

メニュー（7日間）

令和 5年 6月11日 ~ 令和 5年 6月17日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
6月11日(日)	全粥 大豆の煮物 かつらの和え物 ふりかけ 味噌汁(かつ) 牛乳 	全粥 かつのムニエル・バター醤油 キャベツのソテー サツマ芋サラダ コンソメスープ フルーツ・パンナ 	全粥 鶏肉の一味焼 冬瓜の煮物 菜の花のサラダ すまし汁(蒲鉾) 	カステラ 
kcal : 1366.78 水分 : 694.81 蛋白質 : 55.57 脂質 : 37.36 炭水化物 : 210.67 食塩相当 : 6.91	kcal : 440.10 水分 : 290.28 蛋白質 : 18.08 脂質 : 13.86 炭水化物 : 65.62 食塩相当 : 2.41	kcal : 466.52 水分 : 213.98 蛋白質 : 16.71 脂質 : 11.81 炭水化物 : 76.74 食塩相当 : 1.96	kcal : 370.16 水分 : 190.55 蛋白質 : 18.89 脂質 : 10.55 炭水化物 : 50.31 食塩相当 : 2.50	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)	全粥 魚河岸揚げの含め煮 ほうれん草のサラダ のり佃煮 味噌汁(玉葱・油揚げ) ヨーグルト 	全粥 鶏肉の生姜焼 なすの煮物 そら豆和え 味噌汁(菜の花) フルーツ・マンゴー缶 	全粥 かつらの香味焼 南瓜の甘煮 大根サラダ すまし汁(豆腐) 	水羊かん 
kcal : 1386.56 水分 : 655.35 蛋白質 : 59.39 脂質 : 31.71 炭水化物 : 221.22 食塩相当 : 7.76	kcal : 447.80 水分 : 194.62 蛋白質 : 14.83 脂質 : 12.09 炭水化物 : 70.75 食塩相当 : 2.58	kcal : 448.12 水分 : 263.06 蛋白質 : 21.57 脂質 : 8.51 炭水化物 : 71.77 食塩相当 : 2.96	kcal : 413.97 水分 : 172.81 蛋白質 : 19.07 脂質 : 10.87 炭水化物 : 63.34 食塩相当 : 2.19	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)	ハン粥 ジャム キンポールのケチャップ煮 ｲｸﾘｱﾝサラダ オオノスープ 乳酸菌飲料 	全粥 かにクリームコロッケ 五目煮豆 漬物 味噌汁(花麩) フルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏肉のソース照焼 大根の煮物 菜の花の和え物 中華スープ(ハンパﾝ) 	ブツゼ 
kcal : 1469.08 水分 : 661.70 蛋白質 : 56.15 脂質 : 39.50 炭水化物 : 226.44 食塩相当 : 6.81	kcal : 474.05 水分 : 286.23 蛋白質 : 19.54 脂質 : 13.07 炭水化物 : 71.78 食塩相当 : 1.91	kcal : 493.31 水分 : 187.20 蛋白質 : 14.31 脂質 : 13.02 炭水化物 : 80.80 食塩相当 : 2.89	kcal : 393.47 水分 : 188.27 蛋白質 : 21.22 脂質 : 8.49 炭水化物 : 58.36 食塩相当 : 1.93	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)	全粥 厚焼卵 菜の花のサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳 	全粥 キンチュウ ブロッコリーの洋風煮込 キャベツのサラダ 乳酸菌飲料 	全粥 鶏肉と野菜の炒め物 大根の炒め煮 ほうれん草サラダ すまし汁(わかん) 	わらび餅 
kcal : 1353.99 水分 : 761.08 蛋白質 : 51.96 脂質 : 38.03 炭水化物 : 208.83 食塩相当 : 8.81	kcal : 443.69 水分 : 287.58 蛋白質 : 18.91 脂質 : 14.86 炭水化物 : 62.93 食塩相当 : 2.90	kcal : 443.72 水分 : 254.33 蛋白質 : 14.00 脂質 : 10.78 炭水化物 : 75.05 食塩相当 : 2.88	kcal : 419.45 水分 : 217.39 蛋白質 : 17.91 脂質 : 11.62 炭水化物 : 61.28 食塩相当 : 2.99	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)	ハン粥 ジャム ホト コーンポタージュ ジョア 	全粥 かつのチーズ焼 白菜の炒め煮 ほうれん草の香味和え すまし汁(水菜) フルーツ・ミカン缶 	全粥 豆腐のあんかけ 大根の煮物 南瓜のサラダ 味噌汁(白菜) 	かっぱえびせん 
kcal : 1374.15 水分 : 816.99 蛋白質 : 59.74 脂質 : 35.04 炭水化物 : 213.28 食塩相当 : 7.99	kcal : 555.75 水分 : 360.71 蛋白質 : 24.53 脂質 : 14.86 炭水化物 : 83.61 食塩相当 : 2.72	kcal : 371.61 水分 : 216.49 蛋白質 : 19.50 脂質 : 6.38 炭水化物 : 61.91 食塩相当 : 2.29	kcal : 407.35 水分 : 239.68 蛋白質 : 15.20 脂質 : 12.06 炭水化物 : 62.32 食塩相当 : 2.81	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)	全粥 大豆の煮物 かつらの和え物 ふりかけ 味噌汁(大根) ヨーグルト 	味噌ラーメン 肉シューマイ ｷﾝﾁｭｳ フルーツ・白桃缶 	全粥 かつの塩焼 ｶﾘﾌﾗﾜｰの炒め ｷﾞﾝｷﾞﾝｸﾞ すまし汁(玉麩) 	バナナスペシャル 
kcal : 1362.96 水分 : 648.19 蛋白質 : 54.49 脂質 : 32.40 炭水化物 : 213.08 食塩相当 : 7.95	kcal : 387.39 水分 : 198.53 蛋白質 : 14.80 脂質 : 6.21 炭水化物 : 70.03 食塩相当 : 2.36	kcal : 445.75 水分 : 304.82 蛋白質 : 18.61 脂質 : 7.72 炭水化物 : 73.86 食塩相当 : 3.14	kcal : 426.59 水分 : 147.04 蛋白質 : 18.88 脂質 : 14.90 炭水化物 : 53.60 食塩相当 : 2.29	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)	全粥 薩摩揚げの炒り煮 かつらの和え物 のり佃煮 味噌汁(菜の花) 乳酸菌飲料 	鶏粥 ブロッコリーのホリあんかけ 大根の青じょうろ せんべい汁 りんごゼリー 	全粥 鶏肉のくわ焼 なすの利休煮 三色煮豆 味噌汁(白菜) 	ロールケーキ 
kcal : 1335.88 水分 : 594.46 蛋白質 : 53.20 脂質 : 27.22 炭水化物 : 223.64 食塩相当 : 8.17	kcal : 375.74 水分 : 187.00 蛋白質 : 12.27 脂質 : 6.48 炭水化物 : 68.70 食塩相当 : 2.80	kcal : 436.44 水分 : 203.98 蛋白質 : 20.23 脂質 : 7.00 炭水化物 : 74.80 食塩相当 : 3.10	kcal : 416.58 水分 : 203.48 蛋白質 : 19.32 脂質 : 8.54 炭水化物 : 66.67 食塩相当 : 2.18	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

