

令和 5年 9月10日 ~ 令和 5年 9月16日

【ソフト】

| | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 15時 |
|--|--|---|--|--|
| 9月10日(日) | ハン粥 ジャム オムレツ コンソメスープ (カリフラワー) 乳酸菌飲料  | 全粥 鶏肉の塩麹焼 大根の煮物 菜の花の和え物 味噌汁 (小町麩) フルーツ・黄桃缶 | 全粥 サワラの沢煮 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 : 1357.58 水分 : 677.47 蛋白質 : 56.20 脂質 : 35.77 炭水化物 : 207.81 食塩相当 : 7.34 | kcal : 426.27 水分 : 294.19 蛋白質 : 15.35 脂質 : 12.75 炭水化物 : 63.73 食塩相当 : 2.04 | kcal : 399.62 水分 : 209.67 蛋白質 : 18.65 脂質 : 7.71 炭水化物 : 65.01 食塩相当 : 2.68 | kcal : 428.46 水分 : 173.61 蛋白質 : 20.00 脂質 : 11.74 炭水化物 : 63.48 食塩相当 : 2.46 | 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) | 全粥 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  | 全粥 青椒肉絲 車麩の煮物 キュリの酢の物 すまし汁 (ハンパン) フルーツ・マンゴ-缶 | 全粥 豆腐のチャンプル 茄子の炒め煮 フロッキーサラダ コンソメスープ (水菜) | 青りんごゼリー |
| kcal : 1407.11 水分 : 795.29 蛋白質 : 53.73 脂質 : 42.24 炭水化物 : 210.91 食塩相当 : 8.31 | kcal : 449.40 水分 : 283.91 蛋白質 : 18.90 脂質 : 13.77 炭水化物 : 66.87 食塩相当 : 2.66 | kcal : 470.26 水分 : 244.18 蛋白質 : 19.74 脂質 : 10.65 炭水化物 : 73.40 食塩相当 : 3.32 | kcal : 440.17 水分 : 267.12 蛋白質 : 15.09 脂質 : 17.80 炭水化物 : 58.87 食塩相当 : 2.30 | 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) | 全粥 さつま揚げの煮物 水菜のサラダ のりの佃煮 味噌汁 (庄内麩) ヨーグルト  | 全粥 鯖の塩焼 煮奴 サラダ 味噌汁 (ジャガ芋) フルーツ・白桃缶 | 全粥 鶏肉のスタミナ炒め かぶのあんかけ 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 : 1382.94 水分 : 639.89 蛋白質 : 57.16 脂質 : 39.22 炭水化物 : 200.93 食塩相当 : 8.62 | kcal : 399.04 水分 : 197.53 蛋白質 : 16.10 脂質 : 5.57 炭水化物 : 72.15 食塩相当 : 3.27 | kcal : 517.85 水分 : 226.82 蛋白質 : 21.77 脂質 : 19.47 炭水化物 : 62.15 食塩相当 : 2.90 | kcal : 360.05 水分 : 215.54 蛋白質 : 18.07 脂質 : 8.75 炭水化物 : 53.51 食塩相当 : 2.37 | 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) | ハン粥 ジャム 野菜炒め 大根サラダ コンソメスープ 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) フルーツ・マンゴ缶 | 全粥 五日卵焼 マロニのトマト煮 金時煮豆 味噌汁 (冬瓜) | コーヒーゼリー  |
| kcal : 1435.57 水分 : 814.16 蛋白質 : 52.03 脂質 : 33.48 炭水化物 : 237.67 食塩相当 : 8.77 | kcal : 509.26 水分 : 432.56 蛋白質 : 21.24 脂質 : 15.97 炭水化物 : 72.41 食塩相当 : 2.91 | kcal : 416.48 水分 : 221.26 蛋白質 : 13.28 脂質 : 8.78 炭水化物 : 72.74 食塩相当 : 3.25 | kcal : 444.65 水分 : 157.86 蛋白質 : 17.20 脂質 : 7.12 炭水化物 : 60.12 食塩相当 : 2.58 | 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) | 全粥 豆腐の煮物 キャベツの和え物 ふりかけ 味噌汁 (小町麩) 牛乳  | スパゲティミートソース フロッキーサラダ コンソメスープ (カリフラワー) フルーツ・黄桃缶 | 全粥 赤魚の西京焼 菜の花の炒め物 白菜の和え物 味噌汁 (納豆草) | ビーナッツパン  |
| kcal : 1332.12 水分 : 715.06 蛋白質 : 57.34 脂質 : 37.63 炭水化物 : 203.55 食塩相当 : 8.26 | kcal : 427.23 水分 : 316.19 蛋白質 : 17.47 脂質 : 13.70 炭水化物 : 63.50 食塩相当 : 2.26 | kcal : 449.92 水分 : 223.99 蛋白質 : 18.43 脂質 : 11.29 炭水化物 : 73.36 食塩相当 : 3.37 | kcal : 333.02 水分 : 174.88 蛋白質 : 18.04 脂質 : 7.54 炭水化物 : 51.19 食塩相当 : 2.63 | 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) | 全粥 かきの煮物 木村お浸し のりの佃煮 味噌汁 (冬瓜) 牛乳  | 全粥 鯖の味噌煮 菜の花の炒め物 キャベツのサラダ すまし汁 (庄内麩) フルーツ・マンゴ-缶  | 全粥 ハンバーグ フロッキーソテー 大根サラダ 味噌汁 (納豆草) | まんじゅう  |
| kcal : 1366.05 水分 : 659.17 蛋白質 : 55.05 脂質 : 40.66 炭水化物 : 199.74 食塩相当 : 8.16 | kcal : 401.36 水分 : 280.54 蛋白質 : 14.92 脂質 : 11.18 炭水化物 : 64.08 食塩相当 : 3.06 | kcal : 512.41 水分 : 179.74 蛋白質 : 19.18 脂質 : 20.47 炭水化物 : 61.64 食塩相当 : 2.32 | kcal : 382.89 水分 : 189.71 蛋白質 : 19.68 脂質 : 8.85 炭水化物 : 57.84 食塩相当 : 2.78 | 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) | 全粥 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  | 全粥 ムチカツ 南瓜の含め煮 白菜の和え物 味噌汁 (玉麩) フルーツ・マンゴ缶 | 全粥 かれいの煮付け 白菜の炒り煮 豆サラダ すまし汁 (そうめん) | カステラ  |
| kcal : 1360.53 水分 : 623.41 蛋白質 : 51.33 脂質 : 26.70 炭水化物 : 235.43 食塩相当 : 8.24 | kcal : 380.28 水分 : 260.41 蛋白質 : 14.66 脂質 : 9.39 炭水化物 : 63.52 食塩相当 : 2.28 | kcal : 478.60 水分 : 196.02 蛋白質 : 12.46 脂質 : 12.18 炭水化物 : 80.99 食塩相当 : 3.20 | kcal : 381.64 水分 : 166.98 蛋白質 : 21.69 脂質 : 3.61 炭水化物 : 66.92 食塩相当 : 2.71 | 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 |

