

メニュー(7日間)

令和 5年 8月27日 ~ 令和 5年 9月 2日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
8月27日(日) kcal : 1343.56 水分 : 768.30 蛋白質 : 57.40 脂質 : 35.06 炭水化物 : 204.72 食塩相当 : 7.53	パン粥 ジャム ケチャップ 煮 カリフラワーのサラダ 水菜スープ ヨーグルト 	全粥 赤魚の酒蒸 キャベツの炒め物 菜の花のお浸し すまし汁(ウメシ) フルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏肉と野菜の炒め物 じゃが芋とツナの煮物 白菜のサラダ 味噌汁(大根) 	マスカットゼリー 
8月28日(月) kcal : 1351.05 水分 : 700.89 蛋白質 : 54.06 脂質 : 33.16 炭水化物 : 214.52 食塩相当 : 7.67	全粥 車麩の煮物 わらの和え物 ふりかけ すまし汁(玉麩) 牛乳 	全粥 テキンソテー 大根の煮物 朴葉草のお浸し コンソメスープ フルーツ・マンゴー缶 	全粥 カイの照焼 里芋の煮物 白菜のサラダ 味噌汁(南瓜) 	あん巻き 
8月29日(火) kcal : 1397.90 水分 : 885.36 蛋白質 : 55.95 脂質 : 47.30 炭水化物 : 193.66 食塩相当 : 7.81	パン粥 ジャム ポークビーンズ コンソメスープ(冬瓜) ジョウ 	全粥 麻婆豆腐 大根の炒り煮 白菜と干しエビの和え物 中華スープ(ハンパシ) フルーツ・マンゴー缶 	全粥 干草焼卵 キャベツ炒め きゅうりの和え物 中華スープ(ハンパシ) すまし汁(庄内麩) 	シフォンケーキ 
8月30日(水) kcal : 1332.21 水分 : 793.40 蛋白質 : 53.32 脂質 : 29.86 炭水化物 : 220.01 食塩相当 : 8.00	全粥 豆腐のあんかけ スティックエンドウのサラダ ふりかけ 味噌汁(水菜) 牛乳 	焼そば ほうれん草のポンス酢和え 中華スープ(蒲鉾) フルーツ・バナナ 	全粥 たらみの焼 なすの揚げ浸し かぶのサラダ 味噌汁(玉葱・油揚) 	冷ししるこ 
8月31日(木) kcal : 1455.36 水分 : 611.30 蛋白質 : 52.01 脂質 : 34.81 炭水化物 : 235.33 食塩相当 : 8.07	全粥 ハンパシの煮物 茹かしたキャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 乳酸菌飲料 	全粥 鯖の塩焼 白菜のきんぴら ツナサラダ すまし汁(豆腐) フルーツ・白桃缶 	全粥 鶏肉のさらさ蒸し キャベツの炒め物 菜の花のお浸し 味噌汁(大根) 	チーズ蒸しパン 
9月1日(金) kcal : 1411.72 水分 : 625.97 蛋白質 : 56.84 脂質 : 40.95 炭水化物 : 209.53 食塩相当 : 7.99	全粥 卵焼き わらの和え物 のりの佃煮 味噌汁(冬瓜) ヨーグルト 	全粥 和風ハンバーグ(和ソース) カリフラワー 胡麻和え オニオンスープ フルーツ・ミカン缶 	全粥 さわらの西京焼 じゃが芋の煮物 ほうれん草の和え物 すまし汁 	イチゴスペシャル 
9月2日(土) kcal : 1342.07 水分 : 704.08 蛋白質 : 54.53 脂質 : 29.90 炭水化物 : 219.93 食塩相当 : 8.55	全粥 ハンパシと野菜煮物 和風サラダ ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳 	天津飯風 パンパンツナサラダ 金時煮豆 すまし汁(豆腐) フルーツ・黄桃缶 	全粥 キンチャップ 車麩の煮物 ブロッコリーのサラダ 中華スープ(蒲鉾) 	さつま芋の蒸しパン 

