

令和 5年10月 1日 ~ 令和 5年10月 7日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月 1日(日)	全粥 ハンパ <sup>ン</sup> と野菜煮物 かぶの和風和え のりの佃煮 味噌汁(菜の花) 牛乳 	全粥 カレイの煮付け キャベツの炒め物 プロコリ <sup>ー</sup> サラダ <sup>ー</sup> 味噌汁(小町麩) フルーツ・マンゴ <sup>ー</sup> 缶 	全粥 鶏肉のピリ辛炒め 茄子の味噌炒め オニサラダ <sup>ー</sup> すまし汁(蒲鉾) 	ロールケーキ 
kcal : 1333.05 水分 : 720.34 蛋白質 : 54.39 脂質 : 38.95 炭水化物 : 198.27 食塩相当 : 8.25	kcal : 387.59; 水分 : 296.68; 蛋白質 : 15.10 脂質 : 9.26; 炭水化物 : 64.87; 食塩相当 : 2.73	kcal : 438.85; 水分 : 218.47; 蛋白質 : 19.27 脂質 : 12.25; 炭水化物 : 65.54; 食塩相当 : 2.56	kcal : 400.61; 水分 : 205.19; 蛋白質 : 18.80 脂質 : 12.01; 炭水化物 : 54.74; 食塩相当 : 2.88	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)	全粥 厚焼卵 インゲン <sup>の</sup> サラダ <sup>ー</sup> ふりかけ 味噌汁(水菜) 牛乳 	全粥 コロッケ 五目煮豆 漬物 味噌汁(白菜) フルーツ・黄桃缶 	全粥 赤魚の沢煮 じゃが芋の煮物 キュウリの酢の物 味噌汁(豆腐) 	エクレア 
kcal : 1384.11 水分 : 693.33 蛋白質 : 53.35 脂質 : 38.55 炭水化物 : 213.70 食塩相当 : 8.39	kcal : 426.68; 水分 : 300.42; 蛋白質 : 18.34 脂質 : 13.89; 炭水化物 : 61.82; 食塩相当 : 2.70	kcal : 501.21; 水分 : 181.62; 蛋白質 : 13.55 脂質 : 14.08; 炭水化物 : 81.63; 食塩相当 : 2.83	kcal : 365.02; 水分 : 196.74; 蛋白質 : 19.21 脂質 : 4.22; 炭水化物 : 63.74; 食塩相当 : 2.77	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)	全粥 カニの煮物 和風和え ふりかけ 味噌汁(ニラ・庄内麩) ヨーグルト 	全粥 鱈のピ <sup>ー</sup> ナツツ味噌焼 なすの煮物 プロコリ <sup>ー</sup> のサラダ <sup>ー</sup> すまし汁(白玉麩) フルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏肉の生姜焼 白菜の煮浸し お豆のサラダ <sup>ー</sup> 味噌汁(大根) 	クリームパン 
kcal : 1330.27 水分 : 608.91 蛋白質 : 54.67 脂質 : 32.68 炭水化物 : 209.01 食塩相当 : 8.45	kcal : 387.20; 水分 : 173.01; 蛋白質 : 12.69 脂質 : 7.27; 炭水化物 : 68.91; 食塩相当 : 2.72	kcal : 373.91; 水分 : 213.85; 蛋白質 : 18.07 脂質 : 6.78; 炭水化物 : 62.79; 食塩相当 : 2.76	kcal : 441.36; 水分 : 222.05; 蛋白質 : 21.15 脂質 : 14.03; 炭水化物 : 58.39; 食塩相当 : 2.77	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)	ハン粥 ジャム ケチャップ <sup>煮</sup> パン <sup>ア</sup> キンスープ <sup>煮</sup> ジョ <sup>ア</sup> 	ホ <sup>ー</sup> カレーライス 料理草のお浸し コンソメ <sup>スープ</sup> ヨーグルト・フルーツ <sup>缶</sup> 	全粥 豆腐のあんかけ かぶのきんぴら 大根の青しそ和え 味噌汁(麩) 	豆乳葛餅 
