

令和 5年10月29日 ~ 令和 5年11月 4日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月29日(日)	食パン ジャム 払レツ スタックエンドウのサラダ 水菜スープ 牛乳 	スパゲティミートソース 茹きキャベツのサラダ コンソメスープ (冬瓜) フルーツ・マンゴー缶 	御飯 赤魚の酒蒸 小松菜の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(南瓜) 	ブッセケーキ 
kcal : 1642.20 水分 : 719.23 蛋白質 : 62.70 脂質 : 49.08 炭水化物 : 251.73 食塩相当 : 8.38	kcal : 502.71 水分 : 321.02 蛋白質 : 19.40 脂質 : 15.12 炭水化物 : 78.45 食塩相当 : 3.10	kcal : 575.52 水分 : 219.09 蛋白質 : 22.34 脂質 : 16.15 炭水化物 : 90.45 食塩相当 : 2.80	kcal : 461.97 水分 : 179.12 蛋白質 : 19.26 脂質 : 12.73 炭水化物 : 70.48 食塩相当 : 2.45	kcal : 102.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.70 脂質 : 5.08 炭水化物 : 12.35 食塩相当 : 0.03
10月30日(月)	御飯 竹輪の煮物 フロッキーの胡麻和え ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳 	御飯 青椒肉絲 冬瓜のくず煮 かぶのサラダ 中華スープ (蒲鉾) フルーツ・ミカン缶 	御飯 炒り豆腐 コンソメ(キャベツ) 蒸なすのポンズ和え すまし汁(白玉麩) 	牛乳羹 
kcal : 1541.48 水分 : 849.32 蛋白質 : 57.25 脂質 : 42.28 炭水化物 : 240.85 食塩相当 : 8.31	kcal : 509.23 水分 : 299.26 蛋白質 : 18.24 脂質 : 15.45 炭水化物 : 78.97 食塩相当 : 2.59	kcal : 489.43 水分 : 271.59 蛋白質 : 22.76 脂質 : 7.54 炭水化物 : 82.56 食塩相当 : 3.17	kcal : 487.99 水分 : 239.41 蛋白質 : 14.91 脂質 : 17.93 炭水化物 : 69.77 食塩相当 : 2.47	kcal : 54.83 水分 : 39.04 蛋白質 : 1.34 脂質 : 1.36 炭水化物 : 9.55 食塩相当 : 0.08
10月31日(火)	御飯 高野豆腐の含め煮 杓苳草の和え物 ふりかけ 味噌汁(カブ) 牛乳 	ロールパン マーガリン マカロニグラタン コルスローサラダ コンソメスープ オレンジ・ぶどうゼリー 	御飯 たらの梅ソース 切昆布の煮物 モヤシのサラダ すまし汁(ソウメン) 	パンプキンケーキ 
kcal : 1564.36 水分 : 678.27 蛋白質 : 61.47 脂質 : 44.16 炭水化物 : 240.55 食塩相当 : 8.49	kcal : 455.65 水分 : 265.24 蛋白質 : 17.70 脂質 : 12.13 炭水化物 : 72.77 食塩相当 : 2.12	kcal : 565.36 水分 : 238.54 蛋白質 : 19.92 脂質 : 21.14 炭水化物 : 75.86 食塩相当 : 3.30	kcal : 421.45 水分 : 143.48 蛋白質 : 21.19 脂質 : 7.56 炭水化物 : 71.01 食塩相当 : 2.69	kcal : 121.90 水分 : 31.01 蛋白質 : 2.66 脂質 : 3.31 炭水化物 : 20.91 食塩相当 : 0.38
11月 1日(水)	御飯 ハンパンの煮物 そら豆の和え物 味付けのり 味噌汁(大根・油揚げ) 乳酸菌飲料 	御飯 カイの甘酢あんかけ なすの田舎煮 海藻サラダ 味噌汁(杓苳草) フルーツ・バナナ 	御飯 豚肉の葱塩焼 里芋の炒り煮 小松菜のお浸し すまし汁(蒲鉾) 	あん巻き 
