

令和 5年10月 1日 ~ 令和 5年10月 7日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月 1日(日)	御飯 角あげの煮物 かぶの和風和え 味噌汁(菜の花) 牛乳 	御飯 カレイの煮付け コンヤクの炒り煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁(小町麩) フルーツ・パイ 	御飯 豚肉のヒリ辛炒め 茄子の味噌炒め たもやし すまし汁(蒲鉾) 	ロールケーキ 
kcal : 1641.43 水分 : 704.66 蛋白質 : 62.04 脂質 : 51.98 炭水化物 : 237.36 食塩相当 : 7.76	kcal : 520.82 水分 : 281.69 蛋白質 : 19.92 脂質 : 17.71 炭水化物 : 74.44 食塩相当 : 2.11	kcal : 452.71 水分 : 220.33 蛋白質 : 20.73 脂質 : 8.37 炭水化物 : 76.63 食塩相当 : 2.80	kcal : 561.90 水分 : 202.64 蛋白質 : 20.17 脂質 : 20.47 炭水化物 : 73.17 食塩相当 : 2.77	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
10月 2日(月)	御飯 厚焼卵 インゲンのサラダ ふりかけ 味噌汁(水菜) 牛乳	御飯 コロッケ 五目煮豆 漬物 味噌汁(白菜) フルーツ・黄桃缶 	御飯 赤魚の沢煮 じゃが芋と竹輪の煮物 キュリの酢の物 味噌汁(豆腐) 	エクレア 
kcal : 1579.83 水分 : 690.61 蛋白質 : 58.55 脂質 : 41.07 炭水化物 : 253.63 食塩相当 : 8.23	kcal : 488.24 水分 : 303.10 蛋白質 : 19.44 脂質 : 14.05 炭水化物 : 75.79 食塩相当 : 2.70	kcal : 568.30 水分 : 186.59 蛋白質 : 16.15 脂質 : 16.19 炭水化物 : 92.51 食塩相当 : 2.79	kcal : 432.09 水分 : 186.37 蛋白質 : 20.71 脂質 : 4.47 炭水化物 : 78.82 食塩相当 : 2.65	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
10月 3日(火)	御飯 カニの煮物 和風和え ふりかけ 味噌汁(ニラ・庄内麩) 乳酸菌飲料 	御飯 鱈のピーナッツ味噌焼 ひじきの煮物 春雨サラダ すまし汁(白玉麩) フルーツ・ミカン缶 	御飯 豚肉の生姜焼 白菜の煮浸し お豆のサラダ 味噌汁(大根) 	クリームパン 
kcal : 1524.49 水分 : 533.69 蛋白質 : 57.20 脂質 : 34.28 炭水化物 : 251.71 食塩相当 : 8.45	kcal : 404.56 水分 : 150.22 蛋白質 : 11.01 脂質 : 5.50 炭水化物 : 78.74 食塩相当 : 2.62	kcal : 458.76 水分 : 164.13 蛋白質 : 20.95 脂質 : 7.50 炭水化物 : 80.87 食塩相当 : 2.93	kcal : 533.37 水分 : 219.34 蛋白質 : 22.48 脂質 : 16.68 炭水化物 : 73.18 食塩相当 : 2.70	kcal : 127.80 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.76 脂質 : 4.60 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.20
10月 4日(水)	ロールパン ジャム チキンプチキ パン・キヌープ ジョア 	ポークカレーライス 小松菜のお浸し コンソメスープ ヨーグルト・フルーツソース 	御飯 豆腐の肉味噌かけ レコンのきんぴら 大根の青しそ和え 味噌汁(麩) 	豆乳葛餅 
