

# メニュー（7日間）

令和 5年 9月10日 ~ 令和 5年 9月16日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月10日(日)	ロールパン ジャム オムレツ コソメスープ(カリフラワー) 牛乳 	御飯 鶏肉の塩麹焼 切干大根の煮物 春菊の和え物 味噌汁(小町麩) ルーツ・黄桃缶	御飯 さわらの沢煮 南瓜の含め煮 カリフラワーのサラダ すまし汁(蒲鉾) 	パナナスペシャル
kcal : 1532.85 水分 : 630.17 蛋白質 : 60.95 脂質 : 43.23 炭水化物 : 235.65 食塩相当 : 7.72	kcal : 455.37 水分 : 284.48 蛋白質 : 16.84 脂質 : 18.03 炭水化物 : 61.13 食塩相当 : 2.38	kcal : 481.68 水分 : 170.33 蛋白質 : 20.73 脂質 : 9.72 炭水化物 : 80.68 食塩相当 : 2.74	kcal : 492.57 水分 : 175.36 蛋白質 : 21.18 脂質 : 11.91 炭水化物 : 78.25 食塩相当 : 2.48	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
9月11日(月)	御飯 チンポールの煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 	御飯 青椒肉絲 車麩の煮物 春雨の酢の物 すまし汁(ハンパン) ルーツ・マンゴ缶	御飯 豆腐のチンポル もやしの三色炒め プロコリーサラダ コソメスープ(水菜) 	青りんごゼリー
kcal : 1567.75 水分 : 765.56 蛋白質 : 57.43 脂質 : 40.69 炭水化物 : 251.85 食塩相当 : 7.97	kcal : 510.96 水分 : 286.59 蛋白質 : 20.00 脂質 : 13.93 炭水化物 : 80.84 食塩相当 : 2.68	kcal : 518.34 水分 : 204.06 蛋白質 : 20.28 脂質 : 8.31 炭水化物 : 90.71 食塩相当 : 3.00	kcal : 491.17 水分 : 274.83 蛋白質 : 17.15 脂質 : 18.43 炭水化物 : 68.53 食塩相当 : 2.28	kcal : 47.28 水分 : 0.08 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.02 炭水化物 : 11.77 食塩相当 : 0.03
9月12日(火)	御飯 さつま揚げの煮物 水菜のサラダ 味付けのり 味噌汁(庄内麩) ヨーグルト 	御飯 鯖の塩焼 高野豆腐の含め煮 サラダ 味噌汁(ジャガ芋) ルーツ・白桃缶	御飯 豚肉のスタミナ炒め かぶのかあんかけ 納豆のゆず浸し 中華スープ(カリフラワー) 	ロールケーキ
kcal : 1607.26 水分 : 601.35 蛋白質 : 59.44 脂質 : 43.40 炭水化物 : 244.32 食塩相当 : 8.27	kcal : 455.47 水分 : 193.08 蛋白質 : 16.49 脂質 : 6.38 炭水化物 : 84.21 食塩相当 : 3.08	kcal : 583.81 水分 : 185.05 蛋白質 : 22.17 脂質 : 20.35 炭水化物 : 76.00 食塩相当 : 2.85	kcal : 461.98 水分 : 223.22 蛋白質 : 19.56 脂質 : 11.26 炭水化物 : 70.99 食塩相当 : 2.26	kcal : 106.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.22 脂質 : 5.43 炭水化物 : 13.12 食塩相当 : 0.08
9月13日(水)	食パン ジャム 野菜炒め 大根サラダ コソメスープ ジョウ 	しょうゆめし じゃこ天 いもたき 白菜の酢の物 味噌汁(麩) ルーツ・オレンジ 	御飯 五目卵焼 マカロニのトマト煮 金時煮豆 味噌汁(冬瓜) 	コーヒーゼリー
