大根の煮物 南瓜のサラダ 味噌汁(白菜)	かつげえびせん	
kcal : 1564.05 水分 : 637.77 蛋白質 : 62.34 脂質 : 41.55 炭水化物 : 242.92 食塩相当 : 7.82	kcal : 549.53 水分 : 218.19 蛋白質 : 19.45 脂質 : 18.50 炭水化物 : 77.99 食塩相当 : 2.71	kcal : 444.37 水分 : 215.69 蛋白質 : 20.48 脂質 : 6.42 炭水化物 : 79.68 食塩相当 : 2.29	kcal : 530.71 水分 : 203.82 蛋白質 : 21.90 脂質 : 14.89 炭水化物 : 79.81 食塩相当 : 2.65	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
6月16日(金) 御飯 大豆の煮物 納豆の和え物 ふりかけ 味噌汁(大根) ヨーグルト	味噌ラーメン シュマイ オニオンスープ フルーツ・白桃缶 	御飯 かつらの塩焼 かりふらの炒め マカロニサラダ すまし汁(玉麴)	バナナスペシャル 	
kcal : 1560.97 水分 : 665.89 蛋白質 : 63.19 脂質 : 36.55 炭水化物 : 245.70 食塩相当 : 7.68	kcal : 459.45 水分 : 197.83 蛋白質 : 16.72 脂質 : 8.39 炭水化物 : 82.04 食塩相当 : 2.36	kcal : 549.14 水分 : 315.88 蛋白質 : 23.03 脂質 : 13.25 炭水化物 : 80.62 食塩相当 : 2.81	kcal : 449.15 水分 : 152.18 蛋白質 : 21.24 脂質 : 11.34 炭水化物 : 67.45 食塩相当 : 2.35	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17日(土) 御飯 薩摩揚げの炒り煮 かつらの和え物 味付けのり 味噌汁(菜の花) 牛乳 	鶏めし ブロッコリーのホリあんかけ 大根の青ジサラダ せんべい汁 りんごゼリー 	御飯 豚肉のくわ焼 なすの利休煮 三色煮豆 味噌汁(白菜)	ロールケーキ 	
kcal : 1635.43 水分 : 679.01 蛋白質 : 62.47 脂質 : 44.57 炭水化物 : 251.93 食塩相当 : 7.89	kcal : 489.73 水分 : 305.19 蛋白質 : 19.90 脂質 : 13.13 炭水化物 : 78.14 食塩相当 : 2.71	kcal : 432.14 水分 : 199.84 蛋白質 : 20.70 脂質 : 6.87 炭水化物 : 73.70 食塩相当 : 3.08	kcal : 608.44 水分 : 173.98 蛋白質 : 20.49 脂質 : 19.37 炭水化物 : 86.62 食塩相当 : 2.03	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

バス 緑メニュー 青森

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
季節の変わり目の体調維持、疲労回復にふさわしい食材です

