

# メニュー (7日間)

令和 5年 7月 2日 ~ 令和 5年 7月 8日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月 2日(日)	御飯 がんめの煮物 わらのお浸し 味付けのり 味噌汁(麴) 乳酸菌飲料 	御飯 わらのミン焼 なすの煮物 豆サラダ すまし汁(ワウ) フルーツ・マンゴー缶	御飯 干草焼卵 冬瓜のあんかけ 春雨サラダ 味噌汁(大根)	水羊羹
kcal : 1598.82 水分 : 564.15 蛋白質 : 57.21 脂質 : 36.23 炭水化物 : 265.06 食塩相当 : 7.79	kcal : 405.62 水分 : 130.37 蛋白質 : 12.17 脂質 : 6.97 炭水化物 : 74.26 食塩相当 : 2.28	kcal : 569.31 水分 : 196.61 蛋白質 : 21.58 脂質 : 17.65 炭水化物 : 83.19 食塩相当 : 2.38	kcal : 495.47 水分 : 224.46 蛋白質 : 21.38 脂質 : 11.37 炭水化物 : 77.35 食塩相当 : 3.14	kcal : 128.42 水分 : 12.69 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)	御飯 野菜炒め 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳 	御飯 豚肉のくわ焼 かぶの炒め 春菊の和え物 すまし汁(花麴) フルーツ・ミカン缶	御飯 巧の沢煮 コシヤクのピリ辛煮 納豆 味噌汁(納豆草)	ロールケーキ
kcal : 1578.21 水分 : 741.94 蛋白質 : 62.19 脂質 : 45.24 炭水化物 : 238.20 食塩相当 : 8.16	kcal : 503.27 水分 : 312.20 蛋白質 : 17.40 脂質 : 17.97 炭水化物 : 73.12 食塩相当 : 2.56	kcal : 535.85 水分 : 239.49 蛋白質 : 19.98 脂質 : 15.97 炭水化物 : 77.74 食塩相当 : 2.37	kcal : 436.27 水分 : 190.25 蛋白質 : 23.50 脂質 : 6.98 炭水化物 : 73.08 食塩相当 : 3.15	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)	ロールパン ジャム ホトフ コーンポタージュ 牛乳	御飯 かにクリームコロッケ 五目煮豆 漬物 すまし汁(玉麴) フルーツ・オレンジ缶	御飯 鶏肉の一味焼 煮奴 海藻サラダ 味噌汁(冬瓜)	エクレア
kcal : 1573.85 水分 : 683.90 蛋白質 : 60.46 脂質 : 47.96 炭水化物 : 234.76 食塩相当 : 7.83	kcal : 549.68 水分 : 298.47 蛋白質 : 22.44 脂質 : 20.14 炭水化物 : 75.31 食塩相当 : 2.53	kcal : 527.63 水分 : 182.78 蛋白質 : 16.05 脂質 : 15.26 炭水化物 : 84.45 食塩相当 : 2.34	kcal : 405.34 水分 : 188.10 蛋白質 : 19.72 脂質 : 6.20 炭水化物 : 68.49 食塩相当 : 2.87	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)	御飯 角あげの煮物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(庄内麴) ヨーグルト	御飯 豆の甘酢あんかけ 筍の煮物 春菊の和え物 中華スープ(蒲鉾) フルーツ・パイン缶	御飯 豆腐の肉味噌かけ 里芋の煮物 スクエントウのサラダ すまし汁(水菜)	フックケーキ
kcal : 1539.41 水分 : 623.81 蛋白質 : 59.47 脂質 : 34.95 炭水化物 : 252.41 食塩相当 : 6.61	kcal : 475.44 水分 : 165.92 蛋白質 : 14.76 脂質 : 11.32 炭水化物 : 79.34 食塩相当 : 2.35	kcal : 472.86 水分 : 235.20 蛋白質 : 23.19 脂質 : 8.08 炭水化物 : 80.47 食塩相当 : 1.90	kcal : 534.55 水分 : 222.69 蛋白質 : 20.75 脂質 : 13.66 炭水化物 : 83.50 食塩相当 : 2.33	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)	御飯 厚焼卵 大根のサラダ 味付けのり 味噌汁(玉葱・油揚) 牛乳 	御飯 豚肉のカレー風味 マカロニソテー キャベツのピリ辛和え 味噌汁(冬瓜) フルーツ・黄桃缶	御飯 巧の西京焼 もやしの三色炒め うぐいす煮豆 すまし汁(白菜)	まんじゅう
kcal : 1554.25 水分 : 695.52 蛋白質 : 61.19 脂質 : 38.24 炭水化物 : 248.83 食塩相当 : 7.38	kcal : 531.10 水分 : 291.02 蛋白質 : 20.19 脂質 : 17.73 炭水化物 : 77.79 食塩相当 : 2.36	kcal : 573.18 水分 : 219.14 蛋白質 : 20.91 脂質 : 16.69 炭水化物 : 84.47 食塩相当 : 2.73	kcal : 414.87 水分 : 180.82 蛋白質 : 19.56 脂質 : 3.74 炭水化物 : 78.32 食塩相当 : 2.26	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)	御飯 豆腐のあんかけ 水菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(麴) ジョウ 	七夕そうめん なすの揚げ浸し キュウリの酢の物 フルーツ・スイカ	御飯 茹で豚の芝麻醬ソース キャベツとベーコンのソテー サツマ芋サラダ 味噌汁(かぶ)	七夕ゼリー 