kcal : 1611.38 水分 : 724.96 蛋白質 : 58.34 脂質 : 36.84 炭水化物 : 268.49 食塩相当 : 8.98	kcal : 522.16 水分 : 315.88 蛋白質 : 19.70 脂質 : 14.89 炭水化物 : 81.39 食塩相当 : 3.35	kcal : 462.72 水分 : 224.31 蛋白質 : 14.31 脂質 : 8.82 炭水化物 : 83.46 食塩相当 : 3.19	kcal : 561.32 水分 : 182.29 蛋白質 : 24.02 脂質 : 11.52 炭水化物 : 91.24 食塩相当 : 2.41	kcal : 65.18 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
9月14日(木)	御飯 豆腐の煮物 キャベツの和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麩) 乳酸菌飲料 	スパゲティミートソース プロコリーサラダ コソメスープ(カリフラワー) ルーツ・黄桃缶	御飯 赤魚の西京焼 青梗菜の塩炒め 白菜の和え物 味噌汁(納豆) 	ビーナッツパン
kcal : 1520.36 水分 : 599.27 蛋白質 : 58.94 脂質 : 36.45 炭水化物 : 249.85 食塩相当 : 7.63	kcal : 413.59 水分 : 197.50 蛋白質 : 12.69 脂質 : 6.33 炭水化物 : 78.53 食塩相当 : 2.08	kcal : 586.44 水分 : 220.17 蛋白質 : 23.79 脂質 : 17.09 炭水化物 : 90.20 食塩相当 : 2.75	kcal : 398.38 水分 : 181.60 蛋白質 : 19.08 脂質 : 7.93 炭水化物 : 65.62 食塩相当 : 2.82	kcal : 121.95 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.40 脂質 : 5.10 炭水化物 : 15.50 食塩相当 : 0.00
9月15日(金)	御飯 かきの煮物 オクラお浸し 味付けのり 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	御飯 鯖の味噌煮 小松菜の炒め物 枝豆とわかめの和え物 すまし汁(庄内麩) ルーツ・パインアップル 	御飯 ハンバーグ プロコリーソテー 春雨サラダ 味噌汁(納豆) 	まんじゅう
kcal : 1591.80 水分 : 613.29 蛋白質 : 57.14 脂質 : 44.49 炭水化物 : 247.47 食塩相当 : 8.65	kcal : 459.74 水分 : 280.51 蛋白質 : 16.42 脂質 : 11.36 炭水化物 : 77.00 食塩相当 : 2.82	kcal : 590.08 水分 : 166.80 蛋白質 : 20.73 脂質 : 24.77 炭水化物 : 70.56 食塩相当 : 2.70	kcal : 472.59 水分 : 156.80 蛋白質 : 18.72 脂質 : 8.20 炭水化物 : 83.71 食塩相当 : 3.13	kcal : 69.39 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.27 脂質 : 0.16 炭水化物 : 16.20 食塩相当 : 0.00
9月16日(土)	御飯 車麩の煮物 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 	御飯 みつカツ 南瓜の含め煮 白菜の和え物 味噌汁(玉麩) ルーツ・ミカン缶	御飯 かれの煮付け ごぼうの炒り煮 豆サラダ すまし汁(そうめん)	カステラ 
kcal : 1627.16 水分 : 634.68 蛋白質 : 56.48 脂質 : 31.99 炭水化物 : 286.60 食塩相当 : 8.32	kcal : 441.85 水分 : 263.09 蛋白質 : 15.76 脂質 : 9.58 炭水化物 : 77.49 食塩相当 : 2.28	kcal : 596.76 水分 : 207.96 蛋白質 : 14.42 脂質 : 15.34 炭水化物 : 101.24 食塩相当 : 3.34	kcal : 468.55 水分 : 163.63 蛋白質 : 23.78 脂質 : 5.58 炭水化物 : 83.87 食塩相当 : 2.65	kcal : 120.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.52 脂質 : 1.52 炭水化物 : 24.00 食塩相当 : 0.05

