

令和 5年10月15日 ~ 令和 5年10月21日

【 常食 】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月15日(日)	御飯 高野豆腐の含め煮 杓苳草のお浸し ふりかけ 味噌汁(麴) 牛乳 	御飯 カレイの韓国風照焼 きのこのソテー かぶのサラダ すまし汁(菜の花) フルーツ・パン 	茶飯 おでん 里芋の煮物 ヴァサダ 味噌汁(冬瓜) 	あん巻き 
kcal : 1538.15 水分 : 688.50 蛋白質 : 61.08 脂質 : 38.59 炭水化物 : 245.51 食塩相当 : 8.90	kcal : 495.20; 水分 : 245.82; 蛋白質 : 21.21 脂質 : 14.83; 炭水化物 : 72.69; 食塩相当 : 2.94	kcal : 468.32; 水分 : 232.39; 蛋白質 : 22.62 脂質 : 11.80; 炭水化物 : 72.33; 食塩相当 : 2.34	kcal : 453.88; 水分 : 210.29; 蛋白質 : 15.08 脂質 : 9.06; 炭水化物 : 79.03; 食塩相当 : 3.55	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
10月16日(月)	御飯 肉団子の甘辛煮 水菜のサラダ 味付けのり 味噌汁(小町麴) 乳酸菌飲料 	鶏きのこそば(温) きんぴらごぼう モヤシのサラダ フルーツ・白桃缶 	御飯 豚肉の味噌漬焼 カリフラワーの炒め 青梗菜の胡麻和え すまし汁(白菜) 	蒸しパン(チョコ) 
kcal : 1553.95 水分 : 699.96 蛋白質 : 60.54 脂質 : 40.67 炭水化物 : 242.18 食塩相当 : 7.77	kcal : 459.08; 水分 : 142.54; 蛋白質 : 12.17 脂質 : 11.13; 炭水化物 : 78.95; 食塩相当 : 2.24	kcal : 476.02; 水分 : 332.80; 蛋白質 : 26.51 脂質 : 10.07; 炭水化物 : 73.67; 食塩相当 : 3.40	kcal : 504.19; 水分 : 209.25; 蛋白質 : 19.40 脂質 : 15.14; 炭水化物 : 73.06; 食塩相当 : 1.97	kcal : 114.66; 水分 : 15.37; 蛋白質 : 2.46 脂質 : 4.33; 炭水化物 : 16.50; 食塩相当 : 0.16
10月17日(火)	御飯 ウィナーの野菜炒め インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(豆腐) 牛乳 	御飯 かにクリームコロッケ 五目煮豆 漬物 すまし汁(花麴) フルーツ・オレンジ 	御飯 魚の生姜焼 切昆布の煮物 和え物 すまし汁(パン) 	あんパン 
kcal : 1644.36 水分 : 670.37 蛋白質 : 57.66 脂質 : 48.70 炭水化物 : 255.76 食塩相当 : 7.33	kcal : 478.40; 水分 : 319.75; 蛋白質 : 17.11 脂質 : 14.64; 炭水化物 : 74.52; 食塩相当 : 2.58	kcal : 553.84; 水分 : 203.92; 蛋白質 : 16.42 脂質 : 17.39; 炭水化物 : 86.00; 食塩相当 : 2.18	kcal : 482.52; 水分 : 146.70; 蛋白質 : 20.77 脂質 : 15.57; 炭水化物 : 68.60; 食塩相当 : 2.44	kcal : 129.60; 水分 : 0.00; 蛋白質 : 3.36 脂質 : 1.10; 炭水化物 : 26.64; 食塩相当 : 0.13
10月18日(水)	食パン ジャム ツナのトマト煮 プロコリーのフレンチサラダ パン粉キヌープ ジョウ 	御飯 サケの塩焼 スクエントウの炒め 海藻サラダ すまし汁 フルーツ・黄桃缶 	御飯 鶏肉のソース照焼 じゃが芋のガーリックソテー 大根サラダ 味噌汁(キャベツ) 	カステラ 
