

# メニュー (7日間)

令和 5年 7月16日 ~ 令和 5年 7月22日

【 常食 】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月16日 (日) kcal : 1530 水分 : 635.01 蛋白質 : 59.38 脂質 : 37.11 炭水化物 : 247.76 食塩相当 : 7.60	御飯 大豆の煮物 小松菜の和え物 味付けのり 味噌汁(ホウ草) ヨーグルト	御飯 麻婆豆腐 ビーマンの干しエビ炒め キャベツのサラダ 中華スープ(菜の花) 青りんごゼリー パイナップル	御飯 夕の胡麻だれ焼 かぶの炒め かつらぎのサラダ すまし汁(ハクペソ)	パナナスペシャル ワッフル
	kcal : 474.76 水分 : 205.28 蛋白質 : 17.94 脂質 : 9.74 炭水化物 : 82.11 食塩相当 : 2.36	kcal : 530.73 水分 : 245.76 蛋白質 : 18.20 脂質 : 16.09 炭水化物 : 79.85 食塩相当 : 2.22	kcal : 424.06 水分 : 183.97 蛋白質 : 21.04 脂質 : 7.71 炭水化物 : 70.21 食塩相当 : 2.86	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 : 1557.77 水分 : 757.75 蛋白質 : 57.28 脂質 : 38.86 炭水化物 : 254.80 食塩相当 : 7.65	食パン ジャム 野菜炒め 菜の花のサラダ コソメスープ ジョウロ	御飯 赤魚とゴボウの煮付け 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・マン缶	御飯 ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーソテー ホトシサラダ 水菜スープ	アイス
	kcal : 456.91 水分 : 275.26 蛋白質 : 17.50 脂質 : 14.80 炭水化物 : 68.25 食塩相当 : 2.50	kcal : 499.81 水分 : 220.91 蛋白質 : 21.40 脂質 : 8.16 炭水化物 : 87.59 食塩相当 : 2.55	kcal : 440.85 水分 : 204.07 蛋白質 : 14.87 脂質 : 8.70 炭水化物 : 78.08 食塩相当 : 2.33	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 : 1557 水分 : 510.15 蛋白質 : 58.44 脂質 : 37.61 炭水化物 : 245.05 食塩相当 : 7.51	御飯 角あげの煮物 かつおお浸し 味付けのり 味噌汁(庄内麩) 乳酸菌飲料	御飯 豚肉のかりソテー 大根の煮物 豆サラダ コソメスープ フルーツ・マン缶 ベリー	御飯 夕の煮付け ひじきの煮物 菜の花の和え物 すまし汁(ワケモノ)	フッペケキ
	kcal : 443.41 水分 : 136.80 蛋白質 : 14.07 脂質 : 10.19 炭水化物 : 75.12 食塩相当 : 2.39	kcal : 531.07 水分 : 254.38 蛋白質 : 22.22 脂質 : 11.93 炭水化物 : 83.66 食塩相当 : 2.73	kcal : 446.91 水分 : 118.97 蛋白質 : 20.85 脂質 : 9.06 炭水化物 : 74.67 食塩相当 : 2.34	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 : 1527.15 水分 : 772.68 蛋白質 : 59.32 脂質 : 30.56 炭水化物 : 258.41 食塩相当 : 8.15	御飯 高野豆腐の含め煮 かつらぎのサラダ 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	御飯 夕ドリ風炒め さつまいもの甘煮 大根のサラダ 味噌汁(麩)	冷ししろこ
