

令和 5年10月15日 ~ 令和 5年10月21日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月15日(日)	全粥 豆腐の煮物 杓苧草のお浸し ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳 	全粥 カレイの韓国風照焼 白菜炒め かぶのツタガ すまし汁(菜の花) フルーツ・マンゴージュ 	茶飯 おでん 里芋の煮物 ツタガ 味噌汁(冬瓜) 	あん巻き 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)	全粥 肉団子の甘辛煮 水菜のツタガ のりの佃煮 味噌汁(小町麩) 乳酸菌飲料 kcal : 1387.63 水分 : 673.88 蛋白質 : 54.14 脂質 : 40.24 炭水化物 : 206.73 食塩相当 : 7.80	鶏きのこそば(温) きんぴら白菜 大根のツタガ フルーツ・白桃缶 	全粥 豚肉の味噌漬焼 カリフラワーの炒め ほうれん草の胡麻和え すまし汁(白菜) 	蒸しパン(チョコ) 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)	全粥 ウインナーの野菜炒め インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(豆腐) 牛乳 	全粥 かにクリームコロッケ 五目煮豆 漬物 すまし汁(白菜) フルーツ・マンゴージュ kcal : 503.70 水分 : 190.57 蛋白質 : 13.96 脂質 : 15.66 炭水化物 : 78.00 食塩相当 : 2.22	全粥 さわらの生姜焼 白菜の煮浸し カリフラワーの和え物 すまし汁(パン) 	あんパン 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)	パン粥 ジャム ツタのトマト煮 ブロッコリーのフレンチツタガ パンフキンスーフ ジュア 	全粥 魚の塩焼(ツタ) ほうれん草の炒め キャベツツタガ すまし汁(花麩) フルーツ・黄桃缶 kcal : 410.38 水分 : 211.50 蛋白質 : 17.35 脂質 : 12.63 炭水化物 : 56.88 食塩相当 : 2.35	全粥 鶏肉のソース照焼 じゃが芋のガーリックバター 大根ツタガ 味噌汁(キャベツ) 	カステラ kcal : 120.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.92 脂質 : 1.52 炭水化物 : 24.00 食塩相当 : 0.05
10月19日(木)	全粥 カニの煮物 カラの和え物 のりの佃煮 味噌汁(大根) ヨーグルト 	全粥 ハンバーグ(ソース) 南瓜の甘煮 胡瓜のツタガ 味噌汁(玉麩) フルーツ・マンゴージュ kcal : 487.80 水分 : 228.05 蛋白質 : 19.31 脂質 : 15.13 炭水化物 : 70.44 食塩相当 : 2.58	全粥 カニ玉 杓苧草の炒め物 納豆 すまし汁(トロロ昆布) 	水羊羹 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)	全粥 車麩の煮物 かぶのツタガ ふりかけ 味噌汁(冬瓜・油揚げ) 牛乳 kcal : 403.05 水分 : 259.44 蛋白質 : 15.01 脂質 : 11.65 炭水化物 : 63.89 食塩相当 : 1.81	シラスと梅ののりごはん 鶏のほうじ茶蒸し キャベツの炒め物 けんちん汁 フルーツ・リンゴ 	全粥 鯖の味噌煮 キャベツの炒め物 ブロッコリーのツタガ すまし汁(菜の花) 	フッケーキ 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)	パン粥 ジャム ホット コンソメスープ ジュア 	全粥 麻婆豆腐 大根の炒り煮 白菜のツタガ 中華スープ(玉葱) フルーツ・白桃缶 kcal : 459.97 水分 : 303.79 蛋白質 : 15.11 脂質 : 13.71 炭水化物 : 69.87 食塩相当 : 3.74	全粥 カレイの風味焼 茄子の炒め煮 キャベツのボン酢風味 味噌汁(白玉麩) 	いちごパン 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