kcal : 1605.34 水分 : 595.83 蛋白質 : 57.31 脂質 : 35.62 炭水化物 : 267.95 食塩相当 : 8.32	kcal : 457.00 水分 : 168.99 蛋白質 : 14.26 脂質 : 6.82 炭水化物 : 86.58 食塩相当 : 2.43	kcal : 520.99 水分 : 215.57 蛋白質 : 21.14 脂質 : 12.69 炭水化物 : 82.49 食塩相当 : 3.36	kcal : 506.80 水分 : 211.28 蛋白質 : 19.74 脂質 : 13.22 炭水化物 : 77.42 食塩相当 : 2.46	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
11月 2日(木)	御飯 肉団子の薄くず煮 カラの和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳 	御飯 鶏肉のしそ風味煮 モヤシの炒め物 白いんげん豆煮 味噌汁(キャベツ) フルーツ・ミカン缶 	御飯 さわらの西京焼 煮奴 菜の花の和え物 すまし汁(トロコソフ) 	クリームサンド 
kcal : 1549.45 水分 : 643.19 蛋白質 : 61.40 脂質 : 35.58 炭水化物 : 254.03 食塩相当 : 7.98	kcal : 504.88 水分 : 264.76 蛋白質 : 18.76 脂質 : 13.78 炭水化物 : 80.57 食塩相当 : 2.71	kcal : 490.44 水分 : 207.71 蛋白質 : 18.71 脂質 : 8.61 炭水化物 : 86.23 食塩相当 : 2.69	kcal : 433.54 水分 : 170.72 蛋白質 : 21.70 脂質 : 6.97 炭水化物 : 69.13 食塩相当 : 2.39	kcal : 120.59 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.23 脂質 : 4.22 炭水化物 : 18.10 食塩相当 : 0.19
11月 3日(金)	黒糖ロールパン マーガリン ホーローソース パンプキンスープ ジョウ 	五目御飯 赤魚の山芋蒸 吹き寄せ煮 春菊のお浸し みぞれ汁 フルーツ・梨 	御飯 豚肉の生姜焼 ひじきの煮物 杓苳草の和え物 味噌汁(白菜) 	パームクーヘン 
kcal : 1593.40 水分 : 664.52 蛋白質 : 61.67 脂質 : 50.93 炭水化物 : 230.69 食塩相当 : 8.32	kcal : 523.08 水分 : 239.66 蛋白質 : 19.48 脂質 : 20.39 炭水化物 : 68.70 食塩相当 : 2.54	kcal : 401.14 水分 : 244.51 蛋白質 : 19.79 脂質 : 5.69 炭水化物 : 70.74 食塩相当 : 3.02	kcal : 530.94 水分 : 180.35 蛋白質 : 20.45 脂質 : 18.32 炭水化物 : 73.30 食塩相当 : 2.54	kcal : 138.24 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.95 脂質 : 6.53 炭水化物 : 17.95 食塩相当 : 0.22
11月 4日(土)	御飯 車麩の煮物 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(大根) ヨーグルト 	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 なすの柚子煮 白菜のサラダ すまし汁(蒲鉾) フルーツ・マンゴー缶 	御飯 五目卵焼 高野豆腐の煮物 南瓜のサラダ すまし汁(ハンパソ) 	エクレア 
kcal : 1613.10 水分 : 575.46 蛋白質 : 58.19 脂質 : 48.89 炭水化物 : 239.31 食塩相当 : 8.13	kcal : 430.90 水分 : 163.95 蛋白質 : 13.99 脂質 : 5.23 炭水化物 : 83.31 食塩相当 : 2.08	kcal : 588.08 水分 : 226.54 蛋白質 : 19.50 脂質 : 22.83 炭水化物 : 77.13 食塩相当 : 3.39	kcal : 502.92 水分 : 170.42 蛋白質 : 22.45 脂質 : 14.47 炭水化物 : 72.36 食塩相当 : 2.57	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