	kcal : 497.27 水分 : 263.91 蛋白質 : 19.37 脂質 : 13.74 炭水化物 : 78.00 食塩相当 : 2.50	kcal : 476.60 水分 : 349.59 蛋白質 : 21.51 脂質 : 8.95 炭水化物 : 75.70 食塩相当 : 3.04	kcal : 458.38 水分 : 149.15 蛋白質 : 17.26 脂質 : 7.73 炭水化物 : 82.24 食塩相当 : 2.57	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 : 1636.27 水分 : 583.59 蛋白質 : 61.85 脂質 : 41.90 炭水化物 : 260.52 食塩相当 : 8.27	御飯 ガンモの煮物 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 コソメスープ フルーツ・マン缶	御飯 夕の梅肉焼 山菜の炒り煮 三色煮豆 味噌汁(玉麩)	カステラ
	kcal : 539.13 水分 : 253.98 蛋白質 : 22.00 脂質 : 18.18 炭水化物 : 75.29 食塩相当 : 2.69	kcal : 531.59 水分 : 200.77 蛋白質 : 17.68 脂質 : 16.40 炭水化物 : 80.64 食塩相当 : 2.77	kcal : 475.55 水分 : 128.84 蛋白質 : 20.28 脂質 : 6.18 炭水化物 : 86.59 食塩相当 : 2.77	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 : 1527.43 水分 : 700.02 蛋白質 : 60.98 脂質 : 41.35 炭水化物 : 239.59 食塩相当 : 6.66	ロールパン ジャム ホトシ パン・キンスープ 牛乳	御飯 マスのムニエル きのこ炒め 白菜のサラダ すまし汁(冬瓜) フルーツ・インアップル	御飯 鶏肉の韓国風照焼 スナックエンドウの炒め サツマ芋サラダ 味噌汁(かぶ)	ピーチゼリー
	kcal : 540.86 水分 : 306.29 蛋白質 : 20.51 脂質 : 18.86 炭水化物 : 77.80 食塩相当 : 2.34	kcal : 459.25 水分 : 216.07 蛋白質 : 21.70 脂質 : 12.23 炭水化物 : 69.64 食塩相当 : 1.80	kcal : 479.92 水分 : 177.61 蛋白質 : 18.77 脂質 : 10.25 炭水化物 : 80.32 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 : 1575.47 水分 : 702.56 蛋白質 : 61.23 脂質 : 40.00 炭水化物 : 249.59 食塩相当 : 7.59	御飯 車麩の煮物 インゲン豆の和え物 ふりかけ 味噌汁(玉葱) 牛乳	御飯 回鍋肉(豚肉) かぶの煮物 モヤシのサラダ 中華スープ(かつらぎ) フルーツ・マン缶	御飯 かいのカルパチョス焼 きんぴられんこん 菜の花のサラダ すまし汁(蒲鉾)	クリームパン
	kcal : 450.62 水分 : 262.34 蛋白質 : 15.79 脂質 : 9.53 炭水化物 : 79.75 食塩相当 : 2.30	kcal : 528.26 水分 : 273.18 蛋白質 : 20.01 脂質 : 13.71 炭水化物 : 82.01 食塩相当 : 2.81	kcal : 468.79 水分 : 167.04 蛋白質 : 22.67 脂質 : 12.16 炭水化物 : 68.91 食塩相当 : 2.28	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

