

令和 5年 7月30日 ~ 令和 5年 8月 5日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月30日(日)	全粥 大豆の煮物 ほうれん草のサゲ ふりかけ 味噌汁(か) 乳酸菌飲料 	ひつまぶし ところてんサゲ すまし汁(花麴・ミツバ) ブドウゼリー	全粥 鶏肉のオーロロス焼 ひじきの煮物 ごぼうサゲ 味噌汁(こら・油揚) 	まんじゅう
kcal : 1289.69 水分 : 476.46 蛋白質 : 51.84 脂質 : 37.15 炭水化物 : 191.77 食塩相当 : 7.38	kcal : 374.37 水分 : 189.40 蛋白質 : 15.11 脂質 : 4.29 炭水化物 : 70.54 食塩相当 : 2.90	kcal : 407.17 水分 : 96.80 蛋白質 : 16.47 脂質 : 11.50 炭水化物 : 60.61 食塩相当 : 2.14	kcal : 473.45 水分 : 185.67 蛋白質 : 19.63 脂質 : 21.28 炭水化物 : 52.52 食塩相当 : 2.34	kcal : 34.70 水分 : 4.59 蛋白質 : 0.63 脂質 : 0.08 炭水化物 : 8.10 食塩相当 : 0.00
7月31日(月)	ハン粥 ジャム おムツ 豆サゲ 水菜スープ ヨーグルト	全粥 ミチカ 五目煮豆 漬物 すまし汁(白菜) フルーツ・白桃缶 	全粥 タラのチーズ焼 白菜の炒め煮 ブロッコリーのサゲ 味噌汁(小町麴) 	いちごパウンド
kcal : 1380.72 水分 : 710.53 蛋白質 : 57.28 脂質 : 35.54 炭水化物 : 213.73 食塩相当 : 7.22	kcal : 510.81 水分 : 318.05 蛋白質 : 21.63 脂質 : 14.70 炭水化物 : 74.87 食塩相当 : 2.39	kcal : 466.01 水分 : 173.98 蛋白質 : 15.10 脂質 : 12.74 炭水化物 : 73.40 食塩相当 : 2.47	kcal : 307.55 水分 : 178.09 蛋白質 : 18.28 脂質 : 4.03 炭水化物 : 52.69 食塩相当 : 2.29	kcal : 96.55 水分 : 40.41 蛋白質 : 2.27 脂質 : 4.07 炭水化物 : 12.77 食塩相当 : 0.08
8月 1日(火)	全粥 豆腐の煮物 たらのお和え物 のりの佃煮 味噌汁(大根) 牛乳 	全粥 鶏肉のカレー風味 茄子の甘辛炒め ほうれん草のサゲ 味噌汁(玉麴) フルーツ・黄桃缶 	全粥 赤魚の煮付け 南瓜の甘煮 大根サゲ すまし汁(トロコソフ) 	ブッセケーキ
kcal : 1318.94 水分 : 728.35 蛋白質 : 55.39 脂質 : 35.65 炭水化物 : 202.28 食塩相当 : 8.57	kcal : 414.47 水分 : 321.98 蛋白質 : 17.35 脂質 : 12.41 炭水化物 : 63.76 食塩相当 : 2.41	kcal : 453.85 水分 : 246.86 蛋白質 : 20.34 脂質 : 13.97 炭水化物 : 62.57 食塩相当 : 3.34	kcal : 341.12 水分 : 159.43 蛋白質 : 16.40 脂質 : 2.84 炭水化物 : 64.35 食塩相当 : 2.77	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
8月 2日(水)	全粥 卵焼き かぶのサゲ ふりかけ 味噌汁(キャベツ) ヨーグルト 	全粥 サワラのゴマダレ漬 大根の炒り煮 菜の花のくるみお和え 味噌汁(サツマイモ・玉葱) フルーツ・黄桃缶	全粥 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 白菜の炒め物 納豆草のお浸し すまし汁(ハクペソ) 	青りんごゼリー
kcal : 1404.89 水分 : 619.08 蛋白質 : 56.02 脂質 : 42.19 炭水化物 : 207.53 食塩相当 : 7.53	kcal : 408.91 水分 : 199.75 蛋白質 : 13.62 脂質 : 8.46 炭水化物 : 71.14 食塩相当 : 2.41	kcal : 493.04 水分 : 225.89 蛋白質 : 22.77 脂質 : 14.31 炭水化物 : 71.68 食塩相当 : 2.34	kcal : 455.42 水分 : 193.40 蛋白質 : 19.63 脂質 : 19.42 炭水化物 : 52.84 食塩相当 : 2.74	kcal : 47.52 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.00 炭水化物 : 11.87 食塩相当 : 0.04
8月 3日(木)	全粥 魚河岸揚げの煮付け キャベツのサゲ ふりかけ 味噌汁(花麴) 牛乳 	ためきそば 里芋の炒り煮 白菜のお和え物 フルーツ・ミカン缶	全粥 カイのムニエル カリフラワーのトマト煮 マロニサゲ コソメスープ(玉葱) 	シフォンケーキ
kcal : 1416.73 水分 : 763.06 蛋白質 : 56.65 脂質 : 44.38 炭水化物 : 204.37 食塩相当 : 8.57	kcal : 472.42 水分 : 286.83 蛋白質 : 16.20 脂質 : 17.48 炭水化物 : 65.84 食塩相当 : 2.98	kcal : 462.02 水分 : 291.29 蛋白質 : 20.25 脂質 : 11.89 炭水化物 : 69.88 食塩相当 : 3.27	kcal : 405.93 水分 : 175.76 蛋白質 : 18.61 脂質 : 10.75 炭水化物 : 60.83 食塩相当 : 2.27	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