kcal : 1441.61 水分 : 838.92 蛋白質 : 54.22 脂質 : 36.78 炭水化物 : 230.76 食塩相当 : 8.86	kcal : 467.08; 水分 : 340.33; 蛋白質 : 20.74 脂質 : 13.21; 炭水化物 : 68.15; 食塩相当 : 2.07	kcal : 499.89; 水分 : 233.90; 蛋白質 : 14.99 脂質 : 10.90; 炭水化物 : 87.86; 食塩相当 : 3.48	kcal : 407.25; 水分 : 243.87; 蛋白質 : 15.70 脂質 : 10.78; 炭水化物 : 64.10; 食塩相当 : 3.29	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)	全粥 車麩の煮物 わらの和え物 のりの佃煮 味噌汁(ネリ草) 牛乳 	肉うどん カリフラワー <sup>ソー</sup> キャベツの甘酢和え フルーツ・マンゴ <sup>ー</sup> 缶 	全粥 カニ玉 そら豆の炒め物 菜の花の中華和え 中華スープ(人参・玉葱) 	さつまいも蒸しパン 
kcal : 1343.86 水分 : 817.85 蛋白質 : 54.18 脂質 : 27.76 炭水化物 : 223.26 食塩相当 : 8.53	kcal : 379.49; 水分 : 257.02; 蛋白質 : 14.91 脂質 : 9.07; 炭水化物 : 64.13; 食塩相当 : 2.30	kcal : 456.85; 水分 : 345.06; 蛋白質 : 15.01 脂質 : 6.50; 炭水化物 : 81.55; 食塩相当 : 2.94	kcal : 403.27; 水分 : 192.22; 蛋白質 : 21.89 脂質 : 10.67; 炭水化物 : 57.11; 食塩相当 : 2.92	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)	ハン粥 ジャム ウイン <sup>ナー</sup> の野菜炒め ホ <sup>ー</sup> テサラダ <sup>ー</sup> コンソメ <sup>スープ</sup> (冬瓜) ジョ <sup>ア</sup> 	全粥 鶏のハ <sup>ー</sup> ベ <sup>ー</sup> キュー <sup>ー</sup> ソー <sup>ー</sup> さつまいもの煮物 ほうれん草のピ <sup>ー</sup> ナツツ和え すまし汁(水菜) フルーツ・バナ <sup>ナ</sup> 	全粥 カレイの野菜旨煮 キャベツ炒め プロコリ <sup>ー</sup> のサラダ <sup>ー</sup> 味噌汁(カブ) 	ソフトケーキ 
kcal : 1403.67 水分 : 836.80 蛋白質 : 57.44 脂質 : 36.09 炭水化物 : 218.61 食塩相当 : 7.87	kcal : 454.75; 水分 : 402.27; 蛋白質 : 17.43 脂質 : 15.26; 炭水化物 : 65.31; 食塩相当 : 2.21	kcal : 520.74; 水分 : 210.69; 蛋白質 : 19.33 脂質 : 9.75; 炭水化物 : 89.71; 食塩相当 : 2.66	kcal : 351.82; 水分 : 214.66; 蛋白質 : 19.09 脂質 : 6.82; 炭水化物 : 55.77; 食塩相当 : 2.95	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
10月 7日(土)	全粥 豆腐の煮物 茹 <sup>か</sup> キャベツ <sup>の</sup> サラダ <sup>ー</sup> ふりかけ 味噌汁(玉麩) 牛乳 	全粥 サワラの幽庵焼 かぶのあんかけ ほうれん草のサラダ <sup>ー</sup> すまし汁(蒲鉾) フルーツ・白桃缶 	全粥 鶏肉と里芋の旨煮 大根煮 胡瓜のナムル 中華スープ(カリフラワー) 	バナナスペシャル 