kcal : 1526.47 水分 : 821.84 蛋白質 : 57.45 脂質 : 38.24 炭水化物 : 238.32 食塩相当 : 8.46	kcal : 423.55 水分 : 257.76 蛋白質 : 16.32 脂質 : 6.32 炭水化物 : 77.36 食塩相当 : 2.28	kcal : 490.45 水分 : 342.87 蛋白質 : 18.75 脂質 : 13.50 炭水化物 : 71.31 食塩相当 : 3.72	kcal : 558.35 水分 : 212.82 蛋白質 : 22.33 脂質 : 18.40 炭水化物 : 76.22 食塩相当 : 2.44	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)	食パン ジャム 松餅 スクエントウのサラダ コソメスープ 牛乳 	御飯 わらの香味焼 切干大根の煮物 青梗菜のポン酢和え 味噌汁(冬瓜) フルーツ・白桃缶	御飯 鶏の照焼 そら豆の炒め物 かぶのサラダ 水菜スープ	シフォンケーキ 
kcal : 1521.79 水分 : 697.27 蛋白質 : 62.52 脂質 : 44.80 炭水化物 : 227.72 食塩相当 : 7.64	kcal : 487.86 水分 : 327.39 蛋白質 : 19.65 脂質 : 13.99 炭水化物 : 75.85 食塩相当 : 2.52	kcal : 500.02 水分 : 186.79 蛋白質 : 20.91 脂質 : 11.63 炭水化物 : 68.97 食塩相当 : 1.85	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	

## 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

【 常食 】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月 9日 (日) 御飯 豚ホールの煮物 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉麩) 乳酸菌飲料 kcal : 1554.97 水分 : 553.28 蛋白質 : 57.05 脂質 : 38.09 炭水化物 : 247.74 食塩相当 : 7.82	朝食 御飯 炊き合せ かつらの和え物 味付けのり 味噌汁(かつ) 牛乳 kcal : 1529.32 水分 : 709.56 蛋白質 : 62.60 脂質 : 33.53 炭水化物 : 251.98 食塩相当 : 8.14	昼食 御飯 鶏の南蛮漬風 大根の炒り煮 枝豆とわかめの和え物 すまし汁(花麩) フルーツ・マンゴ-缶 kcal : 548.93 水分 : 195.32 蛋白質 : 21.34 脂質 : 11.17 炭水化物 : 89.30 食塩相当 : 2.83	夕食 御飯 ホ-クチャップ フロッキーの塩炒め ごぼうサラダ 味噌汁(納豆) kcal : 554.99 水分 : 214.45 蛋白質 : 22.32 脂質 : 20.46 炭水化物 : 72.73 食塩相当 : 2.39	15時 かついおんびせん 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) 御飯 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 kcal : 1543.10 水分 : 593.66 蛋白質 : 58.78 脂質 : 35.33 炭水化物 : 250.83 食塩相当 : 7.50	朝食 御飯 鶏肉のソース照焼 里芋の煮物 春菊のサラダ すまし汁(トロコブ) フルーツ・バナナ kcal : 486.10 水分 : 201.12 蛋白質 : 18.34 脂質 : 6.86 炭水化物 : 89.00 食塩相当 : 2.93	昼食 御飯 豚肉のしぐれ煮 南瓜のグラッセ 香味和え 味噌汁(庄内麩) kcal : 511.02 水分 : 179.62 蛋白質 : 19.94 脂質 : 12.16 炭水化物 : 81.10 食塩相当 : 2.35	夕食 御飯 鶏のきのこあんかけ 山菜の炒り煮 かぶのサラダ 味噌汁(麩) kcal : 424.77 水分 : 157.40 蛋白質 : 19.95 脂質 : 7.85 炭水化物 : 71.33 食塩相当 : 2.52	15時 さつま芋蒸しパン 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) 御飯 かつらの野菜炒め 豆サラダ ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳 kcal : 1564.33 水分 : 766.47 蛋白質 : 60.93 脂質 : 42.25 炭水化物 : 243.41 食塩相当 : 7.42	朝食 食パン ジャム 仏印 キャベツのサラダ コンソメスープ 牛乳 kcal : 469.53 水分 : 336.32 蛋白質 : 19.00 脂質 : 15.08 炭水化物 : 71.09 食塩相当 : 3.11	昼食 御飯 鯖の塩焼 モヤシの炒め物 青梗菜のサラダ 味噌汁(ニラ・玉葱) フルーツ・白桃缶 kcal : 538.02 水分 : 224.00 蛋白質 : 19.36 脂質 : 18.86 炭水化物 : 71.45 食塩相当 : 2.72	夕食 御飯 豆腐のチャンプル きのこのソテー マカロニサラダ すまし汁(水菜) kcal : 463.34 水分 : 227.85 蛋白質 : 16.99 脂質 : 13.93 炭水化物 : 71.89 食塩相当 : 1.76	15時 コーヒーゼリー 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) 御飯 カニの煮物 小松菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳 kcal : 1538.58 水分 : 725.12 蛋白質 : 57.20 脂質 : 37.75 炭水化物 : 246.21 食塩相当 : 8.03	朝食 黒糖ロールパン マーガリン ケチャップ煮 ユンボークージュ ジョウ kcal : 524.58 水分 : 215.17 蛋白質 : 16.47 脂質 : 18.24 炭水化物 : 73.30 食塩相当 : 2.25	昼食 赤飯 天ぷら 吹き寄せ煮 春菊の辛子和え 赤だし フルーツ・オレンジ kcal : 497.15 水分 : 210.91 蛋白質 : 17.97 脂質 : 10.10 炭水化物 : 85.88 食塩相当 : 2.57	夕食 御飯 豚肉の味噌漬焼 薄くず煮 納豆のお浸し 中華スープ(蒲鉾) kcal : 476.57 水分 : 208.48 蛋白質 : 21.19 脂質 : 12.17 炭水化物 : 70.44 食塩相当 : 2.52	15時 ケーキ kcal : 115.69 水分 : 25.49 蛋白質 : 1.21 脂質 : 7.08 炭水化物 : 11.88 食塩相当 : 0.11
7月 13日 (木) 御飯 かつらの煮物 小松菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳 kcal : 1538.58 水分 : 725.12 蛋白質 : 57.20 脂質 : 37.75 炭水化物 : 246.21 食塩相当 : 8.03	朝食 御飯 鶏肉の味噌漬焼 枝豆の炒め物 青梗菜のサラダ 味噌汁(ニラ・玉葱) フルーツ・白桃缶 kcal : 538.02 水分 : 224.00 蛋白質 : 19.36 脂質 : 18.86 炭水化物 : 71.45 食塩相当 : 2.72	昼食 御飯 鶏の南蛮漬風 大根の炒り煮 枝豆とわかめの和え物 すまし汁(花麩) フルーツ・マンゴ-缶 kcal : 548.93 水分 : 195.32 蛋白質 : 21.34 脂質 : 11.17 炭水化物 : 89.30 食塩相当 : 2.83	夕食 御飯 豚肉の味噌漬焼 薄くず煮 納豆のお浸し 中華スープ(蒲鉾) kcal : 476.57 水分 : 208.48 蛋白質 : 21.19 脂質 : 12.17 炭水化物 : 70.44 食塩相当 : 2.52	15時 ケーキ kcal : 115.69 水分 : 25.49 蛋白質 : 1.21 脂質 : 7.08 炭水化物 : 11.88 食塩相当 : 0.11
7月 14日 (金) 御飯 カニの煮物 小松菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳 kcal : 1538.58 水分 : 725.12 蛋白質 : 57.20 脂質 : 37.75 炭水化物 : 246.21 食塩相当 : 8.03	朝食 食パン ジャム 仏印 キャベツのサラダ コンソメスープ 牛乳 kcal : 469.53 水分 : 336.32 蛋白質 : 19.00 脂質 : 15.08 炭水化物 : 71.09 食塩相当 : 3.11	昼食 御飯 鯖の塩焼 モヤシの炒め物 青梗菜のサラダ 味噌汁(ニラ・玉葱) フルーツ・白桃缶 kcal : 538.02 水分 : 224.00 蛋白質 : 19.36 脂質 : 18.86 炭水化物 : 71.45 食塩相当 : 2.72	夕食 御飯 豆腐のチャンプル きのこのソテー マカロニサラダ すまし汁(水菜) kcal : 463.34 水分 : 227.85 蛋白質 : 16.99 脂質 : 13.93 炭水化物 : 71.89 食塩相当 : 1.76	15時 まんじゅう 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) 御飯 カニの煮物 小松菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳 kcal : 1538.58 水分 : 725.12 蛋白質 : 57.20 脂質 : 37.75 炭水化物 : 246.21 食塩相当 : 8.03	朝食 御飯 鶏肉の味噌漬焼 枝豆の炒め物 青梗菜のサラダ 味噌汁(ニラ・玉葱) フルーツ・白桃缶 kcal : 538.02 水分 : 224.00 蛋白質 : 19.36 脂質 : 18.86 炭水化物 : 71.45 食塩相当 : 2.72	昼食 御飯 鶏の南蛮漬風 大根の炒り煮 枝豆とわかめの和え物 すまし汁(花麩) フルーツ・マンゴ-缶 kcal : 548.93 水分 : 195.32 蛋白質 : 21.34 脂質 : 11.17 炭水化物 : 89.30 食塩相当 : 2.83	夕食 御飯 豚肉の味噌漬焼 薄くず煮 納豆のお浸し 中華スープ(蒲鉾) kcal : 476.57 水分 : 208.48 蛋白質 : 21.19 脂質 : 12.17 炭水化物 : 70.44 食塩相当 : 2.52	15時 ビーナッツパン 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。