kcal : 1545.42 水分 : 675.04 蛋白質 : 62.89 脂質 : 28.17 炭水化物 : 267.48 食塩相当 : 8.42	kcal : 504.99; 水分 : 278.63; 蛋白質 : 19.26 脂質 : 7.79; 炭水化物 : 93.53; 食塩相当 : 2.79	kcal : 443.57; 水分 : 205.15; 蛋白質 : 19.94 脂質 : 8.89; 炭水化物 : 73.33; 食塩相当 : 2.62	kcal : 476.86; 水分 : 191.26; 蛋白質 : 21.17 脂質 : 9.97; 炭水化物 : 76.62; 食塩相当 : 2.96	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
10月19日(木)	御飯 カニの煮物 オクラの和え物 味付けのり 味噌汁(大根) ヨーグルト 	御飯 ハンバーグ(ソース) 南瓜の甘煮 胡瓜のサラダ 味噌汁(玉麴) フルーツ・ミカン缶 	御飯 カニ玉 杓苳草の炒め物 納豆 すまし汁(トロロ昆布) 	水羊羹 
kcal : 1568.16 水分 : 624.59 蛋白質 : 57.32 脂質 : 39.14 炭水化物 : 253.77 食塩相当 : 8.97	kcal : 430.14; 水分 : 189.49; 蛋白質 : 13.94 脂質 : 6.38; 炭水化物 : 80.43; 食塩相当 : 2.80	kcal : 533.41; 水分 : 219.72; 蛋白質 : 16.21 脂質 : 13.31; 炭水化物 : 90.03; 食塩相当 : 3.05	kcal : 520.59; 水分 : 187.42; 蛋白質 : 22.76 脂質 : 19.18; 炭水化物 : 66.59; 食塩相当 : 3.11	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
10月20日(金)	御飯 角あげの煮物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜・油揚) 牛乳 	シラスと梅ののりごはん 豚のほうじ茶蒸し キャベツの炒め物 けんちん汁 フルーツ・リンゴ 	御飯 鯖の味噌煮 コニャクの炒り煮 プロコリーのサラダ すまし汁(菜の花) 	プックケーキ 
kcal : 1662.87 水分 : 677.55 蛋白質 : 58.09 脂質 : 61.26 炭水化物 : 225.82 食塩相当 : 8.91	kcal : 534.63; 水分 : 278.82; 蛋白質 : 18.66 脂質 : 18.59; 炭水化物 : 77.15; 食塩相当 : 2.24	kcal : 524.56; 水分 : 227.65; 蛋白質 : 19.33 脂質 : 18.98; 炭水化物 : 71.12; 食塩相当 : 4.38	kcal : 494.18; 水分 : 171.08; 蛋白質 : 18.80 脂質 : 17.28; 炭水化物 : 65.95; 食塩相当 : 2.24	kcal : 109.50; 水分 : 0.00; 蛋白質 : 1.30 脂質 : 6.43; 炭水化物 : 11.60; 食塩相当 : 0.05
10月21日(土)	ロールパン ジャム ホト コンソメスープ 牛乳 	御飯 麻婆豆腐 ヒーマンの甘辛炒め 春雨サラダ 中華スープ(玉葱) フルーツ・白桃缶 	御飯 カレイの風味焼 茄子の炒め煮 キャベツのポン酢風味 味噌汁(白玉麴) 	いちごパウンド 
kcal : 1604.41 水分 : 787.89 蛋白質 : 61.73 脂質 : 50.26 炭水化物 : 234.70 食塩相当 : 8.05	kcal : 491.44; 水分 : 300.64; 蛋白質 : 19.75 脂質 : 17.82; 炭水化物 : 68.80; 食塩相当 : 2.13	kcal : 568.88; 水分 : 278.94; 蛋白質 : 19.77 脂質 : 17.18; 炭水化物 : 84.15; 食塩相当 : 3.20	kcal : 458.74; 水分 : 172.96; 蛋白質 : 19.82 脂質 : 12.27; 炭水化物 : 67.98; 食塩相当 : 2.63	kcal : 89.35; 水分 : 35.35; 蛋白質 : 2.39 脂質 : 2.99; 炭水化物 : 13.77; 食塩相当 : 0.09

バス旅メニュー
神奈川県