【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。



令和 5年 9月 3日 ~ 令和 5年 9月 9日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月 3日(日)	ハン粥 ジャム ホトフ コーンポタージュ 乳酸菌飲料 	きつねうどん 南瓜の甘煮 ブロッコリーサラダ フルーツ・マンゴージュ 	全粥 豆腐の肉味噌かけ 菜の花の炒め物 大根のサラダ すまし汁(お麩) 	グレープゼリー 
kcal : 1436.13 水分 : 894.96 蛋白質 : 57.29 脂質 : 31.96 炭水化物 : 234.44 食塩相当 : 8.76	kcal : 532.20 水分 : 343.74 蛋白質 : 20.88 脂質 : 15.52 炭水化物 : 79.61 食塩相当 : 2.61	kcal : 473.90 水分 : 323.10 蛋白質 : 16.77 脂質 : 7.95 炭水化物 : 83.51 食塩相当 : 3.18	kcal : 382.75 水分 : 228.06 蛋白質 : 19.66 脂質 : 8.47 炭水化物 : 59.56 食塩相当 : 2.94	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)	全粥 魚河岸揚げの含め煮 和風和え ふりかけ 味噌汁(か) 牛乳 	全粥 かいのピリ辛煮 なすの煮物 キュウリの酢の物 味噌汁(菜の花) フルーツ・ミカ缶 	全粥 鶏肉のくわ焼 冬瓜の青煮 キャベツのお浸し すまし汁(大根) 	パームクーヘン 
kcal : 1355.80 水分 : 722.12 蛋白質 : 56.33 脂質 : 36.40 炭水化物 : 205.11 食塩相当 : 8.53	kcal : 493.00 水分 : 295.05 蛋白質 : 17.33 脂質 : 20.44 炭水化物 : 63.35 食塩相当 : 3.16	kcal : 363.44 水分 : 237.04 蛋白質 : 19.30 脂質 : 2.16 炭水化物 : 68.25 食塩相当 : 2.64	kcal : 361.12 水分 : 190.03 蛋白質 : 17.75 脂質 : 7.27 炭水化物 : 55.56 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)	全粥 かにの煮物 菜の花のサラダ のりの佃煮 味噌汁(麩) 牛乳 	全粥 コロッケ 五目煮豆 漬物 すまし汁(蒲鉾) フルーツ・マンゴージュ 	全粥 サワラの幽庵焼 納豆の煮浸し かぶの和風サラダ 味噌汁(白菜) 	ワッフル 
kcal : 1435.86 水分 : 671.93 蛋白質 : 53.71 脂質 : 40.96 炭水化物 : 221.00 食塩相当 : 8.93	kcal : 443.48 水分 : 273.04 蛋白質 : 18.15 脂質 : 14.25 炭水化物 : 63.90 食塩相当 : 3.40	kcal : 507.65 水分 : 194.39 蛋白質 : 13.74 脂質 : 14.00 炭水化物 : 82.95 食塩相当 : 2.70	kcal : 363.29 水分 : 185.71 蛋白質 : 18.92 脂質 : 7.74 炭水化物 : 57.21 食塩相当 : 2.69	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 6日(水)	全粥 温泉卵のあんかけ わらお浸し ふりかけ 味噌汁(納豆) 牛乳 	全粥 サケのムニエル 大根の煮物 菜の花のくるみ和え すまし汁(水菜) フルーツ・黄桃缶 	全粥 鶏肉のピリ辛炒め 南瓜の甘煮 酢味噌和え すまし汁(花麩) 	ロールケーキ 
kcal : 1394.51 水分 : 697.61 蛋白質 : 56.54 脂質 : 41.76 炭水化物 : 203.12 食塩相当 : 8.05	kcal : 440.04 水分 : 307.98 蛋白質 : 19.08 脂質 : 14.30 炭水化物 : 62.16 食塩相当 : 2.59	kcal : 455.34 水分 : 199.62 蛋白質 : 18.47 脂質 : 14.78 炭水化物 : 62.73 食塩相当 : 2.21	kcal : 392.01 水分 : 190.01 蛋白質 : 17.61 脂質 : 7.48 炭水化物 : 64.76 食塩相当 : 3.16	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
9月 7日(木)	ハン粥 ジャム ケチャップ煮 茹かべつツのサラダ コンスープ 乳酸菌飲料 	全粥 鶏肉のチーズ焼 白菜炒め 納豆のピリ辛和え すまし汁(蒲鉾) フルーツ・マンゴージュ 	全粥 干草焼卵 マカロニソテー 大根サラダ 中華スープ(か) 	冷ししるこ 
kcal : 1419.50 水分 : 723.84 蛋白質 : 55.97 脂質 : 42.42 炭水化物 : 207.87 食塩相当 : 6.55	kcal : 444.09 水分 : 305.72 蛋白質 : 16.36 脂質 : 14.76 炭水化物 : 63.55 食塩相当 : 2.18	kcal : 448.55 水分 : 227.14 蛋白質 : 19.78 脂質 : 14.57 炭水化物 : 60.38 食塩相当 : 2.55	kcal : 421.98 水分 : 180.37 蛋白質 : 18.65 脂質 : 12.95 炭水化物 : 59.08 食塩相当 : 1.78	kcal : 104.88 水分 : 10.61 蛋白質 : 1.18 脂質 : 0.14 炭水化物 : 24.86 食塩相当 : 0.04
9月 8日(金)	全粥 野菜炒め 豆サラダ ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳 	全粥 菜の花のサラダ オニオンスープ ヨーグルト 	全粥 かいの煮付け キャベツの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁(冬瓜) 	かつぱえびせん 
kcal : 1196.96 水分 : 717.84 蛋白質 : 50.86 脂質 : 25.05 炭水化物 : 201.59 食塩相当 : 7.82	kcal : 423.37 水分 : 301.58 蛋白質 : 18.23 脂質 : 11.62 炭水化物 : 66.93 食塩相当 : 2.35	kcal : 429.45 水分 : 224.06 蛋白質 : 13.80 脂質 : 9.49 炭水化物 : 74.70 食塩相当 : 2.74	kcal : 304.14 水分 : 192.20 蛋白質 : 18.33 脂質 : 2.14 炭水化物 : 54.56 食塩相当 : 2.53	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
9月 9日(土)	全粥 豆腐の煮物 納豆 すまし汁(白菜) ジョウ 	栗ご飯 タラの菊あんかけ 茄子の田楽 冬瓜の胡麻酢かけ すまし汁(花麩) コホート 	全粥 鶏肉の照焼 かぶの煮物 納豆のくるみ和え 味噌汁(か) 	クリームパン 
kcal : 1376.25 水分 : 694.01 蛋白質 : 55.43 脂質 : 29.76 炭水化物 : 224.63 食塩相当 : 8.29	kcal : 385.99 水分 : 252.48 蛋白質 : 17.56 脂質 : 7.07 炭水化物 : 60.15 食塩相当 : 2.11	kcal : 476.68 水分 : 244.05 蛋白質 : 17.85 脂質 : 6.90 炭水化物 : 85.20 食塩相当 : 3.37	kcal : 391.58 水分 : 197.48 蛋白質 : 16.95 脂質 : 10.67 炭水化物 : 58.25 食塩相当 : 2.58	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

重陽の節句

【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。