スマイルホリデー 愛媛

【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。



令和 5年 9月17日 ~ 令和 5年 9月23日

【ソフト】

| | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 15時 |
|--|--|---|--|---|
| 9月17日(日) | 全粥 ハンパンの野菜煮物 納豆の磯和え ふりかけ 味噌汁(油揚・ニラ) 牛乳  | 全粥 たらのチーズ焼 納豆のソー サツマ芋サラダ コンソメスープ ルーツ・マンゴ一缶  | 全粥 五目卵焼 ブロッコリーソー マカロニサラダ 味噌汁(か)  | あん巻き  |
| kcal : 1372.31 水分 : 700.94 蛋白質 : 53.77 脂質 : 34.45 炭水化物 : 221.42 食塩相当 : 7.64 | kcal : 406.99 水分 : 282.61 蛋白質 : 16.71 脂質 : 11.50 炭水化物 : 63.64 食塩相当 : 2.85 | kcal : 431.23 水分 : 216.58 蛋白質 : 19.05 脂質 : 8.19 炭水化物 : 73.28 食塩相当 : 1.98 | kcal : 413.34 水分 : 201.75 蛋白質 : 15.84 脂質 : 11.86 炭水化物 : 63.04 食塩相当 : 2.74 | 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) | 全粥 肉団子の薄く煮 キャベツのソー のりの佃煮 味噌汁(大根) 牛乳  | 赤飯 天麩羅 野菜の炊き合せ なます 赤だし ルーツ・巨峰 敬老の日  | 全粥 鶏肉のはちみつ照焼 煮奴 水菜のソー すまし汁  | ブッセーキ  |
| kcal : 1391.63 水分 : 736.27 蛋白質 : 56.77 脂質 : 34.29 炭水化物 : 221.59 食塩相当 : 7.96 | kcal : 423.98 水分 : 283.01 蛋白質 : 15.67 脂質 : 13.09 炭水化物 : 64.77 食塩相当 : 2.49 | kcal : 494.83 水分 : 238.57 蛋白質 : 20.49 脂質 : 8.23 炭水化物 : 87.72 食塩相当 : 2.96 | kcal : 373.82 水分 : 214.69 蛋白質 : 19.23 脂質 : 8.42 炭水化物 : 56.02 食塩相当 : 2.48 | 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) | 全粥 ハンパンの煮物 インゲン豆のソー ふりかけ 味噌汁(油揚、玉葱) 牛乳  | 全粥 回鍋肉(鶏肉・キャベツ味噌炒) かぶの洋風煮 納豆のポン酢風味和え カリフラワーのスープ ルーツ・黄桃缶  | 全粥 加イのキノコあんかけ 大根の煮物 ブロッコリーソー すまし汁(ウコン)  | 水羊羹  |
| kcal : 1335.28 水分 : 767.82 蛋白質 : 57.24 脂質 : 32.79 炭水化物 : 211.11 食塩相当 : 8.68 | kcal : 417.81 水分 : 285.32 蛋白質 : 15.15 脂質 : 12.66 炭水化物 : 65.38 食塩相当 : 2.31 | kcal : 451.60 水分 : 261.05 蛋白質 : 19.00 脂質 : 13.10 炭水化物 : 65.48 食塩相当 : 3.29 | kcal : 381.85 水分 : 193.49 蛋白質 : 18.68 脂質 : 6.76 炭水化物 : 63.53 食塩相当 : 3.07 | 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) | ハン粥 ジャム キャベツとツナのソー カリフラワーのソー コンソメスープ ヨーグルト  | 全粥 赤魚の煮付け 里芋の煮物 胡瓜ソー すまし汁(玉麩) ルーツ・マンゴ一缶  | 全粥 タンドリー風味チキン なすの煮物 納豆のお浸し 味噌汁(玉葱・油揚)  | ・蒸しパン(チーズ)  |