Memo
【MEMO】



令和 5年 6月18日 ~ 令和 5年 6月24日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
6月18日(日)	御飯 ハンパンの煮物 かぶのサラダ 味付けのり 味噌汁(玉ねぎ) 乳酸菌飲料 	焼そば 青梗菜のサラダ 中華スープ(蒲鉾) フルーツ・白桃缶 	御飯 サラの西京焼 五目煮豆 フロコリーのサラダ エソムスブ 	蒸しパン 
kcal : 1522.10 水分 : 625.50 蛋白質 : 60.43 脂質 : 33.88 炭水化物 : 246.70 食塩相当 : 8.19	kcal : 414.17 水分 : 166.51 蛋白質 : 13.56 脂質 : 3.96 炭水化物 : 82.32 食塩相当 : 2.64	kcal : 487.27 水分 : 255.22 蛋白質 : 20.20 脂質 : 14.39 炭水化物 : 65.93 食塩相当 : 2.82	kcal : 494.31 水分 : 173.66 蛋白質 : 24.18 脂質 : 12.99 炭水化物 : 74.79 食塩相当 : 2.38	kcal : 126.35 水分 : 30.11 蛋白質 : 2.49 脂質 : 2.54 炭水化物 : 23.66 食塩相当 : 0.37
6月19日(月)	ロールパン ジャム 肉団子のスープ 煮 パンプキンスープ 牛乳 	御飯 夕の甘酢あん きこのソテー ほうれん草のサラダ 味噌汁(花麩) フルーツ・黄桃缶 	御飯 五目卵焼 コニヤクのピリ辛煮 モヤシの和え物 味噌汁(キャベツ) 	ぶどうゼリー 
kcal : 1547.94 水分 : 775.45 蛋白質 : 62.23 脂質 : 43.84 炭水化物 : 238.36 食塩相当 : 7.96	kcal : 549.83 水分 : 317.80 蛋白質 : 21.54 脂質 : 19.79 炭水化物 : 77.28 食塩相当 : 2.30	kcal : 473.14 水分 : 241.12 蛋白質 : 19.04 脂質 : 10.89 炭水化物 : 78.39 食塩相当 : 2.54	kcal : 477.69 水分 : 216.47 蛋白質 : 21.65 脂質 : 13.14 炭水化物 : 70.93 食塩相当 : 3.09	kcal : 47.29 水分 : 0.06 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.02 炭水化物 : 11.76 食塩相当 : 0.03
6月20日(火)	御飯 豆腐の煮物 小松菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(水菜) 牛乳 	ホーカカレーライス キュウリの酢の物 オニオンスープ ヨーグルト 	御飯 蒸し鶏の野菜あんかけ なすとベーコンのソテー 青梗菜のお浸し 中華スープ(蒲鉾) 	まんじゅう 
kcal : 1618.19 水分 : 754.15 蛋白質 : 59.40 脂質 : 45.45 炭水化物 : 249.12 食塩相当 : 6.87	kcal : 474.93 水分 : 334.82 蛋白質 : 18.83 脂質 : 12.90 炭水化物 : 76.27 食塩相当 : 2.19	kcal : 585.35 水分 : 227.65 蛋白質 : 21.24 脂質 : 15.83 炭水化物 : 89.60 食塩相当 : 2.74	kcal : 487.71 水分 : 182.61 蛋白質 : 18.28 脂質 : 16.56 炭水化物 : 66.75 食塩相当 : 1.89	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
6月21日(水)	御飯 ガンモの煮物 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麩) ショア 	御飯 サラのミン焼 スティックの炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁(キャベツ) フルーツ・バナナアップル 	御飯 豚肉の炒め物 切干大根の煮物 納豆 すまし汁(トロコソブ) 	エクレア 
kcal : 1594.75 水分 : 580.24 蛋白質 : 60.98 脂質 : 49.00 炭水化物 : 228.61 食塩相当 : 8.06	kcal : 420.62 水分 : 194.95 蛋白質 : 15.08 脂質 : 7.29 炭水化物 : 74.17 食塩相当 : 2.47	kcal : 555.97 水分 : 209.50 蛋白質 : 20.31 脂質 : 19.27 炭水化物 : 75.61 食塩相当 : 3.13	kcal : 526.96 水分 : 161.24 蛋白質 : 23.34 脂質 : 16.08 炭水化物 : 72.32 食塩相当 : 2.37	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
6月22日(木)	御飯 車麩の煮物 キャベツのサラダ 味付けのり 味噌汁(納豆) 牛乳 	御飯 青椒肉絲(豚) じゃが芋の煮物 春雨の酢の物 中華スープ(カリフラワー) フルーツ・黄桃缶 	御飯 カイの甘酢あんかけ さつま芋のレモン煮 青梗菜の和え物 すまし汁(ハンパ) 	あん巻き 
kcal : 1546.64 水分 : 692.98 蛋白質 : 62.07 脂質 : 24.71 炭水化物 : 275.74 食塩相当 : 7.12	kcal : 458.18 水分 : 263.19 蛋白質 : 17.48 脂質 : 11.28 炭水化物 : 76.05 食塩相当 : 2.02	kcal : 515.46 水分 : 249.75 蛋白質 : 21.32 脂質 : 7.54 炭水化物 : 90.64 食塩相当 : 3.01	kcal : 452.25 水分 : 180.04 蛋白質 : 21.10 脂質 : 2.99 炭水化物 : 87.59 食塩相当 : 2.02	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
6月23日(金)	御飯 肉団子の薄くず煮 ポトサラダ ふりかけ 味噌汁(ニラ・玉葱) 牛乳 	御飯 鶏のバーベキューソーテー ひじきの煮物 マカロニサラダ すまし汁(蒲鉾) フルーツ・マンゴ 	御飯 豆腐の中華うま煮 里芋の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁(庄内麩) 	ブッセ 
kcal : 1660.75 水分 : 688.77 蛋白質 : 61.18 脂質 : 46.24 炭水化物 : 256.83 食塩相当 : 8.34	kcal : 526.16 水分 : 277.12 蛋白質 : 17.23 脂質 : 14.95 炭水化物 : 84.01 食塩相当 : 2.76	kcal : 505.14 水分 : 159.15 蛋白質 : 19.87 脂質 : 12.09 炭水化物 : 81.48 食塩相当 : 2.82	kcal : 530.45 水分 : 252.50 蛋白質 : 22.70 脂質 : 14.65 炭水化物 : 78.26 食塩相当 : 2.73	kcal : 99.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.38 脂質 : 4.55 炭水化物 : 13.08 食塩相当 : 0.03
6月24日(土)	食パン ジャム 野菜炒め かぶのサラダ オニオンスープ 牛乳 	天津飯風 ハンパングーサラダ 金時煮豆 中華スープ(ハンパン) フルーツ・バナナ 	御飯 鶏肉の塩麹焼 ふきの煮物 菜の花の辛子和え 味噌汁(花麩) 	チョコ蒸しパン 
kcal : 1583.46 水分 : 725.62 蛋白質 : 61.25 脂質 : 42.30 炭水化物 : 246.99 食塩相当 : 7.45	kcal : 538.91 水分 : 349.77 蛋白質 : 19.80 脂質 : 22.16 炭水化物 : 72.11 食塩相当 : 2.86	kcal : 541.52 水分 : 189.51 蛋白質 : 18.70 脂質 : 10.85 炭水化物 : 91.63 食塩相当 : 2.32	kcal : 388.37 水分 : 170.97 蛋白質 : 20.29 脂質 : 4.96 炭水化物 : 66.75 食塩相当 : 2.11	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

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
 季節の変わり目の体調維持、疲労回復にふさわしい食材です

Memo
 【MEMO】

