

メニュー（7日間）

令和 5年 8月27日 ~ 令和 5年 9月 2日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月27日(日)	食パン ジャム キャップ煮 カブチのサラダ 野菜スープ 牛乳 	御飯 赤魚の酒蒸 ビーマンの千切り炒め 青梗菜のお浸し すまし汁(汁カツ) フルーツ・ミン缶 	御飯 豚肉と野菜の炒め物 じゃが芋とツの煮物 白菜のサラダ 味噌汁(大根) 	マスカットゼリー
kcal : 1543.69 水分 : 755.72 蛋白質 : 60.31 脂質 : 40.59 炭水化物 : 242.25 食塩相当 : 7.91	kcal : 488.39 水分 : 297.38 蛋白質 : 20.42 脂質 : 15.07 炭水化物 : 74.19 食塩相当 : 2.74	kcal : 481.05 水分 : 228.71 蛋白質 : 18.56 脂質 : 10.36 炭水化物 : 80.18 食塩相当 : 2.62	kcal : 526.85 水分 : 229.58 蛋白質 : 21.33 脂質 : 15.12 炭水化物 : 76.13 食塩相当 : 2.51	kcal : 47.40 水分 : 0.05 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.04 炭水化物 : 11.75 食塩相当 : 0.00
8月28日(月)	御飯 車麩の煮物 かつらの和え物 ふりかけ すまし汁(玉麩) 牛乳 	御飯 ホーケツテ 切昆布の煮物 木村草のお浸し コンソメスープ(キャベツ) フルーツ・パン 	御飯 加いの照焼 里芋の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁(南瓜) 	あん巻き
kcal : 1579.65 水分 : 666.17 蛋白質 : 58.83 脂質 : 36.66 炭水化物 : 260.59 食塩相当 : 8.13	kcal : 431.70 水分 : 236.15 蛋白質 : 15.05 脂質 : 9.05 炭水化物 : 76.77 食塩相当 : 2.01	kcal : 533.54 水分 : 235.18 蛋白質 : 21.62 脂質 : 13.39 炭水化物 : 82.03 食塩相当 : 3.15	kcal : 493.66 水分 : 194.84 蛋白質 : 19.99 脂質 : 11.32 炭水化物 : 80.33 食塩相当 : 2.90	kcal : 120.75 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.11 脂質 : 2.90 炭水化物 : 21.46 食塩相当 : 0.00
8月29日(火)	ロールパン ジャム ホーケツテ コンソメスープ(冬瓜) ショア 	御飯 麻婆豆腐 コンニャクの炒り煮 白菜と干しエビの和え物 中華スープ(ハンパ) フルーツ・マンゴ缶 	御飯 干草焼卵 ビーフ炒め きゅうりの和え物 味噌汁(庄内麩) 	シフォンケーキ 
kcal : 1593.61 水分 : 714.34 蛋白質 : 62.97 脂質 : 53.67 炭水化物 : 221.61 食塩相当 : 7.85	kcal : 390.81 水分 : 254.64 蛋白質 : 18.19 脂質 : 11.66 炭水化物 : 58.19 食塩相当 : 2.39	kcal : 559.45 水分 : 289.24 蛋白質 : 19.99 脂質 : 18.16 炭水化物 : 79.88 食塩相当 : 2.45	kcal : 566.99 水分 : 161.28 蛋白質 : 23.20 脂質 : 19.59 炭水化物 : 75.72 食塩相当 : 2.96	kcal : 76.36 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.50 脂質 : 4.26 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.00
8月30日(水)	御飯 豆腐のあんかけ スティックのサラダ ふりかけ 味噌汁(水菜) ヨーグルト 	焼そば 青梗菜のポン酢和え 中華スープ(蒲鉾) フルーツ・パン 	御飯 たらのミンチ焼 なすの揚げ浸し かぶのサラダ 味噌汁(玉葱・油揚げ) 	冷ししるこ 