kcal : 1397.61 水分 : 737.72 蛋白質 : 52.38 脂質 : 45.92 炭水化物 : 203.47 食塩相当 : 7.69	kcal : 458.76; 水分 : 309.88; 蛋白質 : 18.12 脂質 : 18.90; 炭水化物 : 59.75; 食塩相当 : 2.05	kcal : 400.73; 水分 : 222.44; 蛋白質 : 20.19 脂質 : 9.65; 炭水化物 : 60.16; 食塩相当 : 2.77	kcal : 434.89; 水分 : 205.40; 蛋白質 : 11.87 脂質 : 13.80; 炭水化物 : 67.97; 食塩相当 : 2.71	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・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。



令和 5年10月 8日 ~ 令和 5年10月14日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月 8日(日)	パン粥 ジャム 和メツ 水菜スープ ジョア 	全粥 鶏肉のくわ焼 冬瓜のくず煮 菜の花のサタ すまし汁(ハンパ) フルーツ・黄桃缶	全粥 赤魚の香味焼 プロコリソテー 茄子の和え物 味噌汁(白菜) 	牛乳羹
kcal : 1348.11 水分 : 856.29 蛋白質 : 56.89 脂質 : 43.71 炭水化物 : 187.97 食塩相当 : 7.98	kcal : 411.50 水分 : 358.90 蛋白質 : 18.68 脂質 : 12.84 炭水化物 : 57.19 食塩相当 : 2.44	kcal : 491.07 水分 : 259.62 蛋白質 : 19.02 脂質 : 16.96 炭水化物 : 66.67 食塩相当 : 3.00	kcal : 384.35 水分 : 200.18 蛋白質 : 17.85 脂質 : 12.55 炭水化物 : 53.10 食塩相当 : 2.49	kcal : 61.19 水分 : 37.59 蛋白質 : 1.34 脂質 : 1.36 炭水化物 : 11.01 食塩相当 : 0.05
10月 9日(月)	全粥 ハンパンの煮物 ほうれん草の和風和え のりの佃煮 味噌汁(玉葱・油揚) 牛乳	全粥 カレイの外カリソース焼 南瓜のグッラッ 胡麻和え コンソメスープ フルーツ・ミカン缶 	全粥 家当豆腐 なすの利休煮 菜の花の和え物 中華スープ(キャベツ) 	チーズ蒸しケーキ
kcal : 1377.95 水分 : 768.61 蛋白質 : 53.39 脂質 : 38.28 炭水化物 : 215.83 食塩相当 : 7.55	kcal : 447.73 水分 : 286.37 蛋白質 : 18.06 脂質 : 13.27 炭水化物 : 68.83 食塩相当 : 2.99	kcal : 431.74 水分 : 212.42 蛋白質 : 18.11 脂質 : 11.18 炭水化物 : 67.29 食塩相当 : 1.95	kcal : 376.88 水分 : 257.28 蛋白質 : 14.94 脂質 : 9.65 炭水化物 : 60.79 食塩相当 : 2.53	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)	全粥 納豆 キャベツとツツのソテー 味噌汁(庄内麩) 牛乳 	全粥 チンチャップ 冬瓜の煮物 大根サタ すまし汁(ソウメン) フルーツ・マンゴー缶	全粥 魚のチーズ焼(タ) 里芋の煮ころがし 胡瓜の和え物 味噌汁(ホウレン草) 	コーヒー
kcal : 1341.97 水分 : 740.04 蛋白質 : 55.08 脂質 : 34.06 炭水化物 : 212.29 食塩相当 : 8.65	kcal : 438.17 水分 : 297.60 蛋白質 : 17.44 脂質 : 15.60 炭水化物 : 61.95 食塩相当 : 2.54	kcal : 453.69 水分 : 252.17 蛋白質 : 18.30 脂質 : 8.23 炭水化物 : 77.22 食塩相当 : 3.65	kcal : 381.23 水分 : 187.33 蛋白質 : 19.00 脂質 : 8.31 炭水化物 : 60.53 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)	全粥 豆腐のあんかけ かつおお浸し ふりかけ 味噌汁(花麩) 牛乳	焼そば 大根サタ 中華スープ(ハンパ) フルーツ・バナナ	全粥 五日卵焼 じゃが芋の煮物 そら豆の和え物 すまし汁(蒲鉾) 	まんじゅう