kcal : 1604.25 水分 : 700.31 蛋白質 : 61.26 脂質 : 44.26 炭水化物 : 245.41 食塩相当 : 8.31	kcal : 420.98 水分 : 209.25 蛋白質 : 16.35 脂質 : 10.98 炭水化物 : 66.61 食塩相当 : 2.19	kcal : 576.79 水分 : 243.29 蛋白質 : 21.30 脂質 : 16.31 炭水化物 : 86.59 食塩相当 : 3.08	kcal : 539.09 水分 : 226.95 蛋白質 : 20.82 脂質 : 15.10 炭水化物 : 81.56 食塩相当 : 3.02	kcal : 67.39 水分 : 20.82 蛋白質 : 2.79 脂質 : 1.89 炭水化物 : 10.65 食塩相当 : 0.02
10月 5日(木)	御飯 車麩の煮物 わかしの和え物 味噌汁(ホウレン草) 牛乳 	肉うどん カリフラワーソーテー キャベツの甘酢和え フルーツ・パイ缶 	御飯 カニ玉 そら豆の炒め物 青梗菜の中華和え 中華スープ(人参、玉葱) 	さつまいも蒸しパン 
kcal : 1527.00 水分 : 825.56 蛋白質 : 60.23 脂質 : 35.73 炭水化物 : 245.04 食塩相当 : 7.69	kcal : 437.87 水分 : 256.99 蛋白質 : 16.41 脂質 : 9.25 炭水化物 : 77.07 食塩相当 : 2.06	kcal : 511.45 水分 : 348.78 蛋白質 : 19.55 脂質 : 12.85 炭水化物 : 76.75 食塩相当 : 2.31	kcal : 473.43 水分 : 196.24 蛋白質 : 21.90 脂質 : 12.31 炭水化物 : 70.75 食塩相当 : 2.95	kcal : 104.25 水分 : 23.55 蛋白質 : 2.37 脂質 : 1.52 炭水化物 : 20.47 食塩相当 : 0.37
10月 6日(金)	食パン ジャム ウィンナーの野菜炒め ポテトサラダ コンソメスープ(冬瓜) 牛乳	御飯 鶏のハーブキューティー 付け合せ さつまいもの煮物 小松菜のピーナッツ和え すまし汁(水菜) フルーツ・パイ缶 	御飯 カレイの野菜旨煮 ピーマン炒め 海藻サラダ 味噌汁(かぶ) 	シフォンケーキ 
kcal : 1592.06 水分 : 730.99 蛋白質 : 60.09 脂質 : 36.10 炭水化物 : 267.44 食塩相当 : 8.82	kcal : 514.89 水分 : 353.99 蛋白質 : 18.49 脂質 : 17.76 炭水化物 : 76.98 食塩相当 : 3.04	kcal : 532.40 水分 : 204.96 蛋白質 : 19.12 脂質 : 6.00 炭水化物 : 102.70 食塩相当 : 2.66	kcal : 468.31 水分 : 162.66 蛋白質 : 20.89 脂質 : 8.08 炭水化物 : 79.94 食塩相当 : 3.07	kcal : 76.36 水分 : 9.16 蛋白質 : 1.59 脂質 : 4.26 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.05
10月 7日(土)	御飯 高野豆腐の含め煮 茹かしたキャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(玉麩) ヨーグルト 	御飯 さわらの幽庵焼 刻み昆布の煮物 ほうれん草のサラダ すまし汁(蒲鉾) フルーツ・白桃缶 	御飯 鶏肉と里芋の旨煮 切干大根煮 モヤシのナムル 中華スープ(カリフラワー) 	バナナスペシャル 
kcal : 1630.05 水分 : 505.93 蛋白質 : 58.81 脂質 : 48.33 炭水化物 : 249.25 食塩相当 : 8.23	kcal : 481.66 水分 : 151.30 蛋白質 : 15.13 脂質 : 12.68 炭水化物 : 78.09 食塩相当 : 2.29	kcal : 542.21 水分 : 180.75 蛋白質 : 22.94 脂質 : 17.24 炭水化物 : 77.83 食塩相当 : 3.28	kcal : 502.95 水分 : 173.88 蛋白質 : 18.54 脂質 : 14.84 炭水化物 : 77.74 食塩相当 : 2.50	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