kcal : 1529.10 水分 : 696.55 蛋白質 : 57.23 脂質 : 35.35 炭水化物 : 247.73 食塩相当 : 7.26	kcal : 474.91 水分 : 233.46 蛋白質 : 16.07 脂質 : 7.95 炭水化物 : 86.64 食塩相当 : 2.38	kcal : 484.44 水分 : 263.25 蛋白質 : 20.29 脂質 : 13.44 炭水化物 : 67.78 食塩相当 : 2.32	kcal : 475.01 水分 : 189.77 蛋白質 : 19.69 脂質 : 13.82 炭水化物 : 70.90 食塩相当 : 2.52	kcal : 94.74 水分 : 10.07 蛋白質 : 1.11 脂質 : 0.14 炭水化物 : 22.41 食塩相当 : 0.00
8月31日(木)	御飯 がんもの煮物 茹かひのサラダ ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳 	御飯 鯖の塩焼 きんぴらごぼう ツツツ すまし汁(豆腐) フルーツ・白桃缶 	御飯 鶏肉のさらさ蒸し ほうろくの炒め物 畑菜のお浸し 味噌汁(大根) 	チーズ蒸しパン 
kcal : 1560.63 水分 : 729.28 蛋白質 : 61.32 脂質 : 43.34 炭水化物 : 236.63 食塩相当 : 8.18	kcal : 516.68 水分 : 258.83 蛋白質 : 18.58 脂質 : 16.76 炭水化物 : 75.94 食塩相当 : 2.60	kcal : 545.55 水分 : 237.58 蛋白質 : 21.29 脂質 : 18.05 炭水化物 : 74.94 食塩相当 : 2.40	kcal : 376.80 水分 : 220.33 蛋白質 : 19.17 脂質 : 4.35 炭水化物 : 66.83 食塩相当 : 3.10	kcal : 121.60 水分 : 12.54 蛋白質 : 2.20 脂質 : 4.18 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.00
9月 1日(金)	御飯 卵焼き かつらの和え物 味付けのり 味噌汁(冬瓜) ヨーグルト 	御飯 和風ハンバーグ(オロチーヌ) カブチのサラダ 胡麻和え オニオンスープ フルーツ・ミン缶 	御飯 サワラの西京焼 じゃが芋と竹輪の煮物 春菊の和え物 すまし汁(キャベツ) 	イチゴスペシャル 
kcal : 1580.62 水分 : 607.23 蛋白質 : 57.21 脂質 : 39.89 炭水化物 : 254.64 食塩相当 : 8.20	kcal : 459.47 水分 : 192.61 蛋白質 : 15.27 脂質 : 8.10 炭水化物 : 83.48 食塩相当 : 2.23	kcal : 500.00 水分 : 248.57 蛋白質 : 17.18 脂質 : 13.89 炭水化物 : 78.83 食塩相当 : 2.64	kcal : 513.89 水分 : 166.05 蛋白質 : 23.33 脂質 : 13.99 炭水化物 : 75.74 食塩相当 : 3.21	kcal : 107.26 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.40 脂質 : 3.91 炭水化物 : 16.59 食塩相当 : 0.01
9月 2日(土)	御飯 ハンパと野菜煮物 オニオンスープ ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳 	天津飯風 パンパソのサラダ 金時煮豆 すまし汁(豆腐) フルーツ・黄桃缶 	御飯 ホーケツテ 車麩の煮物 コーンサラダ 中華スープ(蒲鉾) 	さつま芋蒸しパン 
kcal : 1630.02 水分 : 688.56 蛋白質 : 60.71 脂質 : 38.24 炭水化物 : 264.67 食塩相当 : 8.09	kcal : 461.21 水分 : 298.67 蛋白質 : 18.06 脂質 : 9.82 炭水化物 : 79.26 食塩相当 : 2.89	kcal : 549.60 水分 : 202.31 蛋白質 : 19.22 脂質 : 13.71 炭水化物 : 87.77 食塩相当 : 2.26	kcal : 496.19 水分 : 159.66 蛋白質 : 20.52 脂質 : 11.86 炭水化物 : 76.06 食塩相当 : 2.46	kcal : 123.02 水分 : 27.92 蛋白質 : 2.90 脂質 : 2.85 炭水化物 : 21.58 食塩相当 : 0.04