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・視力・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22日 ~ 令和 5年10月28日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月22日(日)	御飯 薩摩揚げの炒り煮 インゲンのゴマ和え ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳 	御飯 さわらの甘酢あんかけ さつま芋の蜂蜜煮 モヤシのナムル 味噌汁(花麩) フルーツ・マンゴージュ 	御飯 鶏肉のくわ焼 マカロニソテー 水菜の和え物 味噌汁(大根) 	ビーナッツパン 
kcal : 1595.82 水分 : 667.43 蛋白質 : 60.89 脂質 : 37.37 炭水化物 : 262.36 食塩相当 : 7.65	kcal : 501.76 水分 : 310.57 蛋白質 : 18.90 脂質 : 14.36 炭水化物 : 78.90 食塩相当 : 2.73	kcal : 518.21 水分 : 204.12 蛋白質 : 19.70 脂質 : 7.83 炭水化物 : 95.38 食塩相当 : 1.92	kcal : 464.74 水分 : 152.74 蛋白質 : 19.19 脂質 : 10.51 炭水化物 : 73.96 食塩相当 : 3.00	kcal : 111.11 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.10 脂質 : 4.65 炭水化物 : 14.12 食塩相当 : 0.00
10月23日(月)	黒糖ロールパン マーガリン オムレツ コーンポタージュ 牛乳 	御飯 鶏肉の塩麹焼 きんぴらごぼう 大根サラダ すまし汁(庄内麩) フルーツ・黄桃缶 	御飯 赤魚と切昆布の煮付け 菜の花の炒め物 茄子の和え物 味噌汁(ジャガ芋) 	ワッフル 
kcal : 1628.92 水分 : 667.30 蛋白質 : 57.43 脂質 : 57.40 炭水化物 : 230.94 食塩相当 : 8.13	kcal : 553.63 水分 : 275.50 蛋白質 : 18.86 脂質 : 25.53 炭水化物 : 65.84 食塩相当 : 2.64	kcal : 482.26 水分 : 202.91 蛋白質 : 16.59 脂質 : 13.74 炭水化物 : 76.25 食塩相当 : 2.27	kcal : 471.59 水分 : 170.10 蛋白質 : 19.08 脂質 : 13.16 炭水化物 : 71.91 食塩相当 : 3.08	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
10月24日(火)	御飯 卵焼き 菜の花のお浸し 味付けのり 味噌汁(豆腐) 乳酸菌飲料 	御飯 鯖の照焼 ビーマンの千切り炒め 金時煮豆 すまし汁(蒲鉾) フルーツ・ミカン缶 	御飯 豚肉のカレー風味 冬瓜の青煮 白菜の和え物 味噌汁(玉葱・油揚げ) 	イチゴスペシャル 
kcal : 1651.03 水分 : 557.40 蛋白質 : 57.60 脂質 : 44.83 炭水化物 : 253.28 食塩相当 : 8.78	kcal : 431.45 水分 : 169.56 蛋白質 : 14.87 脂質 : 6.89 炭水化物 : 79.07 食塩相当 : 2.30	kcal : 622.46 水分 : 185.63 蛋白質 : 20.61 脂質 : 20.98 炭水化物 : 86.20 食塩相当 : 3.04	kcal : 489.86 水分 : 202.21 蛋白質 : 20.69 脂質 : 13.05 炭水化物 : 71.42 食塩相当 : 3.32	kcal : 107.26 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.43 脂質 : 3.91 炭水化物 : 16.59 食塩相当 : 0.12
10月25日(水)	御飯 角あげの煮物 カブのトッピング和え ふりかけ 味噌汁(かぶ) 牛乳 	御飯 茹で豚の芝麻醬ソース きのこと炒め ねむらぎ すまし汁(菜の花) フルーツ・白桃缶 	御飯 カレイの野菜蒸 大根のそぼろ煮 杓苳草のお浸し すまし汁(花麩) 	あん巻き 
