

令和 5年 8月13日 ~ 令和 5年 8月19日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月13日(日)	御飯 豆腐のあんかけ 大根のサラダ ふりかけ 味噌汁(水菜) 牛乳 	御飯 茹で豚の芝麻醬ソース カリフラワー 春雨サラダ オニオンスープ フルーツ・パン 	御飯 赤魚の焼き浸し 菜の花の炒め物 枝豆とわかめの和え物 味噌汁(麩) 	コーヒーゼリー 
kcal : 1536.64 水分 : 724.62 蛋白質 : 61.35 脂質 : 44.06 炭水化物 : 232.06 食塩相当 : 7.47	kcal : 507.00 水分 : 330.39 蛋白質 : 19.23 脂質 : 14.83 炭水化物 : 78.60 食塩相当 : 2.53	kcal : 522.34 水分 : 248.29 蛋白質 : 20.07 脂質 : 15.35 炭水化物 : 76.80 食塩相当 : 2.02	kcal : 442.12 水分 : 143.46 蛋白質 : 21.74 脂質 : 12.27 炭水化物 : 64.26 食塩相当 : 2.89	kcal : 65.18 水分 : 2.46 蛋白質 : 0.31 脂質 : 1.61 炭水化物 : 12.40 食塩相当 : 0.03
8月14日(月)	御飯 大豆の煮物 ブロッコリーサラダ ふりかけ 味噌汁(かぶ) 乳酸菌飲料 	スパゲティミートソース ほうれん草のサラダ コンソメスープ フルーツ・白桃缶 	御飯 炒り豆腐 薄くず煮 モヤシのナムル 中華スープ(白菜) 	アイス 
kcal : 1659.87 水分 : 728.08 蛋白質 : 57.62 脂質 : 47.47 炭水化物 : 261.87 食塩相当 : 7.69	kcal : 458.44 水分 : 181.03 蛋白質 : 15.04 脂質 : 10.05 炭水化物 : 80.26 食塩相当 : 2.21	kcal : 598.76 水分 : 218.73 蛋白質 : 24.03 脂質 : 18.48 炭水化物 : 88.81 食塩相当 : 2.75	kcal : 442.47 水分 : 270.81 蛋白質 : 15.04 脂質 : 11.74 炭水化物 : 71.92 食塩相当 : 2.46	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
8月15日(火)	黒糖ロールパン マーガリン 肉団子のスープ 煮 パン・コンソメ 牛乳 	御飯 豚肉の生姜焼 ひじきの炒め煮 ゆかり和え 味噌汁(納豆) フルーツ・マンゴ-缶 	御飯 サバのキコあんかけ 大根の煮物 豆サラダ すまし汁(庄内麩) 	まんじゅう 
kcal : 1637.75 水分 : 694.61 蛋白質 : 63.94 脂質 : 48.51 炭水化物 : 246.96 食塩相当 : 6.41	kcal : 536.75 水分 : 292.27 蛋白質 : 19.54 脂質 : 23.97 炭水化物 : 65.15 食塩相当 : 1.97	kcal : 515.88 水分 : 231.35 蛋白質 : 20.02 脂質 : 10.87 炭水化物 : 85.28 食塩相当 : 2.37	kcal : 468.96 水分 : 170.99 蛋白質 : 22.82 脂質 : 13.32 炭水化物 : 70.13 食塩相当 : 1.89	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
8月16日(水)	御飯 煮物 スタックエントウのサラダ 味付けのり 味噌汁(かぶ) ヨーグルト 	かきまでご飯 ガンモと冬瓜の炊き合わせ キュウリの酢の物 すまし汁(パン・コンソメ) みかんゼリー 	御飯 豚肉のレモン焼 きんぴらごぼう 小松菜の中華和え 味噌汁(キャベツ) 	エクレア 
kcal : 1595.97 水分 : 592.21 蛋白質 : 58.07 脂質 : 43.41 炭水化物 : 246.91 食塩相当 : 8.34	kcal : 458.23 水分 : 195.09 蛋白質 : 14.44 脂質 : 6.51 炭水化物 : 86.40 食塩相当 : 2.74	kcal : 517.75 水分 : 183.34 蛋白質 : 22.20 脂質 : 13.53 炭水化物 : 76.94 食塩相当 : 2.90	kcal : 534.79 水分 : 219.23 蛋白質 : 19.18 脂質 : 17.01 炭水化物 : 77.06 食塩相当 : 2.61	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