旬の食材
【MEMO】

さつま芋

さつま芋はビタミンCが豊富に含まれています。通常ビタミンCは過熱すると失われやすいのですが、さつまいもの場合、じやがいもと同様、でんぷんに守られているため、加熱してもビタミンCは壊れにくいのです。



メニュー (7日間)

令和 5年11月 5日 ~ 令和 5年11月11日

【 常食 】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月 5日(日)	御飯 キノコの煮物 杓苳草の和え物 味付けのり 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	御飯 麻婆豆腐 スティックとうの炒め 春雨サラダ 中華スープ(水菜) フルーツ・黄桃缶 	御飯 さわらのバター醤油焼 コニャクのピリ辛煮 畑菜の和え物 味噌汁(玉葱) 	シフォンケーキ 
kcal : 1561.94 水分 : 733.24 蛋白質 : 61.06 脂質 : 44.25 炭水化物 : 237.38 食塩相当 : 8.11	kcal : 505.35 水分 : 287.51 蛋白質 : 19.08 脂質 : 14.30 炭水化物 : 79.70 食塩相当 : 2.51	kcal : 523.60 水分 : 264.48 蛋白質 : 18.49 脂質 : 13.49 炭水化物 : 82.87 食塩相当 : 2.57	kcal : 456.63 水分 : 172.07 蛋白質 : 21.92 脂質 : 12.20 炭水化物 : 66.99 食塩相当 : 2.98	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
11月 6日(月)	御飯 魚河岸揚げの含め煮 いんげんの柚子和え ふりかけ 味噌汁(カブ) 牛乳 	御飯 たららのキノコあんかけ ビーマンの千切り炒め フロッキーの和風マヨネーズ すまし汁(トロコブ) フルーツ・パイン 	御飯 鶏肉の一味焼 大根の煮物 白和え 味噌汁(玉葱) 	あんパン 
kcal : 1532.25 水分 : 708.39 蛋白質 : 59.71 脂質 : 36.67 炭水化物 : 253.77 食塩相当 : 8.65	kcal : 534.80 水分 : 299.86 蛋白質 : 16.86 脂質 : 17.70 炭水化物 : 80.44 食塩相当 : 2.57	kcal : 452.00 水分 : 231.34 蛋白質 : 19.66 脂質 : 12.02 炭水化物 : 71.77 食塩相当 : 2.48	kcal : 411.95 水分 : 177.19 蛋白質 : 19.64 脂質 : 5.75 炭水化物 : 74.58 食塩相当 : 3.50	kcal : 133.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.55 脂質 : 1.20 炭水化物 : 27.00 食塩相当 : 0.10
11月 7日(火)	食パン ジャム 野菜炒め 茹かぼつツのサラダ コソメスープ(カリフラワー) 牛乳 	御飯 豚肉のしぐれ煮 南瓜の甘煮 春菊のくるみ和え 中華スープ(ハルバ) フルーツ・白桃缶 	御飯 豆腐のステーキ肉味噌アソ きこのソテー かぶのサラダ すまし汁(蒲鉾) 	コーヒーゼリー 
kcal : 1609.98 水分 : 824.90 蛋白質 : 60.64 脂質 : 48.34 炭水化物 : 244.86 食塩相当 : 7.91	kcal : 498.75 水分 : 349.05 蛋白質 : 18.97 脂質 : 19.91 炭水化物 : 68.71 食塩相当 : 2.86	kcal : 541.13 水分 : 244.66 蛋白質 : 20.93 脂質 : 11.03 炭水化物 : 90.81 食塩相当 : 2.40	kcal : 500.02 水分 : 228.25 蛋白質 : 20.47 脂質 : 15.28 炭水化物 : 72.87 食塩相当 : 2.62	kcal : 70.08 水分 : 2.94 蛋白質 : 0.27 脂質 : 2.12 炭水化物 : 12.47 食塩相当 : 0.03
11月 8日(水)	御飯 ガンモと野菜の煮物 茄子の香味トレッシング 味付けのり 味噌汁(玉葱・ミツバ) ヨーグルト 	味噌ラーメン シュマイ 水菜のサラダ フルーツ・ミカン缶 	御飯 たららのちり鍋 ふきの煮物 畑菜のピーナツ和え すまし汁(カブ) 	カステラ 
