






# メニュー (7日間)

令和 5年 7月30日 ~ 令和 5年 8月 5日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月30日(日) kcal : 1526.41 水分 : 554.52 蛋白質 : 62.86 脂質 : 44.49 炭水化物 : 230.74 食塩相当 : 7.61	御飯 大豆の煮物 ほうれん草のツゲ ふりかけ 味噌汁(か) 牛乳 	ひつまぶし ところてんツゲ すまし汁(花麩・ミツ) ぶどうゼリー 	御飯 鶏肉のオーロロス焼 付け合せ ひじきの煮物 ごぼうツゲ 味噌汁(こ・油揚) 	まんじゅう 
7月31日(月) kcal : 1570.54 水分 : 720.02 蛋白質 : 61.81 脂質 : 43.49 炭水化物 : 244.60 食塩相当 : 7.86	食パン ジャム 松茸 そら豆のツゲ 水菜スープ 牛乳 	御飯 ミチツ 五目煮豆 漬物 すまし汁 フルーツ・白桃缶 	御飯 たらちのチーズ焼 白菜の炒め煮 ブロッコリーのツゲ 味噌汁(小町麩) 	いちごパナド 
8月1日(火) kcal : 1542.04 水分 : 527.92 蛋白質 : 57.64 脂質 : 35.29 炭水化物 : 251.23 食塩相当 : 8.67	御飯 高野豆腐の含め煮 わらの和え物 味付けのり 味噌汁(大根) ヨーグルト 	御飯 豚肉のカレー風味 ビーマンの甘草炒め ほうれん草のツゲ 味噌汁(玉麩) フルーツ・黄桃缶 	御飯 赤魚の煮付け 南瓜の甘煮 春雨ツゲ すまし汁(トロコソフ) 	ブッセーキ 
8月2日(水) kcal : 1590.70 水分 : 702.22 蛋白質 : 61.31 脂質 : 44.45 炭水化物 : 246.47 食塩相当 : 7.90	御飯 卵焼き かぶのツゲ ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 	御飯 さわらのごまがれ漬 大根の炒り煮 菜の花のくるみ和え 味噌汁(サツマ芋・玉ねぎ) フルーツ・バナナ 	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 モヤシの炒め物 小松菜のお浸し すまし汁(ハクソウ) 	青りんごゼリー 
8月3日(木) kcal : 1560.90 水分 : 760.72 蛋白質 : 61.71 脂質 : 43.40 炭水化物 : 237.48 食塩相当 : 8.42	御飯 ガンモの煮物 キャベツのツゲ ふりかけ 味噌汁(花麩) 牛乳 	たぬきそば 里芋の炒り煮 白菜の和え物 フルーツ・ミカン缶 	御飯 かれいのムニエル カリフラワーのトマト煮 マカロニツゲ コソメスープ(玉ねぎ) 	シフォンケーキ 
8月4日(金) kcal : 1598.93 水分 : 671.75 蛋白質 : 58.67 脂質 : 33.98 炭水化物 : 268.53 食塩相当 : 8.47	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 イケダのお浸し 味付けのり 味噌汁 乳酸菌飲料 	御飯 鶏の山賊焼 さつま芋の甘辛煮 納豆の辛子和え 味噌汁(キャベツ) フルーツ・マンゴ缶 	御飯 豆腐の中華うま煮 きんぴられんこん かぶのツゲ 中華スープ(蒲鉾) 	あん巻き 
8月5日(土) kcal : 1556.25 水分 : 639.84 蛋白質 : 58.44 脂質 : 41.30 炭水化物 : 243.56 食塩相当 : 8.27	ロールパン ジャム ホト ユンホータージュ ジョア 	御飯 たらちの野菜蒸 なすの揚げ浸し 水菜の梅ドレッシング和え 味噌汁(納豆) フルーツ・オレンジ 	御飯 豚肉のくわ焼 切干大根の煮物 わかの酢の物 すまし汁(庄内麩) 	パームクーヘン 

