

メニュー(7日間)

令和 5年 5月28日 ~ 令和 5年 6月 3日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月28日(日) kcal : 1606.37 水分 : 656.29 蛋白質 : 58.82 脂質 : 39.21 炭水化物 : 259.03 食塩相当 : 7.41	御飯 角あげの煮物 サラダ ふりかけ 味噌汁(白菜) ジョウ 	御飯 ホークアップラッシュ カフラワーソー モヤシのサラダ 乳酸菌飲料 	御飯 豆腐ハンバーグ 茸ソース ひじきの煮物 サツマ芋サラダ すまし汁(庄内麩) 	シフォンケーキ 
	kcal : 483.01 水分 : 214.43 蛋白質 : 19.87 脂質 : 11.09 炭水化物 : 76.98 食塩相当 : 2.44	kcal : 583.33 水分 : 279.82 蛋白質 : 22.18 脂質 : 16.23 炭水化物 : 87.47 食塩相当 : 2.06	kcal : 463.67 水分 : 152.86 蛋白質 : 15.18 脂質 : 7.63 炭水化物 : 86.76 食塩相当 : 2.86	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 : 1532.20 水分 : 761.15 蛋白質 : 57.39 脂質 : 39.28 炭水化物 : 242.54 食塩相当 : 7.68	御飯 高野豆腐の煮物 枳殻のお浸し ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	きつねうどん レンコンのそぼろ煮 プロコリのサラダ フルーツ・白桃缶 	御飯 鶏肉のオーロラソース焼 山菜の煮物 菜の花のサラダ すまし汁 	まんじゅう 
	kcal : 461.73 水分 : 268.38 蛋白質 : 17.78 脂質 : 12.12 炭水化物 : 74.64 食塩相当 : 2.36	kcal : 551.86 水分 : 323.89 蛋白質 : 19.80 脂質 : 16.68 炭水化物 : 79.71 食塩相当 : 3.33	kcal : 411.41 水分 : 155.68 蛋白質 : 17.81 脂質 : 10.28 炭水化物 : 64.15 食塩相当 : 1.91	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 : 1586.08 水分 : 643.48 蛋白質 : 61.74 脂質 : 36.68 炭水化物 : 259.95 食塩相当 : 7.72	ロールパン ジャム 肉団子のスープ 煮 パン粉キンスープ ヨーグルト 	御飯 夕の野菜蒸 サツマ芋のマーマレード 煮 小松菜のサラダ すまし汁(豆腐) フルーツ・ミカン缶 	御飯 干草焼卵 春雨炒め 春菊のお浸し 味噌汁(カブ) 	青りんごゼリー 
	kcal : 519.31 水分 : 202.88 蛋白質 : 18.32 脂質 : 13.74 炭水化物 : 82.95 食塩相当 : 2.17	kcal : 476.83 水分 : 230.02 蛋白質 : 19.43 脂質 : 3.86 炭水化物 : 95.39 食塩相当 : 2.27	kcal : 542.66 水分 : 210.50 蛋白質 : 23.99 脂質 : 19.06 炭水化物 : 69.84 食塩相当 : 3.25	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 : 1625.73 水分 : 760.02 蛋白質 : 60.66 脂質 : 44.90 炭水化物 : 249.82 食塩相当 : 7.66	御飯 がんもの煮物 大根サラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳 	御飯 豚肉のカレー風味 ビーマンの甘辛炒め モヤシのサラダ オニオンスープ フルーツ・黄桃缶 	御飯 豆腐のステーキ肉味噌ア 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 : 498.47 水分 : 261.08 蛋白質 : 17.64 脂質 : 15.43 炭水化物 : 75.42 食塩相当 : 2.57	kcal : 492.95 水分 : 240.32 蛋白質 : 19.02 脂質 : 10.80 炭水化物 : 79.49 食塩相当 : 2.51	kcal : 519.65 水分 : 243.26 蛋白質 : 21.54 脂質 : 14.34 炭水化物 : 78.41 食塩相当 : 2.42	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 : 1551.46 水分 : 764.80 蛋白質 : 58.48 脂質 : 48.04 炭水化物 : 229.03 食塩相当 : 7.77	御飯 野菜炒め かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(玉麩) 牛乳 	御飯 赤魚の梅肉焼 きのこ炒め カフラワーのサラダ すまし汁(ハンペン) フルーツ・オレンジ 	御飯 豚肉のおろし煮 もやしの和風炒め プロコリのサラダ 味噌汁(キャベツ) 	コーヒーゼリー 