8月17日(木)	御飯 高野豆腐の含め煮 畑菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・油揚) 牛乳 	御飯 鶏肉のしそ風味煮 青梗菜と竹輪の煮浸し かぶとわかめのサラダ 水菜スープ フルーツ・パン 	御飯 タラのクラコマネース 焼 マカロニ 菜の花のサラダ すまし汁(蒲鉾) 	うぐいす豆蒸しパン 
kcal : 1529.25 水分 : 659.46 蛋白質 : 62.52 脂質 : 39.85 炭水化物 : 239.60 食塩相当 : 8.34	kcal : 504.77 水分 : 259.11 蛋白質 : 20.43 脂質 : 15.93 炭水化物 : 74.07 食塩相当 : 2.39	kcal : 409.87 水分 : 218.29 蛋白質 : 17.69 脂質 : 4.60 炭水化物 : 76.43 食塩相当 : 2.85	kcal : 504.66 水分 : 159.88 蛋白質 : 21.51 脂質 : 17.82 炭水化物 : 67.76 食塩相当 : 2.70	kcal : 109.95 水分 : 22.18 蛋白質 : 2.89 脂質 : 1.50 炭水化物 : 21.34 食塩相当 : 0.40
8月18日(金)	食パン ジャム おムネ 豆サラダ オニオンスープ ヨーグルト 	御飯 かにクリームコロッケ 五目煮豆 漬物 味噌汁(庄内麩) フルーツ・マンゴ缶 	御飯 タンドリー風チキン 里芋の煮物 和え物 味噌汁(菜の花) 	カステラ 
kcal : 1552.79 水分 : 622.71 蛋白質 : 56.81 脂質 : 36.22 炭水化物 : 257.55 食塩相当 : 8.14	kcal : 454.01 水分 : 255.20 蛋白質 : 20.28 脂質 : 9.23 炭水化物 : 76.05 食塩相当 : 2.77	kcal : 549.69 水分 : 184.90 蛋白質 : 16.03 脂質 : 15.38 炭水化物 : 89.37 食塩相当 : 2.71	kcal : 459.09 水分 : 182.61 蛋白質 : 18.61 脂質 : 10.47 炭水化物 : 74.13 食塩相当 : 2.62	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
8月19日(土)	御飯 キンポウの煮物 かつらの和え物 味付けのり 味噌汁(かぶ) 牛乳 	御飯 鶏肉の塩麩焼 スタックエントウの炒め サツマ芋サラダ すまし汁(花麩) フルーツ・黄桃缶 	御飯 かしの梅肉焼 なすの煮物 納豆 味噌汁(南瓜) 	わらび餅 
kcal : 1596.03 水分 : 652.68 蛋白質 : 62.17 脂質 : 42.62 炭水化物 : 248.62 食塩相当 : 8.46	kcal : 511.36 水分 : 282.13 蛋白質 : 18.77 脂質 : 14.18 炭水化物 : 81.87 食塩相当 : 2.85	kcal : 526.68 水分 : 186.83 蛋白質 : 19.16 脂質 : 13.79 炭水化物 : 82.50 食塩相当 : 2.68	kcal : 508.95 水分 : 181.93 蛋白質 : 23.10 脂質 : 13.88 炭水化物 : 73.68 食塩相当 : 2.89	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

バス旅メニュー
(和歌山)

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言われてています。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20日 ~ 令和 5年 8月26日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月20日(日)	御飯 豆腐のあんかけ テン菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(菜の花) 乳酸菌飲料 	御飯 たらこのニル プロコリーの炒め物 白菜のサラダ コンソメスープ(キャベツ) フルーツ・オレンジ 	御飯 茹で豚の胡麻だれ 切干大根の煮物 水菜のサラダ 味噌汁(玉麩) 	クリームパン 