旬の食材

**冬瓜**  
 冬瓜はカリウムを多く含み、これにはナトリウムを体外へ排泄する役割があるため、高血圧に効果があるとされています。肌の健康維持や風邪などに対する抵抗力を高めるビタミンCを含んでいます。



令和 5年 8月 6日 ~ 令和 5年 8月 12日 【 常食 】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月 6日(日)	御飯 豆腐の煮物 キャベツのサラダ 味付けのり 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	御飯 鶏肉の韓国風照焼 春雨炒め トマトのナムル すまし汁(玉麩) フルーツ・パン缶	御飯 サケの塩焼 ひじきの煮物 ホットサラダ 味噌汁(かぶ) 	白あんぱん
kcal : 1535.05 水分 : 662.70 蛋白質 : 61.97 脂質 : 37.38 炭水化物 : 248.28 食塩相当 : 7.85	kcal : 486.75 水分 : 334.24 蛋白質 : 19.07 脂質 : 13.87 炭水化物 : 76.68 食塩相当 : 2.04	kcal : 511.47 水分 : 173.46 蛋白質 : 18.32 脂質 : 15.00 炭水化物 : 77.85 食塩相当 : 2.66	kcal : 419.35 水分 : 155.00 蛋白質 : 21.06 脂質 : 7.32 炭水化物 : 70.47 食塩相当 : 3.04	kcal : 117.48 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.52 脂質 : 1.19 炭水化物 : 23.28 食塩相当 : 0.11
8月 7日(月)	食パン ジャム 松割 サラダ 野菜スープ 牛乳	御飯 赤魚のミンチ焼 白菜の炒め煮 キュウリの酢の物 味噌汁(キャベツ) フルーツ・パン缶 	御飯 豚肉のしぐれ煮 スパゲッティの炒め 香味和え 中華スープ(蒲鉾) 	わらび餅
kcal : 1524.81 水分 : 746.79 蛋白質 : 62.87 脂質 : 45.25 炭水化物 : 225.76 食塩相当 : 8.25	kcal : 510.42 水分 : 313.14 蛋白質 : 21.33 脂質 : 16.87 炭水化物 : 75.15 食塩相当 : 2.82	kcal : 432.28 水分 : 228.44 蛋白質 : 17.57 脂質 : 11.53 炭水化物 : 66.94 食塩相当 : 2.52	kcal : 531.07 水分 : 203.42 蛋白質 : 22.83 脂質 : 16.28 炭水化物 : 73.10 食塩相当 : 2.87	kcal : 51.04 水分 : 1.79 蛋白質 : 1.14 脂質 : 0.77 炭水化物 : 10.57 食塩相当 : 0.04
8月 8日(火)	御飯 角あげの煮物 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(かぶ) 乳酸菌飲料 	御飯 サバのレモン焼 海老しんじょうの炊き合せ とろろ すまし汁(花麩) フルーツ・スィカ  <b>暑気払いメニュー</b>	御飯 カニ玉 里芋の煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁(キャベツ)	ワッフル
kcal : 1557.21 水分 : 630.62 蛋白質 : 58.41 脂質 : 42.52 炭水化物 : 243.05 食塩相当 : 8.31	kcal : 461.85 水分 : 159.23 蛋白質 : 14.29 脂質 : 11.40 炭水化物 : 76.11 食塩相当 : 2.56	kcal : 479.58 水分 : 244.31 蛋白質 : 22.95 脂質 : 12.16 炭水化物 : 74.18 食塩相当 : 2.54	kcal : 494.54 水分 : 208.29 蛋白質 : 18.27 脂質 : 13.99 炭水化物 : 75.82 食塩相当 : 3.07	kcal : 121.44 水分 : 18.79 蛋白質 : 2.90 脂質 : 4.97 炭水化物 : 16.94 食塩相当 : 0.14
8月 9日(水)	御飯 車麩の煮物 納豆 味噌汁(納豆草) 牛乳 	ピザ ツナサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・野菜) フルーツ・白桃缶	御飯 かれのいぬエール・バター醤油 なすの煮物 菜の花のお浸し 味噌汁(豆腐) 	かっぱえびせん 
