

メニュー (7日間)

令和 5年 7月 2日 ~ 令和 5年 7月 8日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月 2日(日)	全粥 魚河岸揚げの含め煮 枴のお浸し のりの佃煮 味噌汁(麩) 牛乳 	全粥 枴のミソ焼 なすの煮物 豆枴 ^た すまし汁(枴め) フルーツ・マンゴ ^ー 缶	全粥 千草焼卵 冬瓜のあんかけ 豆枴 ^た 味噌汁(大根)	水羊羹
kcal : 1421.22 水分 : 742.88 蛋白質 : 54.68 脂質 : 34.23 炭水化物 : 232.18 食塩相当 : 8.46	kcal : 457.48 水分 : 273.97 蛋白質 : 15.78 脂質 : 15.94 炭水化物 : 66.20 食塩相当 : 2.76	kcal : 425.95 水分 : 205.45 蛋白質 : 20.48 脂質 : 9.35 炭水化物 : 67.90 食塩相当 : 2.38	kcal : 409.37 水分 : 250.77 蛋白質 : 16.34 脂質 : 8.70 炭水化物 : 67.82 食塩相当 : 3.31	kcal : 128.42 水分 : 12.89 蛋白質 : 2.08 脂質 : 0.24 炭水化物 : 30.26 食塩相当 : 0.01
7月 3日(月)	全粥 野菜炒め 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(大根) ヨーグルト 	全粥 鶏肉のくわ焼 カブの炒め ほうれん草の和え物 すまし汁(花麩) フルーツ・ミカン缶	全粥 枴の沢煮 白菜のピリ辛煮 納豆 味噌汁(枴の草)	ロールケーキ
kcal : 1349.05 水分 : 647.85 蛋白質 : 55.62 脂質 : 36.02 炭水化物 : 204.83 食塩相当 : 8.63	kcal : 389.51 水分 : 216.08 蛋白質 : 12.30 脂質 : 9.33 炭水化物 : 66.43 食塩相当 : 2.50	kcal : 476.99 水分 : 244.48 蛋白質 : 20.15 脂質 : 14.89 炭水化物 : 65.48 食塩相当 : 2.91	kcal : 379.73 水分 : 187.29 蛋白質 : 21.84 脂質 : 7.48 炭水化物 : 58.66 食塩相当 : 3.14	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
7月 4日(火)	パン粥 ジャム ホトフ コーンポ ^ー ケ ^ー ジュ 乳酸菌飲料	全粥 かにクリームコック 五目煮豆 漬物 すまし汁(玉麩) フルーツ・ミカン缶	全粥 鶏肉の一味焼 煮奴 大根枴 ^た 味噌汁(冬瓜)	エクレア 
kcal : 1462.82 水分 : 689.15 蛋白質 : 56.00 脂質 : 42.10 炭水化物 : 218.17 食塩相当 : 7.12	kcal : 534.05 水分 : 294.18 蛋白質 : 21.41 脂質 : 14.52 炭水化物 : 81.62 食塩相当 : 2.26	kcal : 454.42 水分 : 175.27 蛋白質 : 13.02 脂質 : 11.45 炭水化物 : 75.88 食塩相当 : 2.22	kcal : 383.15 水分 : 205.15 蛋白質 : 19.32 脂質 : 9.77 炭水化物 : 54.16 食塩相当 : 2.55	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
7月 5日(水)	全粥 車麩の煮物 かぶの枴 ^た ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳	全粥 サケの甘酢あんかけ 大根の煮物 菜の花の和え物 中華スープ(蒲鉾) フルーツ・マンゴ ^ー 缶 	全粥 豆腐のあんかけ 里芋の煮物 スクエイント ^ウ の枴 ^た すまし汁(水菜)	ブツケーキ