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。



# メニュー(7日間)

令和 5年 7月23日 ~ 令和 5年 7月29日

【 常食 】

	朝食	昼食	夕食	15時	
7月23日(日)	食パン ジャム 肉団子のトマト煮 ブロッコリーのスラッパ ホンオースーフ ショア kcal : 1536.43 水分 : 626.42 蛋白質 : 56.36 脂質 : 40.91 炭水化物 : 243.95 食塩相当 : 8.10	御飯 鶏肉のさらさ蒸し ビーフ炒め 青梗菜のお浸し すまし汁(トロコソフ) フルーツ・白桃缶 kcal : 445.79 水分 : 190.96 蛋白質 : 18.60 脂質 : 7.82 炭水化物 : 77.20 食塩相当 : 2.31	御飯 カニ玉 南瓜の甘煮 なすの胡麻和え 味噌汁(キャベツ)  kcal : 552.40 水分 : 187.26 蛋白質 : 17.32 脂質 : 19.46 炭水化物 : 79.05 食塩相当 : 2.74	ロールケーキ 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)	御飯 高野豆腐の含め煮 イケダのお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳  kcal : 435.42 水分 : 248.20 蛋白質 : 19.11 脂質 : 9.31 炭水化物 : 73.44 食塩相当 : 2.97	御飯 鶏肉の生姜焼 サツマ芋のマーメイド煮 甘酢和え すまし汁(ハッパソ) フルーツ・マンゴー缶 kcal : 549.56 水分 : 199.18 蛋白質 : 18.20 脂質 : 7.85 炭水化物 : 103.58 食塩相当 : 2.43	御飯 カレイのきのこあんかけ カリフラワーの炒め キャベツのスラッパ 味噌汁(ジャガ芋・玉葱) kcal : 440.59 水分 : 197.34 蛋白質 : 21.34 脂質 : 9.36 炭水化物 : 71.04 食塩相当 : 2.25	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25日(火)	御飯 ハッパソの煮物 白菜のスラッパ ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 kcal : 457.28 水分 : 300.20 蛋白質 : 16.10 脂質 : 10.22 炭水化物 : 79.39 食塩相当 : 2.98	きつねうどん 里芋の煮物 ブロッコリーのスラッパ フルーツ・白桃缶 kcal : 508.54 水分 : 315.36 蛋白質 : 17.02 脂質 : 11.11 炭水化物 : 83.19 食塩相当 : 3.29	御飯 蒸サラのゴマダレ漬 そら豆の炒め物 青梗菜のスラッパ 味噌汁(麩)  kcal : 473.95 水分 : 182.05 蛋白質 : 23.01 脂質 : 13.07 炭水化物 : 68.35 食塩相当 : 2.16	イチゴスペシャル 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) 牛乳 kcal : 486.42 水分 : 335.11 蛋白質 : 20.63 脂質 : 13.35 炭水化物 : 76.21 食塩相当 : 2.21			御飯 豚肉のピリ辛炒め マカロニソテー 海藻スラッパ 味噌汁(大根) kcal : 555.09 水分 : 174.55 蛋白質 : 20.70 脂質 : 18.01 炭水化物 : 77.22 食塩相当 : 2.70	シフォンケーキ 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)	御飯 角あげの煮物 スラッパ ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 乳酸菌飲料  kcal : 490.31 水分 : 182.88 蛋白質 : 15.57 脂質 : 11.13 炭水化物 : 82.62 食塩相当 : 2.28	御飯 サバの焼き浸し 筍の煮物 春菊のスラッパ すまし汁(庄内麩) フルーツ・マン缶 kcal : 559.22 水分 : 200.80 蛋白質 : 18.88 脂質 : 21.36 炭水化物 : 72.31 食塩相当 : 2.53	御飯 五目卵焼 じゃが芋の煮物 和え物 中華スープ(蒲鉾) kcal : 514.62 水分 : 229.15 蛋白質 : 24.71 脂質 : 12.95 炭水化物 : 76.18 食塩相当 : 2.53	わらび餅 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)	御飯 大豆の煮物 オクラの和え物 ふりかけ 味噌汁(ホトトギス) ヨーグルト kcal : 526.64 水分 : 205.63 蛋白質 : 20.14 脂質 : 13.45 炭水化物 : 85.10 食塩相当 : 2.81	御飯 鶏肉の塩麩焼 キャベツとベーコンのソテー オニオンスラッパ 味噌汁(白菜) フルーツ・黄桃缶  kcal : 470.70 水分 : 218.91 蛋白質 : 19.28 脂質 : 11.52 炭水化物 : 73.99 食塩相当 : 2.81	御飯 カレイのムニエル 醤油 南瓜の甘煮 モヤシの和え物 味噌汁(花麩)  kcal : 478.08 水分 : 160.53 蛋白質 : 21.82 脂質 : 10.16 炭水化物 : 76.61 食塩相当 : 2.45	ぶどうゼリー 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)	ロールパン ジャム かぶのスーフ煮 コーンポタージュ 牛乳  kcal : 521.05 水分 : 292.89 蛋白質 : 20.55 脂質 : 19.20 炭水化物 : 71.70 食塩相当 : 2.39	御飯 サラの野菜蒸 チカとビーマンの炒め物 春雨スラッパ 味噌汁(キャベツ) フルーツ・オレンジ缶  kcal : 491.02 水分 : 204.58 蛋白質 : 23.02 脂質 : 11.60 炭水化物 : 76.91 食塩相当 : 2.57	御飯 豆腐ハッパゲ 菜の花の炒め物 キュリの酢の物 コソマスーフ  kcal : 459.38 水分 : 169.21 蛋白質 : 15.20 脂質 : 10.37 炭水化物 : 78.09 食塩相当 : 2.40	エクレア 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。