kcal : 1573.75 水分 : 729.93 蛋白質 : 62.72 脂質 : 44.92 炭水化物 : 236.41 食塩相当 : 7.26	kcal : 523.86 水分 : 282.39 蛋白質 : 18.60 脂質 : 16.95 炭水化物 : 78.08 食塩相当 : 2.50	kcal : 568.02 水分 : 253.82 蛋白質 : 21.24 脂質 : 22.33 炭水化物 : 72.52 食塩相当 : 1.64	kcal : 361.12 水分 : 193.92 蛋白質 : 20.71 脂質 : 2.74 炭水化物 : 64.35 食塩相当 : 3.05	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
10月26日(木)	食パン ジャム ケチャップ煮 フロッキーサラダ コリマス ショア 	御飯 メンチカツ 青梗菜の塩炒め 漬物 すまし汁 フルーツ・バナナ 	御飯 千草焼卵 青菜のソテー 大根の和え物 味噌汁(白菜) 	青りんごゼリー 
kcal : 1620.92 水分 : 671.70 蛋白質 : 57.47 脂質 : 49.63 炭水化物 : 243.18 食塩相当 : 8.76	kcal : 418.30 水分 : 248.60 蛋白質 : 19.33 脂質 : 7.81 炭水化物 : 72.26 食塩相当 : 2.77	kcal : 568.50 水分 : 198.60 蛋白質 : 13.66 脂質 : 17.03 炭水化物 : 90.78 食塩相当 : 2.98	kcal : 586.80 水分 : 224.46 蛋白質 : 24.48 脂質 : 24.79 炭水化物 : 68.27 食塩相当 : 2.97	kcal : 47.52 水分 : 0.04 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.00 炭水化物 : 11.87 食塩相当 : 0.04
10月27日(金)	御飯 カシラの煮物 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麩) ヨーグルト 	醤油ラーメン シュマイ フロッキーのサラダ フルーツ・黄桃缶 	御飯 サケのちゃんちゃん焼き 煮奴 春雨サラダ すまし汁(バナナ) 	抹茶バナナ 
kcal : 1525.86 水分 : 657.74 蛋白質 : 58.39 脂質 : 36.94 炭水化物 : 241.21 食塩相当 : 8.60	kcal : 464.40 水分 : 165.47 蛋白質 : 15.92 脂質 : 9.19 炭水化物 : 80.37 食塩相当 : 2.62	kcal : 524.16 水分 : 266.76 蛋白質 : 16.99 脂質 : 15.94 炭水化物 : 76.73 食塩相当 : 3.23	kcal : 447.95 水分 : 190.29 蛋白質 : 22.99 脂質 : 8.83 炭水化物 : 70.38 食塩相当 : 2.69	kcal : 89.35 水分 : 35.22 蛋白質 : 2.49 脂質 : 2.98 炭水化物 : 13.73 食塩相当 : 0.06
10月28日(土)	御飯 キャベツとツナのソテー 秋の和え物 味付けのり 味噌汁(豆腐) 牛乳 	御飯 カレイの煮付け 里芋の煮物 青梗菜のお浸し すまし汁(白菜) フルーツ・バナナ 	御飯 豚肉の生姜焼 ビーフ炒め カブのサラダ 味噌汁(大根) 	まんじゅう 
kcal : 1571.28 水分 : 767.97 蛋白質 : 59.25 脂質 : 35.48 炭水化物 : 260.23 食塩相当 : 8.50	kcal : 477.44 水分 : 331.23 蛋白質 : 16.02 脂質 : 14.65 炭水化物 : 76.13 食塩相当 : 2.50	kcal : 395.31 水分 : 233.91 蛋白質 : 18.52 脂質 : 1.61 炭水化物 : 78.18 食塩相当 : 2.67	kcal : 569.89 水分 : 186.99 蛋白質 : 22.31 脂質 : 18.98 炭水化物 : 77.07 食塩相当 : 3.23	kcal : 128.64 水分 : 15.84 蛋白質 : 2.40 脂質 : 0.24 炭水化物 : 28.85 食塩相当 : 0.10

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。