kcal : 1365.29 水分 : 702.30 蛋白質 : 52.11 脂質 : 39.54 炭水化物 : 205.74 食塩相当 : 6.71	kcal : 385.16 水分 : 244.19 蛋白質 : 14.25 脂質 : 9.98 炭水化物 : 63.38 食塩相当 : 2.20	kcal : 453.90 水分 : 230.29 蛋白質 : 20.55 脂質 : 11.48 炭水化物 : 66.96 食塩相当 : 1.81	kcal : 469.67 水分 : 227.82 蛋白質 : 16.54 脂質 : 16.19 炭水化物 : 66.30 食塩相当 : 2.67	kcal : 56.56 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.77 脂質 : 1.89 炭水化物 : 9.10 食塩相当 : 0.03
7月 6日(木)	全粥 厚焼卵 大根の枴 ^た のりの佃煮 味噌汁(玉葱・油揚) ヨーグルト 	全粥 鶏肉の咖喱風味 マカロニ ^ー キャベ ^ツ のピ ^ー ナツツ和え 味噌汁(冬瓜) フルーツ・黄桃缶	全粥 枴の西京焼 菜の花の三色炒め うぐいす煮豆 すまし汁(白菜)	まんじゅう
kcal : 1334.85 水分 : 582.89 蛋白質 : 55.28 脂質 : 32.08 炭水化物 : 212.82 食塩相当 : 7.71	kcal : 441.72 水分 : 195.15 蛋白質 : 15.59 脂質 : 11.95 炭水化物 : 70.05 食塩相当 : 2.50	kcal : 502.12 水分 : 232.89 蛋白質 : 20.00 脂質 : 15.28 炭水化物 : 71.32 食塩相当 : 2.91	kcal : 355.91 水分 : 150.31 蛋白質 : 19.16 脂質 : 4.77 炭水化物 : 63.20 食塩相当 : 2.27	kcal : 35.10 水分 : 4.54 蛋白質 : 0.53 脂質 : 0.08 炭水化物 : 8.25 食塩相当 : 0.03
7月 7日(金)	全粥 豆腐のあんかけ ほうれん草の枴 ^た ふりかけ 味噌汁(麩) ショ ^ー ア 	セタそうめん なすの揚げ浸し キウリの酢の物 フルーツ・スイカ 		全粥 茹で鶏の芝麻醬ソース キャベ ^ツ のソ ^ー ア サツマ芋枴 ^た 味噌汁(カ ^ー) 
kcal : 1336.93 水分 : 843.60 蛋白質 : 55.57 脂質 : 29.26 炭水化物 : 214.33 食塩相当 : 8.53	kcal : 365.13 水分 : 255.73 蛋白質 : 15.47 脂質 : 6.30 炭水化物 : 63.69 食塩相当 : 2.33	kcal : 444.24 水分 : 357.93 蛋白質 : 20.22 脂質 : 7.87 炭水化物 : 71.56 食塩相当 : 3.62	kcal : 473.44 水分 : 221.55 蛋白質 : 19.83 脂質 : 15.07 炭水化物 : 65.65 食塩相当 : 2.56	kcal : 54.12 水分 : 8.39 蛋白質 : 0.05 脂質 : 0.02 炭水化物 : 13.43 食塩相当 : 0.02
7月 8日(土)	パン粥 ジャム おも ^レ ツ キャベ ^ツ の枴 ^た コソメスープ 乳酸菌飲料 	全粥 枴の香味焼 大根の煮物 菜の花のピ ^ー 酢和え 味噌汁(冬瓜) フルーツ・白桃缶 	全粥 鶏の照焼 そら豆の炒め物 かぶの枴 ^た 水菜スープ 	ソフナーケーキ
kcal : 1356.93 水分 : 726.42 蛋白質 : 58.47 脂質 : 40.50 炭水化物 : 194.43 食塩相当 : 7.40	kcal : 438.39 水分 : 309.66 蛋白質 : 16.47 脂質 : 11.40 炭水化物 : 69.14 食塩相当 : 2.64	kcal : 407.94 水分 : 224.92 蛋白質 : 20.12 脂質 : 10.61 炭水化物 : 61.28 食塩相当 : 2.65	kcal : 434.24 水分 : 182.66 蛋白質 : 20.29 脂質 : 14.23 炭水化物 : 56.19 食塩相当 : 2.06	kcal : 76.36 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.59 脂質 : 4.28 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.05