kcal : 1640.78 水分 : 649.64 蛋白質 : 58.06 脂質 : 54.18 炭水化物 : 236.07 食塩相当 : 7.98	kcal : 484.68 水分 : 251.81 蛋白質 : 19.72 脂質 : 11.92 炭水化物 : 78.98 食塩相当 : 2.33	kcal : 610.23 水分 : 204.75 蛋白質 : 15.94 脂質 : 24.27 炭水化物 : 82.24 食塩相当 : 2.66	kcal : 505.87 水分 : 193.08 蛋白質 : 21.90 脂質 : 16.19 炭水化物 : 69.45 食塩相当 : 2.79	kcal : 40.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.50 脂質 : 1.80 炭水化物 : 5.40 食塩相当 : 0.20
8月 10日(木)	御飯 ガンの煮物 オクラの和え物 味付けのり 味噌汁(冬瓜) ヨーグルト	御飯 たらの煮付け きんぴらごぼう ブロッコリーサラダ 味噌汁(大根) フルーツ・マンゴー缶 	御飯 豆腐の肉味噌かけ そら豆の炒め物 春雨サラダ すまし汁(蒲鉾)	ピーナッツパン 
kcal : 1607.06 水分 : 629.93 蛋白質 : 61.67 脂質 : 37.30 炭水化物 : 262.21 食塩相当 : 7.74	kcal : 461.21 水分 : 178.87 蛋白質 : 14.86 脂質 : 9.02 炭水化物 : 81.25 食塩相当 : 2.34	kcal : 474.67 水分 : 239.83 蛋白質 : 19.30 脂質 : 7.38 炭水化物 : 86.75 食塩相当 : 2.46	kcal : 560.07 水分 : 211.23 蛋白質 : 24.41 脂質 : 16.25 炭水化物 : 80.09 食塩相当 : 2.94	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
8月 11日(金)	ロールパン ホット ジャム コンポート・ジュ ジョブ 	冷し中華 なすのおろし煮 冷奴 フルーツ・パン 	御飯 鯖の塩焼 南瓜の含め煮 おろし草のお浸し 味噌汁(白菜) 	オレンジゼリー 
kcal : 1579.45 水分 : 764.39 蛋白質 : 57.95 脂質 : 44.55 炭水化物 : 238.11 食塩相当 : 8.26	kcal : 462.20 水分 : 249.80 蛋白質 : 18.10 脂質 : 11.83 炭水化物 : 74.25 食塩相当 : 2.50	kcal : 540.48 水分 : 344.34 蛋白質 : 21.16 脂質 : 15.05 炭水化物 : 77.71 食塩相当 : 2.94	kcal : 529.49 水分 : 170.18 蛋白質 : 18.69 脂質 : 17.63 炭水化物 : 74.41 食塩相当 : 2.79	kcal : 47.28 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.04 炭水化物 : 11.74 食塩相当 : 0.03
8月 12日(土)	御飯 野菜炒め 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳	御飯 サワラの酒蒸・梅ソースか 切昆布の煮物 青梗菜の和え物 中華スープ(キャベツ) フルーツ・黄桃缶 	御飯 鶏肉の葱味噌焼 リンゴの煮物 玉葱の和え物 すまし汁(庄内麩)	イチゴスペシャル 
kcal : 1531.96 水分 : 708.93 蛋白質 : 57.85 脂質 : 39.67 炭水化物 : 246.47 食塩相当 : 8.13	kcal : 499.40 水分 : 336.89 蛋白質 : 17.71 脂質 : 16.81 炭水化物 : 74.70 食塩相当 : 2.41	kcal : 450.85 水分 : 203.14 蛋白質 : 19.14 脂質 : 8.02 炭水化物 : 79.27 食塩相当 : 2.78	kcal : 474.45 水分 : 166.90 蛋白質 : 19.57 脂質 : 10.93 炭水化物 : 75.91 食塩相当 : 2.84	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

旬の食材  
【MEMO】

冬瓜  
冬瓜はカリウムを多く含み、これにはナトリウムを体外へ排泄する役割があるため、高血圧に効果があるとされています。肌の健康維持や風邪などに対する抵抗力を高めるビタミンCを含んでいます。