	kcal : 532.77 水分 : 310.97 蛋白質 : 17.55 脂質 : 20.21 炭水化物 : 74.82 食塩相当 : 2.91	kcal : 430.26 水分 : 224.00 蛋白質 : 19.90 脂質 : 9.25 炭水化物 : 69.98 食塩相当 : 1.93	kcal : 523.23 水分 : 227.29 蛋白質 : 20.72 脂質 : 16.97 炭水化物 : 71.83 食塩相当 : 2.90	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 : 1602.86 水分 : 646.04 蛋白質 : 58.50 脂質 : 46.01 炭水化物 : 249.82 食塩相当 : 7.71	食パン ジャム ホークビーンズ 菜の花のサラダ コソメスープ 牛乳 	御飯 コロッケ きんぴられんこん 漬物 味噌汁(大根) フルーツ・マンゴー缶 	御飯 揚げの煮付け がんもの含め煮 マカロニサラダ すまし汁(玉麩) 	ロールケーキ 
	kcal : 504.71 水分 : 355.68 蛋白質 : 24.84 脂質 : 19.59 炭水化物 : 66.73 食塩相当 : 2.70	kcal : 582.53 水分 : 185.14 蛋白質 : 11.75 脂質 : 16.54 炭水化物 : 98.22 食塩相当 : 3.03	kcal : 412.80 水分 : 105.22 蛋白質 : 20.58 脂質 : 5.56 炭水化物 : 70.41 食塩相当 : 1.90	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 : 1589.84 水分 : 531.65 蛋白質 : 61.64 脂質 : 33.20 炭水化物 : 265.47 食塩相当 : 7.63	御飯 高野豆腐の煮物 白菜のお浸し 味付けのり 味噌汁(玉葱) ヨーグルト 	御飯 夕の胡麻だれ焼 ひじきの炒め煮 青梗菜の和え物 すまし汁(トトロコブ) フルーツ・バナナ 	御飯 豚肉のくわ焼 薄くず煮 うぐいす煮豆 味噌汁(ホリソ草) 	クリームパン 
	kcal : 422.16 水分 : 162.92 蛋白質 : 14.58 脂質 : 6.13 炭水化物 : 78.10 食塩相当 : 1.95	kcal : 489.65 水分 : 168.38 蛋白質 : 20.30 脂質 : 12.08 炭水化物 : 79.38 食塩相当 : 2.63	kcal : 550.23 水分 : 200.35 蛋白質 : 24.00 脂質 : 10.39 炭水化物 : 89.07 食塩相当 : 2.85	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

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 4日 ~ 令和 5年 6月 10日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
6月 4日(日)	御飯 角あげの煮物 カリフラワーのサラダ 味付けのり 味噌汁(豆腐) 乳酸菌飲料 	御飯 鶏の照焼 五目煮豆 キャベツのゴマ和え すまし汁(花麩) フルーツ・オレンジ 	御飯 カブのハーブゲリル 野菜ソテー ごぼうサラダ 味噌汁(白菜) 	抹茶ゼリー 
kcal : 1531.74 水分 : 551.42 蛋白質 : 58.20 脂質 : 43.06 炭水化物 : 231.94 食塩相当 : 7.51	kcal : 463.24 水分 : 163.26 蛋白質 : 14.97 脂質 : 11.46 炭水化物 : 75.99 食塩相当 : 2.19	kcal : 482.49 水分 : 214.36 蛋白質 : 25.43 脂質 : 9.78 炭水化物 : 76.16 食塩相当 : 2.76	kcal : 531.50 水分 : 172.63 蛋白質 : 17.69 脂質 : 21.78 炭水化物 : 66.25 食塩相当 : 2.55	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)	御飯 煮物 インゲン(の)のサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	きつねそば 切干大根の煮物 かぶのサラダ フルーツ・黄桃缶 	御飯 茹で豚の胡麻だれ ステイク(トウモロコシ)の炒め 春菊のお浸し 中華スープ(蒲鉾) 	まんじゅう 
kcal : 1575.54 水分 : 755.45 蛋白質 : 62.37 脂質 : 41.13 炭水化物 : 243.81 食塩相当 : 7.90	kcal : 471.92 水分 : 288.36 蛋白質 : 15.93 脂質 : 12.40 炭水化物 : 77.89 食塩相当 : 2.72	kcal : 483.95 水分 : 244.26 蛋白質 : 20.70 脂質 : 12.76 炭水化物 : 72.95 食塩相当 : 2.86	kcal : 512.47 水分 : 209.63 蛋白質 : 23.74 脂質 : 15.77 炭水化物 : 68.93 食塩相当 : 2.24	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)	御飯 ガンの煮物 青梗菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 	御飯 豚肉と野菜の中華旨煮 冬瓜の煮物 豆サラダ 中華スープ(蒲鉾) フルーツ・ミカン缶 	御飯 カラのきのこあんかけ 白菜の炒め煮 菜の花の和え物 味噌汁(麩) 	ブッセ 