【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種、アントシアン系の色素により、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。





令和 5年 9月17日 ~ 令和 5年 9月23日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月17日(日)	御飯 角あげの煮物 杓苺草の磯和え ふりかけ 味噌汁(油揚・ニラ) 乳酸菌飲料 	御飯 たらのチーズ焼 杓苺草のソテー サツマ芋サラダ コンソメスープ フルーツ・マンゴー缶 	御飯 五目卵焼 スタッケントウの炒め マカロニサラダ 味噌汁(カブ) 	あん巻き 
kcal : 1615.98 水分 : 589.46 蛋白質 : 60.19 脂質 : 40.70 炭水化物 : 257.76 食塩相当 : 7.52	kcal : 468.20 水分 : 148.96 蛋白質 : 15.25 脂質 : 12.40 炭水化物 : 75.30 食塩相当 : 2.27	kcal : 500.94 水分 : 219.07 蛋白質 : 19.71 脂質 : 9.90 炭水化物 : 85.92 食塩相当 : 2.03	kcal : 526.09 水分 : 221.43 蛋白質 : 23.06 脂質 : 15.50 炭水化物 : 75.08 食塩相当 : 3.15	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
9月18日(月)	御飯 肉団子の薄くず煮 ホトシガラ 味付けのり 味噌汁(大根) 牛乳 	赤飯 天ぷら(盛合せ) ガンモと野菜の炊き合せ なます 赤だし フルーツ・巨峰 	御飯 豚肉のはちみつ照焼 高野豆腐の含め煮 水菜のサラダ すまし汁(白菜) 	プッケーキ 
kcal : 1586.34 水分 : 705.58 蛋白質 : 57.81 脂質 : 44.20 炭水化物 : 243.73 食塩相当 : 8.36	kcal : 520.46 水分 : 279.34 蛋白質 : 17.64 脂質 : 14.71 炭水化物 : 83.00 食塩相当 : 2.61	kcal : 485.63 水分 : 249.38 蛋白質 : 17.29 脂質 : 13.05 炭水化物 : 76.71 食塩相当 : 3.15	kcal : 481.25 水分 : 176.86 蛋白質 : 21.50 脂質 : 11.89 炭水化物 : 70.94 食塩相当 : 2.57	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
9月19日(火)	御飯 ハンパンの煮物 インゲンのサラダ ふりかけ 味噌汁(油揚、玉葱) ヨーグルト 	御飯 回鍋肉(豚肉・キャベツ味噌炒) かぶの洋風煮 モヤシのポン酢風味和え カリフラワーのスープ フルーツ・黄桃缶 	御飯 たらのキノコあんかけ ひじき煮 ごぼうサラダ すまし汁(ソウメン) 	水羊羹 
kcal : 1537.99 水分 : 639.07 蛋白質 : 57.83 脂質 : 33.05 炭水化物 : 260.64 食塩相当 : 8.28	kcal : 448.37 水分 : 192.10 蛋白質 : 13.15 脂質 : 7.22 炭水化物 : 84.55 食塩相当 : 2.21	kcal : 529.12 水分 : 266.85 蛋白質 : 19.71 脂質 : 15.36 炭水化物 : 78.40 食塩相当 : 2.98	kcal : 476.48 水分 : 152.16 蛋白質 : 20.56 脂質 : 10.20 炭水化物 : 80.97 食塩相当 : 3.10	kcal : 84.02 水分 : 27.96 蛋白質 : 4.41 脂質 : 0.27 炭水化物 : 16.72 食塩相当 : 0.01
9月20日(水)	食パン ジャム キャベツとツナのソテー カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 赤魚の煮付け 里芋の煮物 海藻サラダ すまし汁(玉麩) フルーツ・マンゴー缶 	御飯 タンドリー風味チキン ぜんまいの炒り煮 杓苺草のお浸し 味噌汁(玉葱・油揚) 	・蒸しパン(チーズ) 
