

メニュー(7日間)

令和 5年 7月16日 ~ 令和 5年 7月22日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月16日(日) kcal : 1357.11 水分 : 641.55 蛋白質 : 54.80 脂質 : 34.28 炭水化物 : 213.79 食塩相当 : 8.47	全粥 大豆の煮物 菜の花の和え物 のりの佃煮 味噌汁(わらび草) ヨーグルト	全粥 麻婆豆腐 白菜炒め キャベツのサラダ 中華スープ 青りんごゼリー	全粥 夕の胡麻だれ焼 かぶの炒め カリフラワーのサラダ すまし汁(ハンペン)	パナナスペシャル
	kcal : 413.38 水分 : 204.62 蛋白質 : 17.17 脂質 : 7.18 炭水化物 : 72.28 食塩相当 : 2.70	kcal : 467.28 水分 : 254.95 蛋白質 : 15.21 脂質 : 15.44 炭水化物 : 68.43 食塩相当 : 2.61	kcal : 373.22 水分 : 181.98 蛋白質 : 20.22 脂質 : 8.09 炭水化物 : 57.49 食塩相当 : 3.00	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
7月17日(月) kcal : 1423.08 水分 : 746.31 蛋白質 : 55.00 脂質 : 41.72 炭水化物 : 213.55 食塩相当 : 6.31	パン粥 ジャム 野菜炒め 菜の花のサラダ コッパースープ 乳酸菌飲料	全粥 赤魚の煮付け マカロニソテー ほうれん草のサラダ 味噌汁(南瓜) フルーツ・ミン缶	全粥 ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーソテー ポトフサラダ 水菜スープ	アイス
	kcal : 465.39 水分 : 321.22 蛋白質 : 16.74 脂質 : 15.84 炭水化物 : 66.83 食塩相当 : 2.03	kcal : 422.06 水分 : 194.21 蛋白質 : 19.98 脂質 : 7.94 炭水化物 : 69.21 食塩相当 : 2.54	kcal : 375.43 水分 : 173.37 蛋白質 : 14.77 脂質 : 10.74 炭水化物 : 56.63 食塩相当 : 1.47	kcal : 160.20 水分 : 57.51 蛋白質 : 3.51 脂質 : 7.20 炭水化物 : 20.88 食塩相当 : 0.27
7月18日(火) kcal : 1337.23 水分 : 663.65 蛋白質 : 55.82 脂質 : 35.55 炭水化物 : 206.02 食塩相当 : 7.50	全粥 車麩の煮物 かつお浸し のりの佃煮 味噌汁(庄内麩) 牛乳	全粥 鶏肉のガーリックソテー 大根の煮物 豆サラダ コッパースープ(冬瓜) フルーツ・バナナ	全粥 夕の煮付け 白菜の煮物 菜の花の和え物 すまし汁(ソウメン)	プッセケーキ
	kcal : 378.28 水分 : 238.90 蛋白質 : 14.64 脂質 : 9.00 炭水化物 : 63.88 食塩相当 : 2.39	kcal : 455.51 水分 : 268.13 蛋白質 : 21.31 脂質 : 10.02 炭水化物 : 70.51 食塩相当 : 2.91	kcal : 393.94 水分 : 156.62 蛋白質 : 18.57 脂質 : 10.10 炭水化物 : 60.03 食塩相当 : 2.15	kcal : 109.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.30 脂質 : 6.43 炭水化物 : 11.60 食塩相当 : 0.05
7月19日(水) kcal : 1411.49 水分 : 820.85 蛋白質 : 56.91 脂質 : 34.59 炭水化物 : 224.16 食塩相当 : 7.39	全粥 豆腐の煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳	冷し中華 炒め煮 冷奴 フルーツ・白桃缶	全粥 かつお風珍 さつま芋の甘煮 大根のサラダ 味噌汁(麩)	冷ししろこ