kcal : 1431.75 水分 : 783.97 蛋白質 : 52.52 脂質 : 35.55 炭水化物 : 231.98 食塩相当 : 9.09	kcal : 419.60 水分 : 309.44 蛋白質 : 18.26 脂質 : 13.02 炭水化物 : 62.33 食塩相当 : 2.19	kcal : 472.15 水分 : 243.40 蛋白質 : 13.24 脂質 : 13.80 炭水化物 : 74.38 食塩相当 : 3.41	kcal : 432.80 水分 : 217.93 蛋白質 : 19.02 脂質 : 8.73 炭水化物 : 71.23 食塩相当 : 3.41	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)	全粥 車麩の煮物 イケダのお浸し ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳 	赤飯 天ぷら(盛合せ) 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	全粥 鶏肉のスキ炒め 冬瓜の煮物 マカニサタ 中華スープ(白菜) 	ケーキ
kcal : 1459.47 水分 : 703.09 蛋白質 : 52.67 脂質 : 42.30 炭水化物 : 224.60 食塩相当 : 8.23	kcal : 388.52 水分 : 258.95 蛋白質 : 15.61 脂質 : 9.56 炭水化物 : 64.54 食塩相当 : 2.13	kcal : 498.92 水分 : 201.76 蛋白質 : 16.44 脂質 : 11.93 炭水化物 : 84.18 食塩相当 : 3.28	kcal : 433.04 水分 : 216.02 蛋白質 : 19.21 脂質 : 12.32 炭水化物 : 61.53 食塩相当 : 2.74	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)	全粥 お魚豆腐の煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(ニラ・玉葱) 牛乳	餃子チャーハン シューマイ キャベツのサタ 中華スープ(カ) 	全粥 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 : 1331.35 水分 : 594.50 蛋白質 : 52.84 脂質 : 38.94 炭水化物 : 200.62 食塩相当 : 8.46	kcal : 471.53 水分 : 289.26 蛋白質 : 18.02 脂質 : 17.52 炭水化物 : 64.51 食塩相当 : 2.55	kcal : 413.11 水分 : 151.28 蛋白質 : 15.87 脂質 : 12.75 炭水化物 : 59.55 食塩相当 : 3.52	kcal : 426.06 水分 : 153.65 蛋白質 : 18.62 脂質 : 8.99 炭水化物 : 71.88 食塩相当 : 2.23	kcal : 20.85 水分 : 0.21 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)	パン粥 ジャム ホトフ プロコリソテー パン・キノコスープ ジョア 	全粥 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 大根の炒り煮 カリフラワーのサタ 野菜スープ(玉葱、ホウレン草) フルーツ・ミカン缶	全粥 和風ハンバーグ ほうれん草ソテー サツマ芋サタ すまし汁(白玉麩) 	ロールケーキ
kcal : 1473.92 水分 : 784.38 蛋白質 : 57.90 脂質 : 48.90 炭水化物 : 205.53 食塩相当 : 7.36	kcal : 483.12 水分 : 366.57 蛋白質 : 21.87 脂質 : 14.34 炭水化物 : 69.24 食塩相当 : 2.47	kcal : 488.88 水分 : 244.96 蛋白質 : 17.85 脂質 : 18.35 炭水化物 : 64.43 食塩相当 : 2.99	kcal : 395.00 水分 : 172.85 蛋白質 : 16.80 脂質 : 11.01 炭水化物 : 58.39 食塩相当 : 1.81	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・皮膚の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