旬の食材  
【MEMO】

にんじん

カロテンは、キャロットが語源といわれており、β-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られています。体内でビタミン A に変換され、髪・皮膚の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器システムを守る働きがあるといわれています。



# メニュー (7日間)

令和 5年10月 8日 ~ 令和 5年10月14日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月 8日(日)	ロールパン ジャム 和みツ 水菜スープ 牛乳 	御飯 豚肉のくわ焼 冬瓜のくず煮 菜の花のサガ すまし汁(ハバ)ン ルーツ・黄桃缶	御飯 赤魚の香味焼 レンコンの煮物 茄子の和え物 味噌汁(白菜) 	牛乳羹
kcal : 1627.58 水分 : 776.43 蛋白質 : 57.51 脂質 : 56.73 炭水化物 : 228.73 食塩相当 : 8.49	kcal : 436.15   水分 : 291.24   蛋白質 : 17.01 脂質 : 18.06   炭水化物 : 56.50   食塩相当 : 2.63	kcal : 619.62   水分 : 258.39   蛋白質 : 20.62 脂質 : 21.49   炭水化物 : 85.99   食塩相当 : 2.89	kcal : 510.62   水分 : 189.21   蛋白質 : 18.54 脂質 : 15.82   炭水化物 : 75.23   食塩相当 : 2.92	kcal : 61.19   水分 : 37.59   蛋白質 : 1.34 脂質 : 1.36   炭水化物 : 11.0   食塩相当 : 0.05
10月 9日(月)	御飯 ガンモの煮物 ほうれん草の和風和え 味付けのり 味噌汁(玉葱・油揚) 乳酸菌飲料	御飯 カレイのカルルス焼 南瓜のグラッセ 胡麻和え コンソメスープ ルーツ・マンゴ缶	御飯 家常豆腐 ひじきの煮物 小松菜の和え物 中華スープ(キャベツ) 	チーズ蒸しケーキ
kcal : 1612.95 水分 : 586.77 蛋白質 : 59.23 脂質 : 43.47 炭水化物 : 252.27 食塩相当 : 6.98	kcal : 460.01   水分 : 145.94   蛋白質 : 15.90 脂質 : 10.84   炭水化物 : 75.83   食塩相当 : 2.27	kcal : 493.30   水分 : 215.10   蛋白質 : 19.21 脂質 : 11.34   炭水化物 : 81.26   食塩相当 : 1.95	kcal : 538.04   水分 : 213.19   蛋白質 : 21.84 脂質 : 17.11   炭水化物 : 76.26   食塩相当 : 2.68	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
10月10日(火)	御飯 キャベツとツナのソテー 納豆 味噌汁(庄内麩) ヨーグルト 	御飯 ポークチャップ 冬瓜の煮物 枝豆とわかめの和え物 すまし汁(カブ) ルーツ・マンゴ缶	御飯 魚のチーズ焼(タ) 里芋の煮ころがし 胡瓜の和え物 味噌汁(ホレン草) 	コーヒー
kcal : 1582.80 水分 : 626.83 蛋白質 : 58.69 脂質 : 34.63 炭水化物 : 264.60 食塩相当 : 8.47	kcal : 468.73   水分 : 204.38   蛋白質 : 15.44 脂質 : 10.16   炭水化物 : 81.12   食塩相当 : 2.44	kcal : 588.33   水分 : 224.16   蛋白質 : 23.26 脂質 : 12.98   炭水化物 : 95.29   食塩相当 : 3.57	kcal : 456.86   水分 : 195.35   蛋白質 : 19.65 脂質 : 9.57   炭水化物 : 75.60   食塩相当 : 2.43	kcal : 68.88   水分 : 2.94   蛋白質 : 0.34 脂質 : 1.92   炭水化物 : 12.59   食塩相当 : 0.03
10月11日(水)	御飯 豆腐のあんかけ かつおお浸し ふりかけ 味噌汁(花麩) ショア	焼そば 大根サガ 中華スープ(ハバ)ン ルーツ・バナナ	御飯 五日卵焼 筍の炒め煮 春雨の酢の物 すまし汁(蒲鉾) 	まんじゅう