	kcal : 445.52 水分 : 332.18 蛋白質 : 19.69 脂質 : 14.52 炭水化物 : 64.47 食塩相当 : 2.50	kcal : 430.95 水分 : 322.76 蛋白質 : 18.97 脂質 : 8.61 炭水化物 : 68.37 食塩相当 : 2.58	kcal : 440.12 水分 : 155.88 蛋白質 : 17.07 脂質 : 11.32 炭水化物 : 68.85 食塩相当 : 2.27	kcal : 94.90 水分 : 10.03 蛋白質 : 1.18 脂質 : 0.14 炭水化物 : 22.47 食塩相当 : 0.04
7月20日(木) kcal : 1424.25 水分 : 621.93 蛋白質 : 52.65 脂質 : 35.35 炭水化物 : 232.73 食塩相当 : 8.24	御飯 魚河岸揚げの含め煮 納豆 味噌汁(ニラ・油揚げ) 牛乳	ハヤシライス ブロッコリーサラダ コッパースープ(カリフラワー) フルーツ・バナナ	全粥 夕の梅肉焼 白菜の炒り煮 三色煮豆 すまし汁(トロコング)	カステラ
	kcal : 567.77 水分 : 274.73 蛋白質 : 21.18 脂質 : 19.80 炭水化物 : 79.71 食塩相当 : 2.79	kcal : 432.92 水分 : 184.31 蛋白質 : 12.19 脂質 : 12.90 炭水化物 : 69.45 食塩相当 : 3.42	kcal : 333.56 水分 : 162.89 蛋白質 : 17.39 脂質 : 1.51 炭水化物 : 65.57 食塩相当 : 1.99	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
7月21日(金) kcal : 1464.23 水分 : 705.13 蛋白質 : 56.32 脂質 : 42.93 炭水化物 : 216.61 食塩相当 : 6.34	パン粥 ジャム ポトフ パンフキンスープ 乳酸菌飲料	全粥 サケのムニエル ほうれん草炒め 白菜のサラダ すまし汁(冬瓜) フルーツ・ミン缶	全粥 鶏肉の韓国風照焼 キャベツの炒め サツマ芋サラダ 味噌汁(かぶ)	ピーチゼリー
	kcal : 525.23 水分 : 302.00 蛋白質 : 19.48 脂質 : 13.24 炭水化物 : 84.11 食塩相当 : 2.07	kcal : 446.94 水分 : 214.36 蛋白質 : 19.25 脂質 : 15.92 炭水化物 : 57.00 食塩相当 : 1.75	kcal : 444.66 水分 : 188.72 蛋白質 : 17.59 脂質 : 13.76 炭水化物 : 63.67 食塩相当 : 2.50	kcal : 47.40 水分 : 0.05 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.01 炭水化物 : 11.83 食塩相当 : 0.02
7月22日(土) kcal : 1353.07 水分 : 721.34 蛋白質 : 55.38 脂質 : 38.26 炭水化物 : 203.78 食塩相当 : 7.63	全粥 車麩の煮物 インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(玉葱) 牛乳	全粥 回鍋肉(鶏肉) かぶの煮物 キャベツのサラダ 中華スープ(カリフラワー) フルーツ・ミン缶	全粥 加いのカルルス焼 きんぴら大根 菜の花のサラダ すまし汁(蒲鉾)	クリームパン
	kcal : 389.06 水分 : 259.66 蛋白質 : 14.69 脂質 : 9.37 炭水化物 : 65.78 食塩相当 : 2.30	kcal : 464.08 水分 : 289.19 蛋白質 : 18.74 脂質 : 12.73 炭水化物 : 69.21 食塩相当 : 3.11	kcal : 372.13 水分 : 172.49 蛋白質 : 19.19 脂質 : 11.56 炭水化物 : 49.87 食塩相当 : 2.02	kcal : 127.80 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.78 脂質 : 4.60 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.20