kcal : 1527.25 水分 : 617.52 蛋白質 : 58.63 脂質 : 38.51 炭水化物 : 241.97 食塩相当 : 8.15	kcal : 396.97 水分 : 217.51 蛋白質 : 13.59 脂質 : 5.36 炭水化物 : 75.42 食塩相当 : 2.46	kcal : 461.80 水分 : 232.88 蛋白質 : 19.51 脂質 : 12.65 炭水化物 : 71.07 食塩相当 : 2.49	kcal : 526.48 水分 : 167.13 蛋白質 : 22.46 脂質 : 15.36 炭水化物 : 74.45 食塩相当 : 2.97	kcal : 142.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.07 脂質 : 5.12 炭水化物 : 21.03 食塩相当 : 0.23
8月21日(月)	御飯 ガンモの煮物 納豆草のボン酢和え 味付けのり 味噌汁(麩) 牛乳 	御飯 鶏肉のくわ焼 なすとベーコンのソテー 大根サラダ すまし汁(豆腐) フルーツ・マンゴージュ 	御飯 かわいいのおろしあんかけ ふきの土佐煮 わかの酢の物 味噌汁(キャベツ) 	パナナスペシャル 
kcal : 1538.14 水分 : 697.65 蛋白質 : 59.81 脂質 : 43.24 炭水化物 : 232.52 食塩相当 : 8.30	kcal : 488.06 水分 : 254.54 蛋白質 : 18.61 脂質 : 14.84 炭水化物 : 73.89 食塩相当 : 2.54	kcal : 588.85 水分 : 233.83 蛋白質 : 20.58 脂質 : 22.90 炭水化物 : 75.24 食塩相当 : 2.67	kcal : 358.00 水分 : 209.28 蛋白質 : 18.42 脂質 : 2.13 炭水化物 : 67.80 食塩相当 : 2.93	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
8月22日(火)	食パン ジュウ ウィナーの野菜炒め かぶのサラダ コンソメスープ 牛乳 	五目うどん シュマイ 海藻サラダ フルーツ・パイ 	御飯 豚肉の照焼 南瓜の甘煮 菜の花のサラダ すまし汁(トロロ昆布) 	マロンパティ 
kcal : 1577.11 水分 : 860.18 蛋白質 : 62.49 脂質 : 43.53 炭水化物 : 243.06 食塩相当 : 8.68	kcal : 508.27 水分 : 345.98 蛋白質 : 18.71 脂質 : 20.83 炭水化物 : 69.33 食塩相当 : 2.71	kcal : 459.51 水分 : 299.28 蛋白質 : 20.28 脂質 : 7.22 炭水化物 : 78.88 食塩相当 : 3.58	kcal : 509.93 水分 : 179.96 蛋白質 : 21.08 脂質 : 12.66 炭水化物 : 78.53 食塩相当 : 2.31	kcal : 99.40 水分 : 34.96 蛋白質 : 2.42 脂質 : 3.02 炭水化物 : 16.32 食塩相当 : 0.08
8月23日(水)	御飯 高野豆腐の煮物 大根サラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳 	御飯 ますの甘酢あんかけ きのこと炒め ホトサラダ 味噌汁(冬瓜) フルーツ・黄桃缶 	御飯 五目卵焼 揚げなすの煮物 キュリとコンのサラダ コンソメスープ(カキフライ) 	ロルケーキ 