kcal : 1618.10 水分 : 708.05 蛋白質 : 62.53 脂質 : 49.79 炭水化物 : 235.19 食塩相当 : 7.76	kcal : 504.84 水分 : 276.23 蛋白質 : 18.08 脂質 : 16.44 炭水化物 : 74.52 食塩相当 : 2.53	kcal : 547.87 水分 : 250.65 蛋白質 : 21.54 脂質 : 15.50 炭水化物 : 79.63 食塩相当 : 2.49	kcal : 463.39 水分 : 181.17 蛋白質 : 21.21 脂質 : 12.77 炭水化物 : 68.69 食塩相当 : 2.71	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)	ロールパン ジャム 肉団子のトマト煮 和えスープ 牛乳 	御飯 カイの幽庵焼 春雨炒め 納豆草の磯和え 味噌汁(小町麩) フルーツ・パイ 	御飯 ハンバーグ(デミグラスソース) マカロニソテー ツナサラダ コンソメスープ(カリフラワー) 	たこ焼き 
kcal : 1522.87 水分 : 719.90 蛋白質 : 61.73 脂質 : 39.31 炭水化物 : 238.88 食塩相当 : 8.92	kcal : 499.89 水分 : 312.59 蛋白質 : 20.26 脂質 : 18.20 炭水化物 : 69.91 食塩相当 : 2.57	kcal : 475.72 水分 : 184.48 蛋白質 : 22.05 脂質 : 10.55 炭水化物 : 74.70 食塩相当 : 3.34	kcal : 459.49 水分 : 178.80 蛋白質 : 15.08 脂質 : 8.87 炭水化物 : 81.15 食塩相当 : 2.30	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)	御飯 角あげの煮物 大根(の)のサラダ ふりかけ 味噌汁(キャベツ) ヨーグルト 	御飯 麻婆豆腐 筍の炒め煮 カリフラワーのサラダ 中華スープ(白菜) フルーツ・白桃缶 	御飯 カブの塩焼 竹輪の煮物 菜の花のサラダ すまし汁(水菜) 	バナナスパシャル 
kcal : 1608.95 水分 : 646.83 蛋白質 : 59.25 脂質 : 45.37 炭水化物 : 242.24 食塩相当 : 7.49	kcal : 502.20 水分 : 187.66 蛋白質 : 16.84 脂質 : 13.11 炭水化物 : 80.05 食塩相当 : 2.51	kcal : 483.37 水分 : 288.01 蛋白質 : 18.83 脂質 : 10.51 炭水化物 : 79.39 食塩相当 : 2.48	kcal : 520.15 水分 : 171.18 蛋白質 : 21.38 脂質 : 18.18 炭水化物 : 67.21 食塩相当 : 2.34	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)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 和風和え 味付けのり 味噌汁(大根・油揚げ) 牛乳 	鮭ちらし寿司 冬瓜のかあんかけ 茹かキャベツのサラダ すまし汁(手羽麩) あじさい羹 	御飯 豚肉の葱塩焼 白菜の炒め煮 和え物 味噌汁(納豆) 	ビーナッツパン 
kcal : 1585.63 水分 : 679.73 蛋白質 : 58.18 脂質 : 40.40 炭水化物 : 252.44 食塩相当 : 7.85	kcal : 466.43 水分 : 308.66 蛋白質 : 18.89 脂質 : 11.41 炭水化物 : 76.81 食塩相当 : 2.55	kcal : 485.71 水分 : 150.47 蛋白質 : 16.77 脂質 : 8.28 炭水化物 : 86.36 食塩相当 : 3.03	kcal : 497.99 水分 : 220.60 蛋白質 : 18.80 脂質 : 15.04 炭水化物 : 72.05 食塩相当 : 2.27	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)	食パン ジャム 野菜炒め 水菜のサラダ ヨーヨー(タージュ) ジョウ 	御飯 鶏肉のさらさ蒸し ひじきの煮物 モヤシの和え物 味噌汁(白菜・玉葱) フルーツ・マンゴー缶 	御飯 豆腐の旨煮 ビーフン炒め ホトシサラダ 味噌汁(ニラ・油揚げ) 	ワッフル 
kcal : 1553.10 水分 : 727.90 蛋白質 : 58.33 脂質 : 37.96 炭水化物 : 253.53 食塩相当 : 8.11	kcal : 510.06 水分 : 289.36 蛋白質 : 17.42 脂質 : 15.94 炭水化物 : 78.68 食塩相当 : 2.72	kcal : 423.18 水分 : 210.63 蛋白質 : 18.89 脂質 : 4.58 炭水化物 : 79.89 食塩相当 : 2.64	kcal : 498.42 水分 : 209.12 蛋白質 : 19.12 脂質 : 12.47 炭水化物 : 78.02 食塩相当 : 2.61	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

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
季節の変わり目の体調維持・疲労回復にふさわしい食材です