旬の食材

オクラ

オクラはペクチンと呼ばれる水溶性食物繊維が豊富で
 血中のコレステロール値や血糖値を下げる働きを持っています。



メニュー (7日間)

令和 5年 7月 9日 ~ 令和 5年 7月15日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月9日(日)	全粥 糠粥の煮物 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉麩) 牛乳 	天津飯風 パンパング-サラダ 金時煮豆 中華スープ (パンパン) フルーツ・ミカン缶	全粥 糠粥 フロッキーの塩炒め 菜の花サラダ 味噌汁(納豆)	かっぱおひんせん
kcal : 1378.36 水分 : 682.00 蛋白質 : 57.62 脂質 : 39.58 炭水化物 : 205.34 食塩相当 : 8.78	kcal : 444.04 水分 : 261.99 蛋白質 : 17.84 脂質 : 13.75 炭水化物 : 66.00 食塩相当 : 2.64	kcal : 447.74 水分 : 198.62 蛋白質 : 17.54 脂質 : 7.75 炭水化物 : 78.39 食塩相当 : 3.31	kcal : 465.93 水分 : 221.18 蛋白質 : 21.91 脂質 : 18.00 炭水化物 : 56.27 食塩相当 : 2.67	kcal : 20.65 水分 : 0.21 蛋白質 : 0.33 脂質 : 0.08 炭水化物 : 4.68 食塩相当 : 0.16
7月10日(月)	全粥 炊き合せ わらの和え物 のりの佃煮 味噌汁(かぶ) 牛乳 	全粥 鶏の南蛮漬風 大根の炒り煮 キャベツの和え物 すまし汁(花麩) フルーツ・マンゴ-缶	全粥 かいのおろし煮 カブの炒め煮 白菜のナムル 味噌汁(南瓜)	さつま芋蒸しパン
kcal : 1331.88 水分 : 731.81 蛋白質 : 56.89 脂質 : 33.12 炭水化物 : 207.50 食塩相当 : 8.51	kcal : 404.86 水分 : 290.82 蛋白質 : 17.27 脂質 : 10.81 炭水化物 : 63.79 食塩相当 : 2.88	kcal : 443.11 水分 : 231.81 蛋白質 : 19.10 脂質 : 11.73 炭水化物 : 64.71 食塩相当 : 2.56	kcal : 379.66 水分 : 185.63 蛋白質 : 18.15 脂質 : 9.06 炭水化物 : 58.53 食塩相当 : 2.70	kcal : 104.25 水分 : 23.55 蛋白質 : 2.37 脂質 : 1.52 炭水化物 : 20.47 食塩相当 : 0.37
7月11日(火)	全粥 温泉卵のあんかけ 菜の花お浸し ふりかけ 味噌汁(大根) ヨーグルト	全粥 わらのマスタート 焼 キャベツ炒め カリフラワーのサラダ すまし汁(パンパン) フルーツ・黄桃缶	全粥 鶏肉のしぐれ煮 南瓜のグラッセ 香味和え 味噌汁(庄内麩) 	コーヒーゼリー
kcal : 1331.27 水分 : 607.24 蛋白質 : 55.40 脂質 : 33.47 炭水化物 : 205.82 食塩相当 : 7.90	kcal : 438.33 水分 : 216.27 蛋白質 : 18.67 脂質 : 11.37 炭水化物 : 66.27 食塩相当 : 2.58	kcal : 396.95 水分 : 214.39 蛋白質 : 17.61 脂質 : 10.59 炭水化物 : 59.80 食塩相当 : 2.75	kcal : 429.81 水分 : 174.10 蛋白質 : 18.87 脂質 : 9.74 炭水化物 : 67.44 食塩相当 : 2.54	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
7月12日(水)	パン粥 ジャム ケチャップ 煮 コーンフレーズ 乳酸菌飲料	全粥 鶏肉のソース照焼 里芋の煮物 ほうれん草のサラダ すまし汁(トロコン) フルーツ・バナナ 	全粥 わらのきのこあんかけ 白菜の炒り煮 かぶのサラダ 味噌汁(麩)	ロールケーキ