kcal : 1616.62 水分 : 702.52 蛋白質 : 60.68 脂質 : 49.33 炭水化物 : 240.83 食塩相当 : 7.56	kcal : 463.37 水分 : 247.90 蛋白質 : 17.63 脂質 : 12.29 炭水化物 : 74.01 食塩相当 : 2.49	kcal : 504.35 水分 : 238.62 蛋白質 : 20.89 脂質 : 12.05 炭水化物 : 81.71 食塩相当 : 2.45	kcal : 541.78 水分 : 216.00 蛋白質 : 20.78 脂質 : 19.79 炭水化物 : 71.64 食塩相当 : 2.53	kcal : 107.12 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.38 脂質 : 5.20 炭水化物 : 13.47 食塩相当 : 0.09
8月24日(木)	ロールパン ジュウ ホト パン・キンスープ ジョウ 	御飯 鶏の山賊焼 筍の炒め煮 水菜のサラダ 味噌汁(玉麩) フルーツ・ミン缶 	御飯 サバのレモン焼 マカロニソテー サツマ芋サラダ 中華スープ(蒲鉾) 	抹茶ゼリー 
kcal : 1559.59 水分 : 595.65 蛋白質 : 57.85 脂質 : 43.29 炭水化物 : 241.95 食塩相当 : 6.42	kcal : 485.22 水分 : 238.35 蛋白質 : 18.42 脂質 : 12.26 炭水化物 : 77.90 食塩相当 : 2.53	kcal : 455.66 水分 : 223.75 蛋白質 : 18.70 脂質 : 9.27 炭水化物 : 75.35 食塩相当 : 2.31	kcal : 563.96 水分 : 132.44 蛋白質 : 20.62 脂質 : 21.74 炭水化物 : 75.08 食塩相当 : 1.57	kcal : 54.75 水分 : 1.11 蛋白質 : 0.11 脂質 : 0.02 炭水化物 : 13.62 食塩相当 : 0.01
8月25日(金)	御飯 大豆の煮物 納豆草のお浸し 味付けのり 味噌汁(かぶ) ヨーグルト 	御飯 赤魚のハーフグリル プロコリーソテー キャベツのサラダ コンソメスープ(白菜) フルーツ・マンゴージュ 	御飯 豚肉のしぐれ煮 ひじきの炒め煮 春雨サラダ 味噌汁(玉麩) 	ブッセケーキ 
kcal : 1598.27 水分 : 594.56 蛋白質 : 62.08 脂質 : 42.21 炭水化物 : 248.94 食塩相当 : 8.31	kcal : 527.46 水分 : 220.74 蛋白質 : 20.46 脂質 : 13.43 炭水化物 : 84.54 食塩相当 : 2.70	kcal : 464.85 水分 : 221.47 蛋白質 : 19.67 脂質 : 12.07 炭水化物 : 72.06 食塩相当 : 2.56	kcal : 506.96 水分 : 152.35 蛋白質 : 20.57 脂質 : 12.16 炭水化物 : 79.26 食塩相当 : 3.02	kcal : 99.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.38 脂質 : 4.55 炭水化物 : 13.08 食塩相当 : 0.03
8月26日(土)	御飯 さつま揚げの煮物 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(納豆草) 牛乳 	赤飯 天ぷら 冬瓜のくず煮 キュリと大根の梅酢和え 赤だし コンポート 	御飯 サワラの西京焼 煮奴 菜の花のボン酢和え すまし汁(蒲鉾) 	ケーキ 
kcal : 1563.81 水分 : 780.10 蛋白質 : 57.58 脂質 : 38.26 炭水化物 : 254.25 食塩相当 : 7.78	kcal : 503.14 水分 : 309.88 蛋白質 : 18.19 脂質 : 14.10 炭水化物 : 80.42 食塩相当 : 2.78	kcal : 504.93 水分 : 266.86 蛋白質 : 14.65 脂質 : 7.16 炭水化物 : 95.12 食塩相当 : 2.66	kcal : 450.09 水分 : 181.43 蛋白質 : 23.66 脂質 : 10.11 炭水化物 : 68.76 食塩相当 : 2.25	kcal : 105.65 水分 : 21.93 蛋白質 : 1.08 脂質 : 6.89 炭水化物 : 9.95 食塩相当 : 0.09

誕生日メニュー

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。