バス旅メニュー 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】



メニュー(7日間)

令和 5年 6月18日 ~ 令和 5年 6月24日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
6月18日(日) kcal : 1323.11 水分 : 703.91 蛋白質 : 55.37 脂質 : 30.40 炭水化物 : 214.34 食塩相当 : 8.81	全粥 ハンパンの煮物 かぶのササゲ のり佃煮 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳 	焼そば 菜の花のササゲ 中華スープ(カボチャ) フルーツ・白桃缶 	全粥 ヲワリの西京焼 五目煮豆 フロッキーのササゲ コソメスープ 	蒸しパン 
	kcal : 430.99 水分 : 287.91 蛋白質 : 17.94 脂質 : 11.31 炭水化物 : 68.32 食塩相当 : 3.08	kcal : 380.42 水分 : 221.17 蛋白質 : 13.15 脂質 : 9.02 炭水化物 : 61.33 食塩相当 : 2.88	kcal : 401.75 水分 : 172.65 蛋白質 : 21.39 脂質 : 8.57 炭水化物 : 63.35 食塩相当 : 2.45	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
6月19日(月) kcal : 1466.59 水分 : 889.07 蛋白質 : 60.08 脂質 : 42.84 炭水化物 : 220.75 食塩相当 : 7.91	パン粥 ジャム 肉団子のスープ煮 パン・キノコスープ 牛乳	全粥 夕の甘酢あん キャベツのソテー ほうれん草のササゲ 味噌汁(花麩) フルーツ・黄桃缶 	全粥 五目卵焼 白菜のヒリ辛煮 大根の和え物 味噌汁(キャベツ)	ぶどうゼリー 
	kcal : 609.40 水分 : 434.88 蛋白質 : 26.39 脂質 : 21.70 炭水化物 : 82.53 食塩相当 : 2.23	kcal : 411.38 水分 : 239.30 蛋白質 : 17.52 脂質 : 10.69 炭水化物 : 64.06 食塩相当 : 2.64	kcal : 398.53 水分 : 214.83 蛋白質 : 16.17 脂質 : 10.43 炭水化物 : 62.40 食塩相当 : 3.01	kcal : 47.28 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) kcal : 1335.82 水分 : 765.14 蛋白質 : 52.52 脂質 : 35.04 炭水化物 : 210.34 食塩相当 : 7.35	全粥 豆腐の煮物 キャベツのササゲ ふりかけ 味噌汁(水菜) 牛乳 	チキンカレーライス キュウリの酢の物 オニオンスープ ヨーグルト	全粥 鶏の野菜あんかけ なすのソテー 菜の花のお浸し 中華スープ(カボチャ)	まんじゅう 
	kcal : 415.37 水分 : 332.10 蛋白質 : 17.45 脂質 : 12.78 炭水化物 : 62.94 食塩相当 : 2.19	kcal : 438.89 水分 : 229.02 蛋白質 : 14.00 脂質 : 9.66 炭水化物 : 75.74 食塩相当 : 2.66	kcal : 411.36 水分 : 194.95 蛋白質 : 20.02 脂質 : 12.44 炭水化物 : 55.16 食塩相当 : 2.45	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) kcal : 1347.30 水分 : 627.59 蛋白質 : 55.24 脂質 : 41.18 炭水化物 : 190.85 食塩相当 : 8.35	全粥 ハンパンの煮物 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麩) ジョア 	全粥 ガハのミンチ焼 白菜の炒め カリフラワーのササゲ 味噌汁(キャベツ) フルーツ・マンゴー缶	全粥 鶏肉の炒め物 大根の煮物 納豆 すまし汁(トロコソ)	エクレア 
