

令和 5年 8月13日 ~ 令和 5年 8月19日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月13日(日)	全粥 豆腐のあんかけ 大根のサラダ ふりかけ 味噌汁(水菜) 牛乳 	全粥 茹で鶏の芝麻醬ソース カリフラワー キャベツのサラダ オニオンスープ フルーツ・マンゴージュ 	全粥 赤魚の焼き浸し 菜の花の炒め物 豆サラダ 味噌汁(麩) 	コーヒーゼリー 
kcal : 1330.41 水分 : 734.40 蛋白質 : 57.63 脂質 : 40.07 炭水化物 : 193.30 食塩相当 : 7.21	kcal : 445.44 水分 : 327.71 蛋白質 : 18.13 脂質 : 14.67 炭水化物 : 64.63 食塩相当 : 2.53	kcal : 443.94 水分 : 249.70 蛋白質 : 18.64 脂質 : 13.55 炭水化物 : 63.44 食塩相当 : 2.13	kcal : 375.85 水分 : 154.51 蛋白質 : 20.55 脂質 : 10.24 炭水化物 : 52.83 食塩相当 : 2.52	kcal : 65.16 水分 : 2.48 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)	全粥 大豆の煮物 フロッキーサラダ ふりかけ 味噌汁(カブ) ジョウ 	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(カリフラワー) フルーツ・白桃缶 	全粥 炒り豆腐 薄くず煮 キャベツのナムル 中華スープ(白菜) 	アイス 
kcal : 1403.33 水分 : 793.85 蛋白質 : 52.86 脂質 : 39.45 炭水化物 : 219.61 食塩相当 : 8.65	kcal : 390.33 水分 : 237.54 蛋白質 : 16.23 脂質 : 7.57 炭水化物 : 66.83 食塩相当 : 2.40	kcal : 423.99 水分 : 216.23 蛋白質 : 17.68 脂質 : 9.83 炭水化物 : 71.32 食塩相当 : 3.40	kcal : 428.81 水分 : 282.57 蛋白質 : 15.44 脂質 : 15.05 炭水化物 : 60.56 食塩相当 : 2.58	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)	パン粥 ジャム 肉団子のスープ煮 パン粉スープ 乳酸菌飲料 	全粥 鶏肉の生姜焼 白菜の炒め煮 ゆかり和え 味噌汁(ホウレン草) フルーツ・マンゴージュ 	全粥 魚のキノコあんかけ 大根の煮物 豆サラダ すまし汁(庄内麩) 	まんじゅう 
kcal : 1432.43 水分 : 767.23 蛋白質 : 60.03 脂質 : 35.38 炭水化物 : 225.72 食塩相当 : 5.96	kcal : 500.80 水分 : 326.19 蛋白質 : 19.54 脂質 : 14.04 炭水化物 : 76.40 食塩相当 : 1.82	kcal : 409.39 水分 : 277.37 蛋白質 : 17.58 脂質 : 7.87 炭水化物 : 67.50 食塩相当 : 2.06	kcal : 406.08 水分 : 163.67 蛋白質 : 21.15 脂質 : 13.12 炭水化物 : 55.42 食塩相当 : 1.90	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)	全粥 煮物 キャベツの和風サラダ のりの佃煮 味噌汁(カブ) 牛乳 	かきまてご飯 ガンモと冬瓜の炊き合わせ 胡瓜の酢の物 すまし汁(パン・ミンツァ) みかんゼリー 	全粥 鶏肉の味噌焼 かぶと人参の煮物 ほうれん草の中華和え 味噌汁(庄内麩) 	エクレア 
kcal : 1372.03 水分 : 688.93 蛋白質 : 55.71 脂質 : 44.62 炭水化物 : 193.72 食塩相当 : 8.56	kcal : 419.65 水分 : 293.94 蛋白質 : 15.24 脂質 : 11.97 炭水化物 : 66.14 食塩相当 : 3.08	kcal : 412.90 水分 : 171.42 蛋白質 : 20.17 脂質 : 9.64 炭水化物 : 63.40 食塩相当 : 2.73	kcal : 448.28 水分 : 209.02 蛋白質 : 18.05 脂質 : 16.65 炭水化物 : 57.67 食塩相当 : 2.66	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)	全粥 豆腐の煮物 キャベツのお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・油揚) ヨーグルト 	全粥 鶏肉のしそ風味煮 ほうれん草の煮浸し かぶのサラダ 水菜スープ フルーツ・バナナ 	全粥 夕の夕ヨコネス焼 マカロニソテー 菜の花のサラダ すまし汁(蒲鉾) 	うぐいす豆の蒸しパン 