kcal : 1448.42 水分 : 685.33 蛋白質 : 57.49 脂質 : 35.55 炭水化物 : 228.51 食塩相当 : 7.28	kcal : 535.50 水分 : 292.70 蛋白質 : 20.38 脂質 : 14.52 炭水化物 : 82.82 食塩相当 : 2.13	kcal : 450.68 水分 : 213.72 蛋白質 : 17.96 脂質 : 9.09 炭水化物 : 74.46 食塩相当 : 2.59	kcal : 359.42 水分 : 178.91 蛋白質 : 17.82 脂質 : 7.82 炭水化物 : 56.97 食塩相当 : 2.48	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
7月13日(木)	全粥 わらの野菜炒め 豆サラダ ふりかけ 味噌汁(白菜) ヨーグルト 	赤飯 天麩羅 炊き合せ 菜の花の辛子和え 赤だし フルーツ・ミカン缶 誕生日メニュー	全粥 鶏肉の味噌漬焼 薄くず煮 納豆のお浸し 中華スープ (蒲鉾)	ケーキ
kcal : 1410.40 水分 : 701.84 蛋白質 : 55.30 脂質 : 32.35 炭水化物 : 229.17 食塩相当 : 8.02	kcal : 523.34 水分 : 230.33 蛋白質 : 18.05 脂質 : 10.08 炭水化物 : 91.76 食塩相当 : 3.03	kcal : 396.51 水分 : 222.23 蛋白質 : 20.28 脂質 : 9.76 炭水化物 : 57.29 食塩相当 : 2.70	kcal : 115.69 水分 : 25.49 蛋白質 : 1.21 脂質 : 7.06 炭水化物 : 11.88 食塩相当 : 0.11	
7月14日(金)	パン粥 ジャム オムレツ キャベツのサラダ コソメスープ ジョウ	全粥 鯖の塩焼 白菜の炒め物 ほうれん草のサラダ 味噌汁(ニラ・玉葱) フルーツ・白桃缶 	全粥 豆腐のチャンプル 菜の花のソテー マロニエ すまし汁(水菜)	まんじゅう 
kcal : 1418.63 水分 : 825.31 蛋白質 : 54.71 脂質 : 43.15 炭水化物 : 207.98 食塩相当 : 7.62	kcal : 432.91 水分 : 374.35 蛋白質 : 19.58 脂質 : 11.59 炭水化物 : 64.83 食塩相当 : 2.86	kcal : 469.46 水分 : 224.52 蛋白質 : 17.22 脂質 : 18.49 炭水化物 : 58.29 食塩相当 : 2.79	kcal : 400.10 水分 : 228.44 蛋白質 : 16.15 脂質 : 12.72 炭水化物 : 58.46 食塩相当 : 1.99	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
7月15日(土)	全粥 カニの煮物 ほうれん草のサラダ ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳 	醤油ラーメン シュマイ カブのゆかり和え フルーツ・マンゴ-缶 	全粥 鱈のピーナツ味噌焼 じゃが芋の甘辛煮 胡瓜のサラダ すまし汁(玉麩) 	ピーナツパン
kcal : 1353.00 水分 : 709.54 蛋白質 : 54.27 脂質 : 35.37 炭水化物 : 208.77 食塩相当 : 8.50	kcal : 428.26 水分 : 286.33 蛋白質 : 17.07 脂質 : 13.46 炭水化物 : 63.36 食塩相当 : 2.96	kcal : 462.78 水分 : 254.37 蛋白質 : 15.13 脂質 : 13.07 炭水化物 : 69.61 食塩相当 : 3.02	kcal : 350.85 水分 : 168.84 蛋白質 : 18.97 脂質 : 4.19 炭水化物 : 61.68 食塩相当 : 2.52	kcal : 111.11 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.10 脂質 : 4.65 炭水化物 : 14.12 食塩相当 : 0.00

旬の食材
【MEMO】

オクラ

オクラはペクチンと呼ばれる水溶性食物繊維が豊富で
 血中のコレステロール値や血糖値を下げる働きを持っています。

