

メニュー（7日間）

令和 5年 9月24日 ~ 令和 5年 9月30日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
9月24日(日)	全粥 温泉卵のあんかけ かつらぎ のりの佃煮 味噌汁(花麩) ヨーグルト	全粥 かぶの焼き浸し ブロッコリーの炒め物 そら豆の和え物 中華スープ(白菜) フルーツ・ミカン缶	全粥 鶏肉の生姜焼 切干大根の煮物 南瓜のかつらぎ すまし汁(かぶ)	シフォンケーキ
kcal : 1423.05 水分 : 632.27 蛋白質 : 56.73 脂質 : 45.66 炭水化物 : 196.09 食塩相当 : 7.79	kcal : 437.58 水分 : 206.59 蛋白質 : 18.46 脂質 : 9.35 炭水化物 : 69.50 食塩相当 : 2.95	kcal : 511.93 水分 : 203.18 蛋白質 : 19.95 脂質 : 21.67 炭水化物 : 59.25 食塩相当 : 2.40	kcal : 397.18 水分 : 213.32 蛋白質 : 16.73 脂質 : 10.38 炭水化物 : 59.52 食塩相当 : 2.39	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)	パン粥 ジュラム オムレツ キャベツのサラダ コンスープ ヨーグルト	全粥 鶏肉のさらさ蒸し 冬瓜の煮物 ほん酢和え 味噌汁(菜の花) フルーツ・マンゴー缶	全粥 かしの韓国風照焼 杉林の炒め物 マカロニサラダ 中華スープ(蒲鉾)	イチゴスペシャル
kcal : 1337.48 水分 : 751.61 蛋白質 : 57.02 脂質 : 33.04 炭水化物 : 207.25 食塩相当 : 7.39	kcal : 468.62 水分 : 344.75 蛋白質 : 18.12 脂質 : 13.72 炭水化物 : 69.71 食塩相当 : 2.67	kcal : 395.41 水分 : 252.11 蛋白質 : 17.08 脂質 : 7.24 炭水化物 : 66.62 食塩相当 : 2.70	kcal : 370.22 水分 : 154.75 蛋白質 : 19.64 脂質 : 8.51 炭水化物 : 55.33 食塩相当 : 1.86	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)	全粥 豆腐の煮物 インゲンのお浸し のりの佃煮 味噌汁(麩) ヨーグルト	全粥 サワラの生姜焼 そら豆の炒め物 ほうろくサラダ 味噌汁(南瓜) フルーツ・バナナ	全粥 鶏肉の香味焼 冬瓜の煮物 キャベツの和え物 すまし汁(ハンパ)	ワッフル
kcal : 1357.79 水分 : 673.40 蛋白質 : 55.86 脂質 : 30.37 炭水化物 : 222.69 食塩相当 : 7.78	kcal : 391.92 水分 : 219.21 蛋白質 : 14.57 脂質 : 6.88 炭水化物 : 70.25 食塩相当 : 2.47	kcal : 449.12 水分 : 218.21 蛋白質 : 21.77 脂質 : 8.08 炭水化物 : 75.92 食塩相当 : 2.43	kcal : 395.31 水分 : 217.19 蛋白質 : 16.62 脂質 : 10.44 炭水化物 : 59.56 食塩相当 : 2.74	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)	全粥 かにの煮物 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳	醤油ラーメン シュマイ かぶのゆかり和え フルーツ・白桃缶	全粥 干草焼卵 里芋の煮物 きゅうりの和え物 味噌汁(花麩)	たこ焼き
kcal : 1362.40 水分 : 789.50 蛋白質 : 53.75 脂質 : 36.51 炭水化物 : 208.58 食塩相当 : 8.92	kcal : 401.10 水分 : 280.15 蛋白質 : 16.02 脂質 : 11.49 炭水化物 : 62.44 食塩相当 : 2.74	kcal : 450.35 水分 : 256.58 蛋白質 : 15.08 脂質 : 12.77 炭水化物 : 67.33 食塩相当 : 2.89	kcal : 427.20 水分 : 210.49 蛋白質 : 18.38 脂質 : 10.56 炭水化物 : 66.66 食塩相当 : 2.75	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)	全粥 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	赤飯(行事食) かき揚げ(行事食) 吹き寄せ煮 キャベツの黒酢ドレッシング すまし汁(手まり麩) フルーツ・ミカン缶	全粥 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 : 1442.25 水分 : 775.19 蛋白質 : 54.02 脂質 : 41.08 炭水化物 : 224.50 食塩相当 : 7.93	kcal : 428.92 水分 : 334.83 蛋白質 : 17.86 脂質 : 15.08 炭水化物 : 60.78 食塩相当 : 2.03	kcal : 485.81 水分 : 207.62 蛋白質 : 11.98 脂質 : 11.99 炭水化物 : 84.47 食塩相当 : 2.81	kcal : 396.65 水分 : 213.04 蛋白質 : 22.64 脂質 : 7.53 炭水化物 : 62.58 食塩相当 : 3.01	kcal : 130.87 水分 : 19.70 蛋白質 : 1.54 脂質 : 6.48 炭水化物 : 16.67 食塩相当 : 0.08
9月29日(金)	パン粥 マガリン ケチャップ煮 コーンポタージュ 乳酸菌飲料	全粥 サワラの胡麻味噌焼 マカロニ 胡瓜のかつらぎ コンスープ フルーツ・黄桃缶	全粥 豆腐の中華うま煮 車麩の煮物 ブロッコリーのかつらぎ 味噌汁(冬瓜)	ピーチゼリー
kcal : 1443.07 水分 : 711.66 蛋白質 : 56.78 脂質 : 45.68 炭水化物 : 207.00 食塩相当 : 7.97	kcal : 504.29 水分 : 278.59 蛋白質 : 18.10 脂質 : 20.39 炭水化物 : 63.59 食塩相当 : 2.55	kcal : 458.37 水分 : 185.97 蛋白質 : 20.61 脂質 : 12.84 炭水化物 : 67.40 食塩相当 : 2.38	kcal : 433.01 水分 : 249.04 蛋白質 : 18.07 脂質 : 12.41 炭水化物 : 64.25 食塩相当 : 3.01	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)	全粥 お魚豆腐の煮物 ビーナツ和え(菜の花) ふりかけ 味噌汁(わらび) 牛乳	全粥 鶏肉のオーロラス焼 なすの柚子煮 キャベツのお浸し すまし汁(わかめ) フルーツ・ミカン缶	全粥 サケの塩焼 白菜の炒め物 かぶのかつらぎ すまし汁(花麩)	あん巻き
kcal : 1344.58 水分 : 666.01 蛋白質 : 53.35 脂質 : 38.71 炭水化物 : 200.92 食塩相当 : 7.54	kcal : 393.37 水分 : 279.27 蛋白質 : 16.50 脂質 : 10.30 炭水化物 : 63.15 食塩相当 : 2.53	kcal : 446.10 水分 : 219.04 蛋白質 : 18.52 脂質 : 11.02 炭水化物 : 69.11 食塩相当 : 2.86	kcal : 384.36 水分 : 167.70 蛋白質 : 16.16 脂質 : 14.49 炭水化物 : 47.20 食塩相当 : 2.08	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

【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。