8月 4日(金)	全粥 お豆腐と玉葱の煮物 インゲンのお浸し のりの佃煮 味噌汁(水菜) 牛乳 	全粥 鶏の山賊焼 さつま芋の甘辛煮 納豆草の辛子和え 味噌汁(キャベツ) フルーツ・マンゴ缶 	全粥 豆腐の中華うま煮 きんぴられんこん かぶのサゲ 中華スープ(蒲鉾) 	あん巻き
kcal : 1461.63 水分 : 810.49 蛋白質 : 55.57 脂質 : 40.84 炭水化物 : 224.11 食塩相当 : 8.83	kcal : 415.88 水分 : 313.29 蛋白質 : 17.30 脂質 : 11.20 炭水化物 : 65.56 食塩相当 : 2.86	kcal : 510.07 水分 : 228.34 蛋白質 : 19.31 脂質 : 13.66 炭水化物 : 78.12 食塩相当 : 2.74	kcal : 414.93 水分 : 268.86 蛋白質 : 16.79 脂質 : 13.08 炭水化物 : 58.97 食塩相当 : 3.16	kcal : 120.75 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.17 脂質 : 2.90 炭水化物 : 21.46 食塩相当 : 0.07
8月 5日(土)	ハン粥 ジャム ホトフ コソメスープ 乳酸菌飲料	全粥 夕の野菜蒸 なすの揚げ浸し キャベツの梅ドレッシングお和え 味噌汁(納豆草) フルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏肉のくわ焼 大根の煮物 菜の花の酢の物 すまし汁(庄内麴) 	パームクーヘン
kcal : 1347.14 水分 : 785.31 蛋白質 : 56.23 脂質 : 30.17 炭水化物 : 219.04 食塩相当 : 7.88	kcal : 515.71 水分 : 310.14 蛋白質 : 19.55 脂質 : 14.51 炭水化物 : 78.69 食塩相当 : 2.46	kcal : 322.95 水分 : 262.16 蛋白質 : 17.43 脂質 : 1.96 炭水化物 : 62.14 食塩相当 : 2.67	kcal : 370.24 水分 : 213.01 蛋白質 : 17.30 脂質 : 7.17 炭水化物 : 60.26 食塩相当 : 2.53	kcal : 138.24 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.95 脂質 : 6.53 炭水化物 : 17.95 食塩相当 : 0.22

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。



令和 5年 8月 6日 ~ 令和 5年 8月 12日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月 6日(日)	全粥 豆腐の煮物 キャベツのサラダ のりの佃煮 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	全粥 鶏肉の韓国風照焼 納豆の炒め物 白菜のナムル すまし汁(玉麩) フルーツ・マンゴー缶	全粥 竹の塩焼 ひじきの煮物 ポトサラダ 味噌汁(カブ) 	白あんぱん
kcal : 1359.31 水分 : 732.09 蛋白質 : 55.80 脂質 : 39.27 炭水化物 : 202.14 食塩相当 : 7.33	kcal : 428.37 水分 : 334.27 蛋白質 : 17.57 脂質 : 13.69 炭水化物 : 63.74 食塩相当 : 2.28	kcal : 421.68 水分 : 207.82 蛋白質 : 17.19 脂質 : 13.17 炭水化物 : 59.84 食塩相当 : 2.52	kcal : 391.78 水分 : 190.00 蛋白質 : 17.52 脂質 : 11.22 炭水化物 : 55.28 食塩相当 : 2.42	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)	パン粥 ジャム オムレツ サラダ 水菜スープ ヨーグルト	全粥 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・ミカン缶 	全粥 鶏肉のしぐれ煮 かぼちゃの炒め 香味和え 中華スープ(蒲鉾) 	わらび餅
kcal : 1367.98 水分 : 793.16 蛋白質 : 59.01 脂質 : 39.91 炭水化物 : 199.20 食塩相当 : 7.43	kcal : 487.72 水分 : 331.46 蛋白質 : 20.67 脂質 : 15.03 炭水化物 : 69.29 食塩相当 : 2.24	kcal : 421.22 水分 : 255.16 蛋白質 : 17.38 脂質 : 11.47 炭水化物 : 64.62 食塩相当 : 2.28	kcal : 408.00 水分 : 204.75 蛋白質 : 19.82 脂質 : 12.64 炭水化物 : 54.72 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)	全粥 ハンパンの煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(カブ) 乳酸菌飲料 	全粥 カブのレンコン焼 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  暑気払いメニュー	全粥 カニ玉 里芋の煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ)	ワッフル