	kcal : 332.64 水分 : 210.85 蛋白質 : 14.82 脂質 : 2.14 炭水化物 : 64.90 食塩相当 : 2.83	kcal : 503.86 水分 : 205.32 蛋白質 : 17.88 脂質 : 19.29 炭水化物 : 64.29 食塩相当 : 2.97	kcal : 419.60 水分 : 196.87 蛋白質 : 20.29 脂質 : 13.39 炭水化物 : 55.15 食塩相当 : 2.46	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) kcal : 1370.41 水分 : 699.82 蛋白質 : 57.06 脂質 : 27.00 炭水化物 : 230.97 食塩相当 : 7.46	全粥 車麩の煮物 キャベツのササゲ のり佃煮 味噌汁(納豆) 牛乳 	全粥 青椒肉絲(鶏) じゃが芋の煮物 大根の酢の物 中華スープ(カリフラワー) フルーツ・黄桃缶 	全粥 加いの甘酢あんかけ さつま芋のソテー 菜の花の和え物 すまし汁(ハンパン)	あん巻き
	kcal : 399.80 水分 : 263.22 蛋白質 : 15.98 脂質 : 11.10 炭水化物 : 63.11 食塩相当 : 2.26	kcal : 454.07 水分 : 260.77 蛋白質 : 17.77 脂質 : 10.17 炭水化物 : 72.21 食塩相当 : 3.14	kcal : 395.79 水分 : 175.83 蛋白質 : 21.14 脂質 : 2.83 炭水化物 : 74.19 食塩相当 : 1.99	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) kcal : 1379.12 水分 : 615.02 蛋白質 : 49.07 脂質 : 37.15 炭水化物 : 214.27 食塩相当 : 8.28	全粥 肉団子の薄くず煮 ホトササゲ ふりかけ 味噌汁(ニラ・玉葱) 乳酸菌飲料	全粥 鶏のハーフ・キューリー 白菜の炒め煮 マカロニササゲ すまし汁(蒲鉾) フルーツ・ミカン缶 	全粥 豆腐の中華うま煮 里芋の煮物 ほうれん草ササゲ 味噌汁(庄内麩)	プッチ 
	kcal : 368.50 水分 : 151.15 蛋白質 : 10.06 脂質 : 5.88 炭水化物 : 70.17 食塩相当 : 2.18	kcal : 490.23 水分 : 206.24 蛋白質 : 18.44 脂質 : 15.88 炭水化物 : 68.25 食塩相当 : 2.74	kcal : 421.39 水分 : 257.63 蛋白質 : 19.19 脂質 : 11.04 炭水化物 : 62.77 食塩相当 : 3.33	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) kcal : 1424.67 水分 : 807.99 蛋白質 : 58.84 脂質 : 35.18 炭水化物 : 222.65 食塩相当 : 7.81	パン粥 ジャム 野菜炒め かぶのササゲ オニオンスープ ジョア 	天津粥風 パンパンツラサゲ 金時煮豆 中華スープ(ハンパン) フルーツ・バナナ	全粥 鶏肉の塩麩焼 冬瓜の煮物 菜の花の辛子和え 味噌汁(花麩)	チョコ蒸しケーキ 
	kcal : 470.49 水分 : 391.49 蛋白質 : 19.03 脂質 : 14.35 炭水化物 : 68.97 食塩相当 : 2.47	kcal : 465.31 水分 : 223.30 蛋白質 : 17.05 脂質 : 7.92 炭水化物 : 82.93 食塩相当 : 2.87	kcal : 374.21 水分 : 177.83 蛋白質 : 20.30 脂質 : 8.58 炭水化物 : 54.25 食塩相当 : 2.31	kcal : 114.66 水分 : 15.37 蛋白質 : 2.48 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】