【ME旬の食材】

茄子

紫紺色はナスニンと呼ばれるポリフェノールの一類、アントシアニン系の色素により、強い抗酸化力があり、生活習慣病のもととなる活性酸素を抑える力が強く、また、コレステロールの吸収を抑える作用もあります。



メニュー（7日間）

令和 5年 9月 3日 ~ 令和 5年 9月 9日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月 3日(日)	ロールパン ジャム ホトフ コーンポタージュ 牛乳 	きつねうどん 南瓜の甘煮 プロコリサラダ フルーツ・マンゴー缶	御飯 豆腐の肉味噌かけ 菜の花の炒め物 大根のワザ すまし汁（お麩） 	グレープゼリー 
kcal : 1613.99 水分 : 877.85 蛋白質 : 62.93 脂質 : 46.24 炭水化物 : 243.98 食塩相当 : 8.55	kcal : 561.30 水分 : 334.03 蛋白質 : 22.35 脂質 : 20.80 炭水化物 : 77.01 食塩相当 : 2.93	kcal : 495.98 水分 : 316.69 蛋白質 : 16.46 脂質 : 9.85 炭水化物 : 85.09 食塩相当 : 3.07	kcal : 509.43 水分 : 227.07 蛋白質 : 24.12 脂質 : 15.57 炭水化物 : 70.12 食塩相当 : 2.52	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
9月 4日(月)	御飯 ガンゴの煮物 和風和え ふりかけ 味噌汁(カブ) 牛乳 	御飯 カイと切昆布のヒリ辛煮 ヒーフ炒め キュウリの酢の物 味噌汁(菜の花) フルーツ・カン缶	御飯 鶏肉のくわ焼 冬瓜の青煮 小松菜のお浸し すまし汁(大根)	パームクーヘン 
kcal : 1539.09 水分 : 668.00 蛋白質 : 60.78 脂質 : 36.09 炭水化物 : 248.82 食塩相当 : 8.40	kcal : 533.79 水分 : 275.32 蛋白質 : 19.05 脂質 : 18.98 炭水化物 : 75.18 食塩相当 : 2.72	kcal : 453.18 水分 : 209.35 蛋白質 : 21.63 脂質 : 2.93 炭水化物 : 87.22 食塩相当 : 2.97	kcal : 413.88 水分 : 183.33 蛋白質 : 18.15 脂質 : 7.65 炭水化物 : 68.47 食塩相当 : 2.49	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
9月 5日(火)	御飯 かにの煮物 カリフラワーのサラダ 味付けのり 味噌汁(麩) ヨーグルト 	御飯 コロッケ 五目煮豆 漬物 すまし汁(蒲鉾) フルーツ・ハイン	御飯 サワラの幽庵焼 納豆の煮浸し モヤシの和風サラダ 味噌汁(白菜)	ワッフル 
kcal : 1618.99 水分 : 567.15 蛋白質 : 58.98 脂質 : 43.34 炭水化物 : 256.35 食塩相当 : 8.62	kcal : 457.83 水分 : 177.35 蛋白質 : 15.35 脂質 : 8.44 炭水化物 : 80.75 食塩相当 : 2.79	kcal : 565.17 水分 : 189.56 蛋白質 : 16.71 脂質 : 16.96 炭水化物 : 89.67 食塩相当 : 2.96	kcal : 474.55 水分 : 181.45 蛋白質 : 24.02 脂質 : 12.97 炭水化物 : 68.99 食塩相当 : 2.73	kcal : 121.44 水分 : 18.79 蛋白質 : 2.91 脂質 : 4.97 炭水化物 : 16.94 食塩相当 : 0.11
9月 6日(水)	御飯 温泉卵のあんかけ 枵ろお浸し ふりかけ 味噌汁(納豆) 牛乳 	御飯 サケのムニエル ひじきの煮物 菜の花のくるみ和え すまし汁(水菜) フルーツ・黄桃缶	御飯 豚肉のヒリ辛炒め 南瓜の甘煮 酢味噌和え すまし汁(花麩)	ロールケーキ 