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

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月22日(日)	全粥 お魚豆腐の炒り煮 インゲンのゴマ和え ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳 	全粥 さわらの甘酢あんかけ さつま芋の蜂蜜煮 キャベツのナムル 味噌汁(花麩) フルーツ・マンゴー缶	全粥 鶏肉のくわ焼 マカロニー ほうれん草の和え物 味噌汁(大根) 	ビーナッツパン
kcal : 1441.40 水分 : 671.95 蛋白質 : 56.91 脂質 : 40.28 炭水化物 : 219.63 食塩相当 : 7.25	kcal : 459.41 水分 : 310.71 蛋白質 : 17.52 脂質 : 15.28 炭水化物 : 67.33 食塩相当 : 2.71	kcal : 460.73 水分 : 201.33 蛋白質 : 18.40 脂質 : 7.70 炭水化物 : 82.05 食塩相当 : 1.99	kcal : 410.15 水分 : 159.91 蛋白質 : 17.89 脂質 : 12.65 炭水化物 : 56.13 食塩相当 : 2.55	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)	パン粥 ジャム オムレツ コーンポタージュ ジョア	全粥 鶏肉の塩麹焼 きんぴら白菜 大根サラダ すまし汁(庄内麩) フルーツ・黄桃缶 	全粥 赤魚の煮付け 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 : 1360.46 水分 : 773.18 蛋白質 : 56.92 脂質 : 41.31 炭水化物 : 196.37 食塩相当 : 7.72	kcal : 459.87 水分 : 367.37 蛋白質 : 20.15 脂質 : 12.86 炭水化物 : 67.76 食塩相当 : 2.52	kcal : 449.20 水分 : 214.16 蛋白質 : 16.12 脂質 : 17.29 炭水化物 : 58.66 食塩相当 : 2.27	kcal : 329.95 水分 : 172.86 蛋白質 : 17.75 脂質 : 6.19 炭水化物 : 53.01 食塩相当 : 2.79	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)	全粥 卵焼き 菜の花のお浸し のりの佃煮 味噌汁(豆腐) 乳酸菌飲料 	全粥 鯖の照焼 大根の炒り煮 金時煮豆 すまし汁(蒲鉾) フルーツ・ミカン缶	全粥 鶏肉のカレー風味 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 : 1423.08 水分 : 557.94 蛋白質 : 53.34 脂質 : 41.66 炭水化物 : 209.32 食塩相当 : 8.95	kcal : 373.07 水分 : 169.59 蛋白質 : 13.37 脂質 : 6.71 炭水化物 : 66.13 食塩相当 : 2.54	kcal : 543.37 水分 : 171.63 蛋白質 : 18.41 脂質 : 20.06 炭水化物 : 71.27 食塩相当 : 2.86	kcal : 399.38 水分 : 216.72 蛋白質 : 20.13 脂質 : 10.98 炭水化物 : 55.33 食塩相当 : 3.43	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)	全粥 ハンパンの煮物 カブのトッピング和え ふりかけ 味噌汁(カブ) 牛乳	全粥 茹で豚の芝麻醬ソース 里芋の炒り煮 ねり揚げ すまし汁(菜の花) フルーツ・白桃缶	全粥 カレイの野菜蒸 大根のそぼろ煮 納豆のお浸し すまし汁(花麩) 	あん巻き 
kcal : 1338.52 水分 : 728.79 蛋白質 : 54.79 脂質 : 34.73 炭水化物 : 209.55 食塩相当 : 7.59	kcal : 412.16 水分 : 295.71 蛋白質 : 15.23 脂質 : 10.28 炭水化物 : 69.16 食塩相当 : 2.62	kcal : 515.06 水分 : 240.87 蛋白質 : 19.08 脂質 : 19.85 炭水化物 : 67.38 食塩相当 : 1.77	kcal : 290.56 水分 : 192.21 蛋白質 : 18.31 脂質 : 1.70 炭水化物 : 51.55 食塩相当 : 3.13	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)	パン粥 ジャム ケチャップ煮 ブロッコリーサラダ コンソメスープ ジョア 	全粥 揚げ物 ほうれん草の塩炒め 漬物 すまし汁(水菜) フルーツ・バナナ	全粥 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 : 1419.70 水分 : 764.52 蛋白質 : 53.69 脂質 : 46.88 炭水化物 : 202.72 食塩相当 : 7.88	kcal : 426.60 水分 : 362.82 蛋白質 : 21.77 脂質 : 11.77 炭水化物 : 61.20 食塩相当 : 2.29	kcal : 443.64 水分 : 178.35 蛋白質 : 11.28 脂質 : 13.28 炭水化物 : 71.47 食塩相当 : 2.35	kcal : 501.94 水分 : 223.31 蛋白質 : 20.64 脂質 : 21.83 炭水化物 : 58.18 食塩相当 : 3.20	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)	全粥 さつま揚げの煮物 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 ブロッコリーのサラダ フルーツ・黄桃缶	全粥 さけのちゃんちゃん焼き 煮奴 胡瓜サラダ すまし汁(ハンパン) 	抹茶ハンパト 
kcal : 1394.69 水分 : 686.82 蛋白質 : 54.97 脂質 : 35.17 炭水化物 : 213.94 食塩相当 : 8.76	kcal : 368.46 水分 : 197.27 蛋白質 : 14.43 脂質 : 4.39 炭水化物 : 68.89 食塩相当 : 2.71	kcal : 526.02 水分 : 267.11 蛋白質 : 16.94 脂質 : 16.15 炭水化物 : 76.74 食塩相当 : 3.24	kcal : 412.86 水分 : 187.22 蛋白質 : 21.11 脂質 : 11.65 炭水化物 : 54.58 食塩相当 : 2.75	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)	全粥 キャベツと汁のソテー かつらの和え物 のりの佃煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 	全粥 カイの煮付け 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し すまし汁(白菜) フルーツ・ミカン缶	全粥 鶏肉の生姜焼 ブロッコリーの炒め物 カブのサラダ 味噌汁(大根) 	まんじゅう 
kcal : 1341.61 水分 : 799.29 蛋白質 : 54.47 脂質 : 34.32 炭水化物 : 212.14 食塩相当 : 8.23	kcal : 419.06 水分 : 331.26 蛋白質 : 14.52 脂質 : 14.47 炭水化物 : 63.19 食塩相当 : 2.74	kcal : 344.55 水分 : 228.86 蛋白質 : 18.05 脂質 : 1.66 炭水化物 : 65.80 食塩相当 : 2.63	kcal : 449.36 水分 : 223.33 蛋白質 : 19.50 脂質 : 17.95 炭水化物 : 54.30 食塩相当 : 2.76	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・視力維持や、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系を守る働きがあるといわれています。