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。



令和 5年 7月23日 ~ 令和 5年 7月29日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月23日(日)	パン粥 ジャム 肉団子のトマト煮 フロッキーのサラダ オニオンスープ 乳酸菌飲料 	全粥 鶏肉のさらさ蒸し ほうれん草炒め キャベツのお浸し 味噌汁(玉麩) フルーツ・白桃缶	全粥 カニ玉 南瓜の甘煮 なすの胡麻和え 味噌汁(キャベツ)	ロールケーキ
kcal : 1442.05 水分 : 714.88 蛋白質 : 57.25 脂質 : 42.51 炭水化物 : 214.30 食塩相当 : 8.53	kcal : 465.10 水分 : 291.70 蛋白質 : 19.25 脂質 : 13.23 炭水化物 : 69.94 食塩相当 : 2.46	kcal : 448.45 水分 : 231.28 蛋白質 : 20.47 脂質 : 12.90 炭水化物 : 64.24 食塩相当 : 3.15	kcal : 425.68 水分 : 191.90 蛋白質 : 16.20 脂質 : 12.08 炭水化物 : 65.86 食塩相当 : 2.84	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24日(月)	全粥 豆腐の煮物 イケンのお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麩) ヨーグルト 	全粥 鶏肉の生姜焼 サツマ芋のマーマレード煮 甘酢和え すまし汁(ハハソ) フルーツ・マンゴ缶	全粥 カイのきのこあんかけ カリフラワーの炒め キャベツのサラダ 味噌汁(ジャガ芋・玉葱)	まんじゅう
kcal : 1420.75 水分 : 628.81 蛋白質 : 53.81 脂質 : 28.52 炭水化物 : 243.25 食塩相当 : 6.91	kcal : 392.67 水分 : 218.77 蛋白質 : 15.13 脂質 : 7.62 炭水化物 : 68.34 食塩相当 : 2.24	kcal : 530.69 水分 : 215.36 蛋白質 : 17.12 脂質 : 11.39 炭水化物 : 90.98 食塩相当 : 2.22	kcal : 381.23 水分 : 194.68 蛋白質 : 19.80 脂質 : 9.16 炭水化物 : 57.53 食塩相当 : 2.27	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25日(火)	全粥 ハハソの煮物 白菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳	きつねうどん 里芋の煮物 フロッキーのサラダ フルーツ・白桃缶	全粥 蒸サラのゴマダレ漬 そら豆の炒め物 ほうれん草のサラダ 味噌汁(麩) 	イチゴスペシヤル
kcal : 1419.16 水分 : 751.38 蛋白質 : 56.43 脂質 : 36.56 炭水化物 : 221.14 食塩相当 : 8.63	kcal : 403.67 水分 : 296.04 蛋白質 : 15.41 脂質 : 10.50 炭水化物 : 65.92 食塩相当 : 3.07	kcal : 511.24 水分 : 316.55 蛋白質 : 17.18 脂質 : 11.10 炭水化物 : 84.09 食塩相当 : 3.34	kcal : 396.99 水分 : 138.79 蛋白質 : 22.41 脂質 : 11.05 炭水化物 : 54.54 食塩相当 : 2.10	kcal : 107.26 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.43 脂質 : 3.91 炭水化物 : 16.59 食塩相当 : 0.12
7月26日(水)	御飯 豆腐の煮物 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(ニラ・玉葱) 乳酸菌飲料	さくらごぼんのうな丼 キャベツとシラの炒め煮 ピーナッツなます すまし汁(花麩) 抹茶ゼリー 	全粥 鶏肉のピリ辛炒め マカロニソテー ほうれん草サラダ 味噌汁(大根)	シフォンケーキ
kcal : 1449.68 水分 : 526.75 蛋白質 : 52.50 脂質 : 35.58 炭水化物 : 232.32 食塩相当 : 8.55	kcal : 415.42 水分 : 212.60 蛋白質 : 15.68 脂質 : 5.82 炭水化物 : 77.68 食塩相当 : 2.01	kcal : 485.09 水分 : 129.71 蛋白質 : 15.62 脂質 : 9.95 炭水化物 : 83.45 食塩相当 : 3.60	kcal : 472.81 水分 : 175.26 蛋白質 : 19.61 脂質 : 15.55 炭水化物 : 63.39 食塩相当 : 2.89	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
7月27日(木)	全粥 角あげの煮物 サラダ ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 乳酸菌飲料 	全粥 カの焼き浸し カの煮物 ほうれん草のサラダ すまし汁(庄内麩) フルーツ・ミカン缶	全粥 五目卵焼 じゃが芋の煮物 和え物 中華スープ(蒲鉾)	わらび餅
kcal : 1384.98 水分 : 562.72 蛋白質 : 51.39 脂質 : 40.66 炭水化物 : 205.79 食塩相当 : 7.15	kcal : 428.75 水分 : 150.20 蛋白質 : 14.47 脂質 : 10.97 炭水化物 : 68.65 食塩相当 : 2.28	kcal : 496.26 水分 : 198.60 蛋白質 : 16.91 脂質 : 21.18 炭水化物 : 58.59 食塩相当 : 2.50	kcal : 412.84 水分 : 212.14 蛋白質 : 18.87 脂質 : 7.74 炭水化物 : 68.98 食塩相当 : 2.33	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
7月28日(金)	全粥 大豆の煮物 かつらの和え物 ふりかけ 味噌汁(納豆) ヨーグルト	全粥 鶏肉の塩麩焼 キャベツのソテー オニオンスープ 味噌汁(白菜) フルーツ・黄桃缶 	全粥 カイのムニエル・バター醤油 南瓜の甘煮 キャベツの和え物 味噌汁(花麩)	ぶどうゼリー 
kcal : 1338.73 水分 : 598.86 蛋白質 : 54.17 脂質 : 32.98 炭水化物 : 211.49 食塩相当 : 8.09	kcal : 463.76 水分 : 202.85 蛋白質 : 17.62 脂質 : 11.38 炭水化物 : 75.17 食塩相当 : 3.00	kcal : 429.89 水分 : 234.09 蛋白質 : 17.01 脂質 : 13.32 炭水化物 : 61.35 食塩相当 : 2.47	kcal : 397.80 水分 : 161.86 蛋白質 : 19.54 脂質 : 8.26 炭水化物 : 63.21 食塩相当 : 2.59	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
7月29日(土)	パン粥 ジャム かぶのスープ煮 コーンポタージュ 乳酸菌飲料 	全粥 サラの野菜蒸 ほうれん草の炒め物 大根サラダ 味噌汁(キャベツ) フルーツ・ミカン缶 	全粥 豆腐ハンバーグ 菜の花の炒め物 キュウリの酢の物 コンスープ 	エクレア
kcal : 1403.25 水分 : 721.12 蛋白質 : 59.03 脂質 : 42.46 炭水化物 : 202.91 食塩相当 : 6.11	kcal : 505.42 水分 : 288.60 蛋白質 : 19.52 脂質 : 13.58 炭水化物 : 78.01 食塩相当 : 2.12	kcal : 404.77 水分 : 230.44 蛋白質 : 19.13 脂質 : 11.18 炭水化物 : 60.16 食塩相当 : 2.50	kcal : 401.86 水分 : 187.53 蛋白質 : 18.13 脂質 : 11.34 炭水化物 : 58.23 食塩相当 : 1.40	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

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。