kcal : 1541.79 水分 : 685.34 蛋白質 : 62.09 脂質 : 36.97 炭水化物 : 248.04 食塩相当 : 8.18	kcal : 501.60 水分 : 310.66 蛋白質 : 20.18 脂質 : 14.46 炭水化物 : 76.13 食塩相当 : 2.59	kcal : 441.85 水分 : 171.76 蛋白質 : 21.16 脂質 : 7.33 炭水化物 : 77.06 食塩相当 : 2.53	kcal : 491.22 水分 : 202.92 蛋白質 : 19.37 脂質 : 9.90 炭水化物 : 81.38 食塩相当 : 2.97	kcal : 107.12 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.3 脂質 : 5.20 炭水化物 : 13.47 食塩相当 : 0.0
9月 7日(木)	食パン ジャム ケチャップ煮 茹かしたのサラダ コンスープ ジョウ 	御飯 鶏肉のチース焼 春雨炒め 青梗菜のポン酢和え すまし汁(蒲鉾) フルーツ・マンゴー缶	御飯 干草焼卵 マカロニ 大根サラダ 中華スープ(カリフラワー)	冷しるこ 
kcal : 1574.41 水分 : 634.94 蛋白質 : 61.48 脂質 : 41.05 炭水化物 : 245.39 食塩相当 : 7.18	kcal : 440.24 水分 : 249.45 蛋白質 : 17.08 脂質 : 10.86 炭水化物 : 72.70 食塩相当 : 2.79	kcal : 500.46 水分 : 193.42 蛋白質 : 20.52 脂質 : 11.74 炭水化物 : 78.57 食塩相当 : 2.80	kcal : 528.83 水分 : 181.46 蛋白質 : 22.70 脂質 : 18.31 炭水化物 : 69.26 食塩相当 : 1.55	kcal : 104.88 水分 : 10.61 蛋白質 : 1.1 脂質 : 0.14 炭水化物 : 24.86 食塩相当 : 0.0
9月 8日(金)	御飯 野菜炒め 豆サラダ ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳 	ホーカレライス 菜の花のサラダ オニオンスープ ヨーグルト	御飯 カイの煮付け ふきの煮物 小松菜の和え物 味噌汁(冬瓜) 	かつぱえびせん 
kcal : 1527.37 水分 : 730.10 蛋白質 : 63.66 脂質 : 37.50 炭水化物 : 241.21 食塩相当 : 8.01	kcal : 504.01 水分 : 302.05 蛋白質 : 20.14 脂質 : 14.37 炭水化物 : 79.02 食塩相当 : 2.32	kcal : 608.16 水分 : 233.47 蛋白質 : 23.11 脂質 : 17.56 炭水化物 : 89.93 食塩相当 : 2.92	kcal : 375.20 水分 : 194.58 蛋白質 : 19.91 脂質 : 3.77 炭水化物 : 66.84 食塩相当 : 2.57	kcal : 40.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.0 脂質 : 1.80 炭水化物 : 5.40 食塩相当 : 0.0
9月 9日(土)	御飯 高野豆腐の含め煮 納豆 すまし汁(白菜) 乳酸菌飲料 	栗ご飯 たらの菊あんかけ 茄子の田楽 冬瓜の胡麻酢かけ すまし汁(花麩) フルーツ・梨 	御飯 鶏肉の照焼 ガンゴの煮物 納豆のくるみ和え 味噌汁(キャベツ)	クリームパン 
kcal : 1556.98 水分 : 522.61 蛋白質 : 55.85 脂質 : 39.68 炭水化物 : 247.28 食塩相当 : 8.21	kcal : 405.47 水分 : 131.47 蛋白質 : 14.47 脂質 : 6.38 炭水化物 : 72.84 食塩相当 : 2.17	kcal : 518.03 水分 : 228.49 蛋白質 : 17.96 脂質 : 15.30 炭水化物 : 78.93 食塩相当 : 3.16	kcal : 491.48 水分 : 162.65 蛋白質 : 20.35 脂質 : 12.88 炭水化物 : 74.46 食塩相当 : 2.65	kcal : 142.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.0 脂質 : 5.12 炭水化物 : 21.03 食塩相当 : 0.0

【メニューの食材】

茄子

紫紺色はナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種、アントシアニン系の色素により、強い抗酸化力があり、生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力が強く、また、コレステロールの吸収を抑える作用もあります。