kcal : 1562.55 水分 : 708.83 蛋白質 : 57.12 脂質 : 39.95 炭水化物 : 245.19 食塩相当 : 8.38	kcal : 410.41   水分 : 248.70   蛋白質 : 16.64 脂質 : 5.71   炭水化物 : 75.45   食塩相当 : 2.12	kcal : 538.96   水分 : 258.95   蛋白質 : 18.46 脂質 : 19.27   炭水化物 : 71.56   食塩相当 : 3.02	kcal : 505.98   水分 : 187.98   蛋白質 : 20.02 脂質 : 14.77   炭水化物 : 74.14   食塩相当 : 3.16	kcal : 107.20   水分 : 13.20   蛋白質 : 2.00 脂質 : 0.20   炭水化物 : 24.04   食塩相当 : 0.08
10月12日(木)	御飯 車麩の煮物 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳 	赤飯 天麩羅 付天つゆ 炊き合せ 白和え 赤だし 抹茶ゼリー黒みつかけ お誕生日メニュー	御飯 豚肉のスタキ炒め もやしの三色炒め マカロニサガ 中華スープ(白菜) 	ケーキ
kcal : 1656.54 水分 : 699.47 蛋白質 : 57.30 脂質 : 48.85 炭水化物 : 253.42 食塩相当 : 8.02	kcal : 450.08   水分 : 261.63   蛋白質 : 16.71 脂質 : 9.72   炭水化物 : 78.51   食塩相当 : 2.13	kcal : 514.59   水分 : 200.32   蛋白質 : 17.45 脂質 : 12.02   炭水化物 : 86.37   食塩相当 : 3.37	kcal : 552.88   水分 : 211.16   蛋白質 : 21.73 脂質 : 18.62   炭水化物 : 74.19   食塩相当 : 2.44	kcal : 138.99   水分 : 26.36   蛋白質 : 1.41 脂質 : 8.49   炭水化物 : 14.35   食塩相当 : 0.08
10月13日(金)	御飯 ガンモの煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(ニラ・玉葱) 牛乳	鮭チャーハン 焼き餃子 スティックとうもろこしのサガ 中華スープ(カブ) 	御飯 赤魚の煮付け なすの利休煮 三色煮豆 味噌汁(南瓜) 	おせんべい
kcal : 1648.95 水分 : 590.00 蛋白質 : 59.59 脂質 : 47.60 炭水化物 : 251.56 食塩相当 : 8.41	kcal : 516.52   水分 : 272.93   蛋白質 : 19.88 脂質 : 16.06   炭水化物 : 76.74   食塩相当 : 2.44	kcal : 526.12   水分 : 157.14   蛋白質 : 18.98 脂質 : 16.57   炭水化物 : 76.14   食塩相当 : 3.58	kcal : 585.86   水分 : 159.72   蛋白質 : 20.40 脂質 : 14.89   炭水化物 : 94.00   食塩相当 : 2.23	kcal : 20.65   水分 : 0.2   蛋白質 : 0.33 脂質 : 0.08   炭水化物 : 4.68   食塩相当 : 0.16
10月14日(土)	食パン ジャム ボトフ フロッキーサガ パンツキススープ 牛乳 	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 切干大根の炒り煮 カリフラワーのサガ 野菜スープ(玉葱・ホレンソウ) ルーツ・オレンジ	御飯 和風ハンバーグ(キノコソース) ほうれん草ソテー サツマ芋サガ すまし汁(白玉麩) 	ロールケーキ
kcal : 1597.29 水分 : 701.36 蛋白質 : 58.63 脂質 : 50.45 炭水化物 : 241.79 食塩相当 : 8.25	kcal : 545.57   水分 : 315.77   蛋白質 : 22.15 脂質 : 17.85   炭水化物 : 81.15   食塩相当 : 3.02	kcal : 539.68   水分 : 199.73   蛋白質 : 20.96 脂質 : 18.17   炭水化物 : 77.21   食塩相当 : 2.87	kcal : 404.92   水分 : 185.86   蛋白質 : 14.14 脂質 : 9.23   炭水化物 : 69.96   食塩相当 : 2.27	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

**旬の食材**  
【MEMO】

にんじん

カロテンは、キャロットが語源といわれており、β-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られています。体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

