

メニュー (7日間)

令和 5年 9月24日 ~ 令和 5年 9月30日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時	
9月24日(日)	御飯 温泉卵のあんかけ ツナサラダ 味付けのり 味噌汁(花麩) ヨーグルト 	御飯 カブの焼き浸し モヤシの炒め物 キウリの酢の物 中華スープ(白菜) フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉の生姜焼 切干大根の煮物 南瓜のサラダ すまし汁(カブ) 	シフォンケーキ 	
kcal : 1635.81 水分 : 598.24 蛋白質 : 59.19 脂質 : 50.52 炭水化物 : 235.00 食塩相当 : 7.42	kcal : 488.26 水分 : 203.81 蛋白質 : 19.76 脂質 : 9.50 炭水化物 : 80.79 食塩相当 : 2.42	kcal : 537.25 水分 : 216.23 蛋白質 : 17.17 脂質 : 21.02 炭水化物 : 69.29 食塩相当 : 2.44	kcal : 533.94 水分 : 169.02 蛋白質 : 20.67 脂質 : 15.74 炭水化物 : 77.10 食塩相当 : 2.51	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	
9月25日(月)	食パン ジャム オムレツ キャベツのサラダ コソメスープ(カリフラワー) 牛乳 	御飯 鶏肉のさらさ蒸し 冬瓜の煮物 ホン酢和え 味噌汁(菜の花) フルーツ・マンゴー缶	御飯 カイの韓国風照焼 納豆の炒め物 マカロニサラダ 中華スープ(蒲鉾) 	イチゴスペシャル 	
kcal : 1530.21 水分 : 737.25 蛋白質 : 60.51 脂質 : 38.87 炭水化物 : 243.49 食塩相当 : 8.46	kcal : 491.32 水分 : 326.43 蛋白質 : 18.78 脂質 : 15.36 炭水化物 : 75.57 食塩相当 : 3.25	kcal : 494.68 水分 : 253.41 蛋白質 : 18.57 脂質 : 10.94 炭水化物 : 81.62 食塩相当 : 3.14	kcal : 440.98 水分 : 157.41 蛋白質 : 20.96 脂質 : 9.00 炭水化物 : 70.71 食塩相当 : 1.91	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26日(火)	御飯 高野豆腐の含め煮 インゲンのお浸し 味付けのり 味噌汁(麩) ジョア 	御飯 さわらの生姜焼 そら豆の炒め物 ホトトギス 味噌汁(南瓜) フルーツ・バナナ	御飯 豚肉の香味焼 筍の炒め煮 春菊の和え物 すまし汁(ハクサイ)	ワッフル 	
kcal : 1567.35 水分 : 617.69 蛋白質 : 61.23 脂質 : 36.36 炭水化物 : 253.81 食塩相当 : 7.67	kcal : 385.67 水分 : 183.87 蛋白質 : 15.27 脂質 : 4.37 炭水化物 : 72.34 食塩相当 : 2.32	kcal : 521.88 水分 : 212.10 蛋白質 : 22.93 脂質 : 9.48 炭水化物 : 89.19 食塩相当 : 2.72	kcal : 538.36 水分 : 202.93 蛋白質 : 20.13 脂質 : 17.54 炭水化物 : 75.34 食塩相当 : 2.49	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	
9月27日(水)	御飯 かこの煮物 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳 	醤油ラーメン 焼き餃子 カブのゆかり和え フルーツ・白桃缶	御飯 干草焼卵 コシノコの炒り煮 きゅうりの和え物 味噌汁(花麩)	たこ焼き 	
kcal : 1560.22 水分 : 812.90 蛋白質 : 59.76 脂質 : 44.52 炭水化物 : 233.09 食塩相当 : 8.91	kcal : 462.66 水分 : 282.83 蛋白質 : 17.12 脂質 : 11.65 炭水化物 : 76.41 食塩相当 : 2.74	kcal : 520.05 水分 : 273.09 蛋白質 : 16.47 脂質 : 15.29 炭水化物 : 77.27 食塩相当 : 2.50	kcal : 493.76 水分 : 214.70 蛋白質 : 21.86 脂質 : 15.89 炭水化物 : 67.26 食塩相当 : 3.13	kcal : 83.75 水分 : 42.28 蛋白質 : 4.31 脂質 : 1.69 炭水化物 : 12.15 食塩相当 : 0.54	
9月28日(木)	御飯 豆腐の煮物 カリフラワーのドレッシング和え ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	 <p>誕生日メニュー</p>		御飯 タラの甘酢あん 野菜炒め煮 納豆 味噌汁(玉葱・油揚げ)	ケーキ 
kcal : 1542.26 水分 : 788.84 蛋白質 : 57.96 脂質 : 40.75 炭水化物 : 247.14 食塩相当 : 7.92	kcal : 490.48 水分 : 337.51 蛋白質 : 18.96 脂質 : 15.24 炭水化物 : 74.75 食塩相当 : 2.03	kcal : 454.60 水分 : 212.70 蛋白質 : 13.05 脂質 : 10.87 炭水化物 : 78.66 食塩相当 : 2.71	kcal : 466.31 水分 : 218.93 蛋白質 : 24.41 脂質 : 8.16 炭水化物 : 77.06 食塩相当 : 3.10	kcal : 130.87 水分 : 19.70 蛋白質 : 1.54 脂質 : 6.46 炭水化物 : 16.67 食塩相当 : 0.08	
9月29日(金)	黒糖ロールパン マーガリン ケチャップ煮 コーンホトトギス 牛乳	御飯 サワラの胡麻味噌焼 マカロニ 胡瓜のサラダ オニオンスープ フルーツ・黄桃缶 	御飯 豆腐の中華うま煮 ひじきの煮物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁(冬瓜) 	ピーチゼリー 	
kcal : 1640.93 水分 : 677.27 蛋白質 : 62.85 脂質 : 54.49 炭水化物 : 233.90 食塩相当 : 8.01	kcal : 573.75 水分 : 248.46 蛋白質 : 20.00 脂質 : 26.57 炭水化物 : 67.65 食塩相当 : 2.65	kcal : 519.93 水分 : 188.65 蛋白質 : 21.71 脂質 : 13.00 炭水化物 : 81.37 食塩相当 : 2.38	kcal : 499.85 水分 : 240.10 蛋白質 : 21.14 脂質 : 14.88 炭水化物 : 73.12 食塩相当 : 2.95	kcal : 47.40 水分 : 0.06 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.04 炭水化物 : 11.76 食塩相当 : 0.03	
9月30日(土)	御飯 カンパネの煮物 ピーナッツ和え(青梗菜) ふりかけ 味噌汁(納豆) 牛乳 	御飯 鶏肉のオーロラソース焼 なすの柚子煮 小松菜のお浸し すまし汁(ソウメン) フルーツ・バナナ	御飯 サケの塩焼 モヤシの炒め物 かぶのサラダ すまし汁(花麩)	あん巻き 	
kcal : 1592.49 水分 : 657.42 蛋白質 : 58.87 脂質 : 47.29 炭水化物 : 239.85 食塩相当 : 7.67	kcal : 497.38 水分 : 278.07 蛋白質 : 18.03 脂質 : 15.46 炭水化物 : 75.04 食塩相当 : 2.45	kcal : 566.84 水分 : 208.45 蛋白質 : 19.88 脂質 : 18.00 炭水化物 : 82.48 食塩相当 : 3.01	kcal : 407.52 水分 : 172.90 蛋白質 : 18.79 脂質 : 10.93 炭水化物 : 60.87 食塩相当 : 2.14	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	

【ME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。