kcal : 1427.94 水分 : 620.18 蛋白質 : 51.70 脂質 : 31.02 炭水化物 : 243.38 食塩相当 : 8.57	kcal : 482.39 水分 : 157.31 蛋白質 : 10.54 脂質 : 2.94 炭水化物 : 104.81 食塩相当 : 2.68	kcal : 417.31 水分 : 242.16 蛋白質 : 21.93 脂質 : 12.00 炭水化物 : 59.62 食塩相当 : 2.69	kcal : 406.80 水分 : 201.92 蛋白質 : 16.33 脂質 : 11.11 炭水化物 : 62.01 食塩相当 : 3.06	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)	全粥 車麩の煮物 納豆 味噌汁(納豆) 牛乳 	ビーフラー ツナサラダ コンソメスープ(水菜・玉葱) フルーツ・白桃缶	全粥 カブのミニレンコン 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 : 1330.18 水分 : 665.96 蛋白質 : 52.99 脂質 : 33.25 炭水化物 : 213.16 食塩相当 : 8.56	kcal : 431.84 水分 : 250.19 蛋白質 : 18.70 脂質 : 11.76 炭水化物 : 67.07 食塩相当 : 2.57	kcal : 480.63 水分 : 210.34 蛋白質 : 12.86 脂質 : 10.65 炭水化物 : 85.32 食塩相当 : 3.01	kcal : 377.71 水分 : 205.43 蛋白質 : 20.93 脂質 : 9.04 炭水化物 : 55.37 食塩相当 : 2.78	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)	全粥 魚河岸揚げの煮付け 納豆の和え煮 のりの佃煮 味噌汁(冬瓜) 牛乳	全粥 豆腐の煮付け 白菜の炒め煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁(大根) フルーツ・マンゴー缶 	全粥 豆腐の肉味噌かけ そら豆の炒め物 大根サラダ すまし汁(蒲鉾)	ビーナツパン
kcal : 1403.18 水分 : 768.89 蛋白質 : 56.58 脂質 : 37.64 炭水化物 : 217.49 食塩相当 : 8.76	kcal : 456.88 水分 : 300.83 蛋白質 : 15.84 脂質 : 16.07 炭水化物 : 65.93 食塩相当 : 2.85	kcal : 384.46 水分 : 243.43 蛋白質 : 17.86 脂質 : 4.92 炭水化物 : 69.80 食塩相当 : 2.58	kcal : 450.73 水分 : 224.63 蛋白質 : 19.78 脂質 : 12.00 炭水化物 : 67.64 食塩相当 : 3.33	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)	パン粥 ホット ジャム コンボータージュ 乳酸菌飲料 	冷し中華 なすのおろし煮 冷奴 フルーツ・バナナ 	全粥 鯖の塩焼 南瓜の含め煮 納豆のお浸し 味噌汁(白菜)	オレンジゼリー
kcal : 1450.24 水分 : 806.16 蛋白質 : 57.31 脂質 : 38.03 炭水化物 : 220.62 食塩相当 : 7.66	kcal : 471.62 水分 : 271.92 蛋白質 : 18.40 脂質 : 14.44 炭水化物 : 68.57 食塩相当 : 2.16	kcal : 463.03 水分 : 366.33 蛋白質 : 21.28 脂質 : 6.08 炭水化物 : 79.83 食塩相当 : 2.61	kcal : 468.31 水分 : 167.84 蛋白質 : 17.63 脂質 : 17.47 炭水化物 : 60.48 食塩相当 : 2.86	kcal : 47.28 水分 : 0.07 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)	全粥 野菜炒め 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳	全粥 納豆の酒蒸・梅ソースか 大根の煮物 菜の花の和え物 中華スープ(キャベツ) フルーツ・黄桃缶 	全粥 鶏肉の葱味噌焼 レンコンの煮物 玉葱の和え物 すまし汁(庄内麩)	クリームサンド
kcal : 1364.08 水分 : 733.93 蛋白質 : 55.81 脂質 : 42.73 炭水化物 : 197.09 食塩相当 : 7.51	kcal : 437.84 水分 : 334.21 蛋白質 : 16.61 脂質 : 16.65 炭水化物 : 60.73 食塩相当 : 2.41	kcal : 381.19 水分 : 221.37 蛋白質 : 18.67 脂質 : 7.65 炭水化物 : 61.69 食塩相当 : 2.14	kcal : 437.79 水分 : 178.35 蛋白質 : 19.10 脂質 : 14.52 炭水化物 : 58.08 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

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。