kcal : 1520.60 水分 : 723.95 蛋白質 : 58.41 脂質 : 41.19 炭水化物 : 241.11 食塩相当 : 7.72	kcal : 491.54 水分 : 351.04 蛋白質 : 18.43 脂質 : 18.00 炭水化物 : 71.44 食塩相当 : 2.65	kcal : 426.57 水分 : 180.10 蛋白質 : 17.29 脂質 : 3.89 炭水化物 : 81.48 食塩相当 : 2.69	kcal : 480.89 水分 : 180.27 蛋白質 : 20.41 脂質 : 15.12 炭水化物 : 69.27 食塩相当 : 2.30	kcal : 121.60 水分 : 12.54 蛋白質 : 2.28 脂質 : 4.18 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.08
9月21日(木)	御飯 高野豆腐の含め煮 菜種和え 味付けのり 味噌汁(カブ) 牛乳 	御飯 豚肉のくわ焼 ひじき煮 キュリの酢の物 味噌汁(杓苺草) フルーツ・バナナ 	御飯 さわらのおろしあんかけ さつま芋の甘辛煮 キャベツの和え物 すまし汁 	抹茶ゼリー 
kcal : 1575.77 水分 : 643.73 蛋白質 : 61.21 脂質 : 38.02 炭水化物 : 255.05 食塩相当 : 8.50	kcal : 489.98 水分 : 265.07 蛋白質 : 20.23 脂質 : 14.20 炭水化物 : 74.12 食塩相当 : 2.50	kcal : 568.90 水分 : 212.67 蛋白質 : 21.63 脂質 : 16.21 炭水化物 : 85.68 食塩相当 : 3.39	kcal : 462.14 水分 : 164.88 蛋白質 : 19.24 脂質 : 7.59 炭水化物 : 81.63 食塩相当 : 2.60	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
9月22日(金)	ロールパン ジャム ホトシガラ パンプキンスープ ジョウ 	焼そば かぶのサラダ 中華スープ(玉葱・葉大根) フルーツ・白桃缶 	御飯 豚肉の味噌炒め きんぴらごぼう 水菜のゴマ和え 味噌汁(玉麩) 	エクレア 
kcal : 1584.34 水分 : 744.43 蛋白質 : 61.51 脂質 : 50.36 炭水化物 : 222.76 食塩相当 : 8.07	kcal : 448.63 水分 : 248.68 蛋白質 : 17.40 脂質 : 11.05 炭水化物 : 73.03 食塩相当 : 2.22	kcal : 476.89 水分 : 274.54 蛋白質 : 20.51 脂質 : 14.26 炭水化物 : 64.26 食塩相当 : 2.74	kcal : 567.62 水分 : 208.66 蛋白質 : 21.35 脂質 : 18.69 炭水化物 : 78.96 食塩相当 : 3.02	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
9月23日(土)	御飯 竹輪の煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(油揚・ニラ) 牛乳 	御飯 鶏肉の香味焼 ひじきの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(大根) フルーツ・黄桃缶 	御飯 豆腐の旨煮 サツマ芋のマレード煮 春雨サラダ すまし汁(水菜) 	おはぎ(ぼたもち) 
kcal : 1588.22 水分 : 723.69 蛋白質 : 61.11 脂質 : 30.75 炭水化物 : 274.39 食塩相当 : 8.13	kcal : 509.78 水分 : 303.75 蛋白質 : 20.31 脂質 : 14.84 炭水化物 : 78.60 食塩相当 : 2.77	kcal : 482.65 水分 : 189.01 蛋白質 : 21.02 脂質 : 6.98 炭水化物 : 85.05 食塩相当 : 3.39	kcal : 524.59 水分 : 208.29 蛋白質 : 17.10 脂質 : 8.73 炭水化物 : 96.42 食塩相当 : 1.96	kcal : 71.20 水分 : 22.64 蛋白質 : 2.68 脂質 : 0.20 炭水化物 : 14.32 食塩相当 : 0.01

【M】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的一种、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。