kcal : 1616.33 水分 : 744.55 蛋白質 : 62.11 脂質 : 39.30 炭水化物 : 253.04 食塩相当 : 8.06	kcal : 532.44 水分 : 178.07 蛋白質 : 14.76 脂質 : 15.77 炭水化物 : 83.21 食塩相当 : 2.37	kcal : 588.05 水分 : 323.20 蛋白質 : 24.48 脂質 : 16.64 炭水化物 : 80.94 食塩相当 : 3.19	kcal : 375.84 水分 : 243.28 蛋白質 : 20.35 脂質 : 5.37 炭水化物 : 64.89 食塩相当 : 2.45	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
11月 9日(木)	御飯 豆腐の煮物 フロッキーのサラダ ふりかけ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 乳酸菌飲料 	御飯 胡麻だれ焼 五目煮豆 菜の花のサラダ すまし汁(花魁) フルーツ・バナナ 	御飯 ホークチヤップ サツマ芋のマーレド煮 ごぼうサラダ コソメスープ(ほうれん草) 	蒸しパン(チョコ) 
kcal : 1619.79 水分 : 616.47 蛋白質 : 59.95 脂質 : 38.16 炭水化物 : 268.79 食塩相当 : 5.26	kcal : 426.21 水分 : 205.00 蛋白質 : 15.38 脂質 : 8.65 炭水化物 : 74.97 食塩相当 : 1.42	kcal : 492.19 水分 : 205.02 蛋白質 : 24.04 脂質 : 11.21 炭水化物 : 77.70 食塩相当 : 2.07	kcal : 586.73 水分 : 191.08 蛋白質 : 18.07 脂質 : 13.97 炭水化物 : 99.62 食塩相当 : 1.61	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
11月10日(金)	御飯 温泉卵 お豆のサラダ ふりかけ 味噌汁(カブ) 牛乳 	御飯 鶏のバーベキューソー マカロニソー 春雨サラダ カリフラワーのスープ フルーツ・マンゴー缶 	茶飯 おでん リンゴのおかか煮 小松菜の磯和え 味噌汁(庄内麩) 	おしるこ 
kcal : 1528.34 水分 : 716.81 蛋白質 : 57.01 脂質 : 29.86 炭水化物 : 264.45 食塩相当 : 8.68	kcal : 547.35 水分 : 308.59 蛋白質 : 22.13 脂質 : 18.95 炭水化物 : 76.09 食塩相当 : 2.74	kcal : 452.48 水分 : 187.84 蛋白質 : 19.42 脂質 : 4.62 炭水化物 : 84.18 食塩相当 : 2.32	kcal : 416.79 水分 : 193.95 蛋白質 : 13.54 脂質 : 6.07 炭水化物 : 78.14 食塩相当 : 3.58	kcal : 111.72 水分 : 26.43 蛋白質 : 1.92 脂質 : 0.22 炭水化物 : 26.04 食塩相当 : 0.04
11月11日(土)	ロールパン ジャム ケチャップ煮 コーンポタージュ ジョウ 	赤飯 天麩羅 青梗菜の煮浸し 白菜の甘酢和え すまし汁(手羽麩・ミツバ) プリン 	御飯 鶏肉のマスタード焼 切干大根の煮物 納豆 味噌汁(キャベツ) 	ケーキ 
kcal : 1567.42 水分 : 655.01 蛋白質 : 59.85 脂質 : 40.19 炭水化物 : 248.76 食塩相当 : 8.57	kcal : 458.49 水分 : 247.29 蛋白質 : 17.64 脂質 : 11.27 炭水化物 : 74.58 食塩相当 : 2.27	kcal : 497.76 水分 : 235.64 蛋白質 : 16.68 脂質 : 11.15 炭水化物 : 84.64 食塩相当 : 3.00	kcal : 503.52 水分 : 150.15 蛋白質 : 24.57 脂質 : 10.56 炭水化物 : 79.78 食塩相当 : 3.21	kcal : 107.65 水分 : 21.93 蛋白質 : 0.96 脂質 : 7.21 炭水化物 : 9.76 食塩相当 : 0.09

お誕生日メニュー

旬の食材
【MEMO】

さつま芋
 さつま芋はビタミンCが豊富に含まれています。通常ビタミンCは過熱すると失われやすいのですが、さつまいもの場合、じやがいもと同様、でんぷんに守られているため、加熱してもビタミンCは壊れにくいのです。