kcal : 1375.27 水分 : 647.24 蛋白質 : 58.34 脂質 : 38.34 炭水化物 : 206.75 食塩相当 : 8.12	kcal : 427.89 水分 : 231.86 蛋白質 : 17.01 脂質 : 10.87 炭水化物 : 68.98 食塩相当 : 2.14	kcal : 395.80 水分 : 236.14 蛋白質 : 18.03 脂質 : 8.31 炭水化物 : 63.71 食塩相当 : 2.88	kcal : 441.83 水分 : 157.06 蛋白質 : 20.41 脂質 : 17.66 炭水化物 : 53.12 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)	パン粥 ジャム オムレツ 豆サラダ オニオンスープ 乳酸菌飲料 	全粥 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・ミカン缶 	全粥 タンドリー風味チン 里芋の煮物 和え物 味噌汁(菜の花) 	カステラ 
kcal : 1415.97 水分 : 675.07 蛋白質 : 53.03 脂質 : 36.78 炭水化物 : 222.66 食塩相当 : 7.40	kcal : 457.86 水分 : 311.47 蛋白質 : 19.56 脂質 : 13.13 炭水化物 : 66.90 食塩相当 : 2.16	kcal : 470.58 水分 : 183.67 蛋白質 : 14.07 脂質 : 12.20 炭水化物 : 77.60 食塩相当 : 2.58	kcal : 397.53 水分 : 179.93 蛋白質 : 17.51 脂質 : 10.31 炭水化物 : 60.16 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)	全粥 チンポールの煮物 かつらの和え物 のりの佃煮 味噌汁(カブ) 牛乳 	全粥 鶏肉の塩麹焼 キャベツの炒め物 サツマ芋サラダ すまし汁(花麩) フルーツ・黄桃缶 	全粥 菜の花の梅肉焼 なすの煮物 納豆 味噌汁(南瓜) 	わらび餅 
kcal : 1373.84 水分 : 676.62 蛋白質 : 57.56 脂質 : 38.00 炭水化物 : 208.44 食塩相当 : 8.73	kcal : 452.98 水分 : 282.16 蛋白質 : 17.27 脂質 : 14.00 炭水化物 : 68.93 食塩相当 : 3.09	kcal : 490.63 水分 : 204.54 蛋白質 : 17.09 脂質 : 16.51 炭水化物 : 69.11 食塩相当 : 2.71	kcal : 379.19 水分 : 188.13 蛋白質 : 22.06 脂質 : 6.72 炭水化物 : 59.83 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

バス杯メニュー

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。



令和 5年 8月20日 ~ 令和 5年 8月26日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月20日(日)	全粥 豆腐のあんかけ ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁(菜の花) 乳酸菌飲料 	全粥 ほうれん草の炒め物 ブロッコリーの炒め物 白菜のサラダ コンソメスープ(キャベツ) フルーツ・ミルク缶	全粥 茹で鶏の胡麻だれ 大根の煮物 菜の花のサラダ 味噌汁(玉葱) 	クリームパン
kcal : 1330.19 水分 : 650.15 蛋白質 : 56.20 脂質 : 36.22 炭水化物 : 201.65 食塩相当 : 8.03	kcal : 340.21 水分 : 213.31 蛋白質 : 13.17 脂質 : 5.38 炭水化物 : 62.09 食塩相当 : 2.42	kcal : 414.34 水分 : 227.18 蛋白質 : 17.76 脂質 : 12.66 炭水化物 : 60.64 食塩相当 : 2.38	kcal : 433.64 水分 : 209.66 蛋白質 : 22.20 脂質 : 13.06 炭水化物 : 57.89 食塩相当 : 3.00	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)	全粥 かつおの煮物 ほうれん草のポンド酢和え のりの佃煮 味噌汁(麩) 牛乳	全粥 鶏肉のくわ焼 なすとペーコンのソテー 大根サラダ すまし汁(豆腐) フルーツ・マンゴ缶 	全粥 かいのおろしあんかけ 白菜の土佐煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(キャベツ) 	バナナスペシャル
kcal : 1333.66 水分 : 739.17 蛋白質 : 56.42 脂質 : 36.39 炭水化物 : 199.91 食塩相当 : 8.64	kcal : 412.53 水分 : 278.14 蛋白質 : 16.35 脂質 : 10.54 炭水化物 : 66.76 食塩相当 : 3.19	kcal : 512.99 水分 : 247.85 蛋白質 : 19.81 脂質 : 20.18 炭水化物 : 62.97 食塩相当 : 2.53	kcal : 304.91 水分 : 213.18 蛋白質 : 18.06 脂質 : 2.10 炭水化物 : 54.59 食塩相当 : 2.76	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)	パン粥 ジャム 野菜炒め かぶのサラダ コンソメスープ ジョア 	五目うどん シュマイ ほうれん草サラダ フルーツ・ミルク缶 	全粥 鶏肉の照焼 南瓜の甘煮 菜の花のサラダ すまし汁(トロロ昆布)	ピーチゼリー