| kcal : 1375.51 水分 : 753.30 蛋白質 : 55.96 脂質 : 38.89 炭水化物 : 206.17 食塩相当 : 7.09 | kcal : 468.84 水分 : 369.36 蛋白質 : 17.77 脂質 : 16.36 炭水化物 : 65.58 食塩相当 : 2.07 | kcal : 368.18 水分 : 190.97 蛋白質 : 16.49 脂質 : 3.78 炭水化物 : 67.74 食塩相当 : 2.52 | kcal : 416.89 水分 : 180.43 蛋白質 : 19.42 脂質 : 14.57 炭水化物 : 53.93 食塩相当 : 2.42 | 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) | 全粥 豆腐の煮物 菜種和え のりの佃煮 味噌汁(か) 牛乳  | 全粥 鶏肉のくわ焼 じゃが芋の煮物 キュウリの酢の物 味噌汁(納豆) ルーツ・バナナ  | 全粥 サワラのおろしあんかけ さつま芋の甘辛煮 キャベツの和え物 すまし汁(水菜)  | 抹茶ゼリー  |
| kcal : 1350.36 水分 : 758.90 蛋白質 : 56.61 脂質 : 30.58 炭水化物 : 219.79 食塩相当 : 8.52 | kcal : 449.23 水分 : 330.84 蛋白質 : 19.76 脂質 : 14.81 炭水化物 : 64.37 食塩相当 : 2.55 | kcal : 458.46 水分 : 262.22 蛋白質 : 19.55 脂質 : 8.49 炭水化物 : 76.44 食塩相当 : 3.53 | kcal : 387.92 水分 : 164.73 蛋白質 : 17.19 脂質 : 7.26 炭水化物 : 65.36 食塩相当 : 2.43 | 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) | ハン粥 ジャム ホトトギス ハンパンスープ ショウ  | 焼そば かぶのソー 中華スープ(玉葱) ルーツ・白桃缶  | 全粥 鶏肉の味噌炒め 白菜のきんぴら ほうれん草のゴマ和え 味噌汁(玉麩)  | エクレア  |
| kcal : 1448.88 水分 : 850.38 蛋白質 : 56.47 脂質 : 42.82 炭水化物 : 211.35 食塩相当 : 8.43 | kcal : 494.73 水分 : 379.76 蛋白質 : 21.79 脂質 : 13.30 炭水化物 : 74.57 食塩相当 : 2.10 | kcal : 435.49 水分 : 256.49 蛋白質 : 13.88 脂質 : 9.03 炭水化物 : 73.05 食塩相当 : 3.25 | kcal : 427.46 水分 : 199.58 蛋白質 : 18.55 脂質 : 14.13 炭水化物 : 57.22 食塩相当 : 2.99 | 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) | 全粥 お魚豆腐の煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(油揚・ニラ) 牛乳  | 全粥 鶏肉の香味焼 かぶの煮物 マカロニソー 味噌汁(大根) ルーツ・黄桃缶  | 全粥 豆腐の旨煮 サツマ芋のマーマレード煮 胡瓜ソー すまし汁(水菜)  | おはぎ(ぼたもち)  |
| kcal : 1394.36 水分 : 787.53 蛋白質 : 56.23 脂質 : 28.29 炭水化物 : 234.75 食塩相当 : 8.43 | kcal : 436.96 水分 : 299.77 蛋白質 : 20.34 脂質 : 13.09 炭水化物 : 64.03 食塩相当 : 2.91 | kcal : 465.92 水分 : 228.54 蛋白質 : 20.69 脂質 : 10.41 炭水化物 : 71.71 食塩相当 : 3.23 | kcal : 420.28 水分 : 236.58 蛋白質 : 12.52 脂質 : 4.59 炭水化物 : 84.69 食塩相当 : 2.28 | kcal : 71.20 水分 : 22.84 蛋白質 : 2.68 脂質 : 0.20 炭水化物 : 14.32 食塩相当 : 0.01 |

【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。