kcal : 1321.22 水分 : 897.73 蛋白質 : 52.73 脂質 : 31.03 炭水化物 : 211.48 食塩相当 : 8.58	kcal : 432.62 水分 : 400.16 蛋白質 : 17.58 脂質 : 15.03 炭水化物 : 59.67 食塩相当 : 2.26	kcal : 429.90 水分 : 306.03 蛋白質 : 15.36 脂質 : 6.36 炭水化物 : 76.75 食塩相当 : 3.96	kcal : 411.30 水分 : 191.49 蛋白質 : 19.79 脂質 : 9.63 炭水化物 : 63.23 食塩相当 : 2.34	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
8月23日(水)	全粥 豆腐の煮物 大根サラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳 	全粥 竹の甘酢あんかけ キャベツの炒め物 ホトサラダ 味噌汁(冬瓜) フルーツ・黄桃缶	全粥 五目卵焼 なすの煮物 キュウリとコーンのサラダ コンソメスープ(かりふらわ)	ロールケーキ
kcal : 1372.38 水分 : 769.88 蛋白質 : 52.86 脂質 : 41.99 炭水化物 : 203.80 食塩相当 : 7.76	kcal : 417.91 水分 : 314.22 蛋白質 : 17.58 脂質 : 12.80 炭水化物 : 63.04 食塩相当 : 2.50	kcal : 466.58 水分 : 225.40 蛋白質 : 17.43 脂質 : 14.79 炭水化物 : 66.33 食塩相当 : 2.37	kcal : 380.77 水分 : 230.26 蛋白質 : 16.47 脂質 : 9.20 炭水化物 : 60.96 食塩相当 : 2.80	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)	パン粥 ジャム ホトフ パン・コンソメスープ 乳酸菌飲料	全粥 鶏の山賊焼 かぶの炒め煮 菜の花のサラダ 味噌汁(玉葱) フルーツ・ミルク缶 	全粥 かつおのレモン焼 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 : 1472.51 水分 : 639.24 蛋白質 : 56.80 脂質 : 47.47 炭水化物 : 209.72 食塩相当 : 5.81	kcal : 479.56 水分 : 284.99 蛋白質 : 18.09 脂質 : 14.00 炭水化物 : 71.28 食塩相当 : 1.93	kcal : 434.70 水分 : 233.92 蛋白質 : 18.70 脂質 : 11.86 炭水化物 : 63.36 食塩相当 : 2.30	kcal : 503.50 水分 : 139.22 蛋白質 : 19.70 脂質 : 21.59 炭水化物 : 61.46 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)	全粥 大豆の煮物 ほうれん草のお浸し のりの佃煮 味噌汁(かぶ) ヨーグルト 	全粥 赤魚のハーブケトル ブロッコリーソテー キャベツのサラダ コンソメスープ(白菜) フルーツ・マンゴ缶 	全粥 鶏肉のしぐれ煮 大根の炒め煮 白菜サラダ 味噌汁(玉葱)	フツケーキ
kcal : 1345.85 水分 : 655.08 蛋白質 : 55.17 脂質 : 36.00 炭水化物 : 205.77 食塩相当 : 8.11	kcal : 451.90 水分 : 219.90 蛋白質 : 18.26 脂質 : 10.57 炭水化物 : 73.19 食塩相当 : 2.70	kcal : 401.64 水分 : 218.63 蛋白質 : 17.83 脂質 : 11.45 炭水化物 : 59.62 食塩相当 : 2.50	kcal : 393.31 水分 : 216.55 蛋白質 : 17.90 脂質 : 9.43 炭水化物 : 59.88 食塩相当 : 2.88	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)	全粥 魚河岸揚げの含め煮 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(ほうれん草) ヨーグルト	赤飯 天麩羅 冬瓜のくず煮 キュウリと大根の梅酢和え 赤だし コンポート 	全粥 かつおの西京焼 煮奴 菜の花のポンド酢和え すまし汁(蒲鉾)	ケーキ
kcal : 1426.00 水分 : 661.19 蛋白質 : 51.67 脂質 : 34.63 炭水化物 : 230.26 食塩相当 : 7.42	kcal : 427.81 水分 : 194.13 蛋白質 : 12.96 脂質 : 10.77 炭水化物 : 70.62 食塩相当 : 2.49	kcal : 504.61 水分 : 265.94 蛋白質 : 15.47 脂質 : 7.10 炭水化物 : 94.70 食塩相当 : 2.59	kcal : 387.93 水分 : 179.19 蛋白質 : 22.16 脂質 : 9.87 炭水化物 : 54.99 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。

