

令和 5年11月12日 ~ 令和 5年11月18日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月12日(日)	御飯 豆腐のあんかけ 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(玉麴) 乳酸菌飲料	御飯 回鍋肉(豚肉・キャベツ味噌炒) 冬瓜のかあんかけ 海藻ワカ 中華スープ(カリフラワー) フルーツ・マンゴー缶	御飯 カレイのたらこミネズ 焼 南瓜の含め煮 春菊のお浸し 味噌汁(カブ)	ロールケーキ
kcal : 1664.78 水分 : 674.70 蛋白質 : 58.04 脂質 : 47.70 炭水化物 : 257.30 食塩相当 : 8.71	kcal : 427.21 水分 : 202.48 蛋白質 : 14.50 脂質 : 7.41 炭水化物 : 77.37 食塩相当 : 2.32	kcal : 587.09 水分 : 280.53 蛋白質 : 20.61 脂質 : 16.90 炭水化物 : 88.69 食塩相当 : 2.92	kcal : 547.66 水分 : 191.69 蛋白質 : 21.60 脂質 : 19.07 炭水化物 : 76.98 食塩相当 : 3.39	kcal : 102.82 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.33 脂質 : 4.32 炭水化物 : 14.26 食塩相当 : 0.08
11月13日(月)	食パン ジャム お味噌汁 ブロッコリーのサラダ お味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の水炊き鍋風 ピーマン炒め 青梗菜の生姜和え すまし汁(蒲鉾) フルーツ・白桃缶	御飯 豆腐の旨煮 冬瓜のスープ 煮 マカロニサラダ 味噌汁(南瓜)	ぶどうゼリー
kcal : 1527.32 水分 : 777.77 蛋白質 : 59.64 脂質 : 40.62 炭水化物 : 240.88 食塩相当 : 8.59	kcal : 542.16 水分 : 327.43 蛋白質 : 19.66 脂質 : 22.02 炭水化物 : 74.14 食塩相当 : 3.09	kcal : 449.65 水分 : 212.56 蛋白質 : 19.14 脂質 : 6.95 炭水化物 : 79.98 食塩相当 : 2.38	kcal : 488.23 水分 : 237.72 蛋白質 : 20.84 脂質 : 11.63 炭水化物 : 75.10 食塩相当 : 3.09	kcal : 47.28 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.02 炭水化物 : 11.76 食塩相当 : 0.03
11月14日(火)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(豆腐) ヨーグルト	御飯 ハンバーグ 五目煮 漬物 味噌汁(菜の花) フルーツ・ミカン缶	御飯 さわらの西京焼 もやしの三色炒め かぶのワカ すまし汁(水菜)	まんじゅう
kcal : 1554.66 水分 : 633.05 蛋白質 : 57.32 脂質 : 34.22 炭水化物 : 260.00 食塩相当 : 8.66	kcal : 397.03 水分 : 241.00 蛋白質 : 16.50 脂質 : 3.75 炭水化物 : 75.59 食塩相当 : 2.99	kcal : 611.37 水分 : 185.84 蛋白質 : 18.84 脂質 : 19.82 炭水化物 : 90.94 食塩相当 : 3.13	kcal : 420.02 水分 : 190.08 蛋白質 : 19.44 脂質 : 10.65 炭水化物 : 64.43 食塩相当 : 2.54	kcal : 126.24 水分 : 16.10 蛋白質 : 2.54 脂質 : 0.00 炭水化物 : 29.04 食塩相当 : 0.00
11月15日(水)	御飯 野菜炒め オクラお浸し 味付けのり 味噌汁(大根) 牛乳	御飯 赤魚の酒蒸 レタスの煮物 白菜の甘酢和え すまし汁(ハンパ)ン フルーツ・バナナ	御飯 鶏肉の照焼 なすの煮物 ブロッコリーのサラダ すまし汁(玉麴)	あん巻き
kcal : 1561.74 水分 : 706.56 蛋白質 : 57.14 脂質 : 43.02 炭水化物 : 244.65 食塩相当 : 8.26	kcal : 501.41 水分 : 306.00 蛋白質 : 17.05 脂質 : 17.76 炭水化物 : 73.87 食塩相当 : 2.46	kcal : 424.89 水分 : 237.43 蛋白質 : 18.60 脂質 : 3.17 炭水化物 : 82.55 食塩相当 : 2.73	kcal : 514.69 水分 : 163.13 蛋白質 : 19.32 脂質 : 19.19 炭水化物 : 66.77 食塩相当 : 3.00	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16日(木)	御飯 がんもどきと野菜の煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(小町麴) 牛乳	チキンカレー サラダ 水菜スープ フルーツ・マンゴー缶	御飯 たらこのマダレ漬 ふきの煮物 大根のワカ 味噌汁(サツマ芋・玉葱)	クリームパン
kcal : 1539.05 水分 : 676.53 蛋白質 : 60.25 脂質 : 37.19 炭水化物 : 250.86 食塩相当 : 7.78	kcal : 499.14 水分 : 258.24 蛋白質 : 19.30 脂質 : 14.82 炭水化物 : 75.58 食塩相当 : 2.57	kcal : 469.01 水分 : 216.34 蛋白質 : 18.39 脂質 : 7.79 炭水化物 : 84.56 食塩相当 : 2.67	kcal : 447.60 水分 : 201.95 蛋白質 : 20.44 脂質 : 10.08 炭水化物 : 72.13 食塩相当 : 2.45	kcal : 123.30 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.12 脂質 : 4.50 炭水化物 : 18.59 食塩相当 : 0.09
11月17日(金)	ロールパン ジャム かぶのスープ 煮 コンボウタージュ 牛乳	御飯 鶏肉の照焼 きのこ炒め ワカと春雨の酢の物 すまし汁(花麴) フルーツ・オレンジ	御飯 干草焼卵 筍の煮物 キャベツの柚子香和え 味噌汁(白菜)	パナナスピシャル
kcal : 1571.10 水分 : 702.64 蛋白質 : 62.35 脂質 : 48.43 炭水化物 : 228.80 食塩相当 : 8.10	kcal : 507.63 水分 : 300.39 蛋白質 : 20.34 脂質 : 19.01 炭水化物 : 68.89 食塩相当 : 2.28	kcal : 472.58 水分 : 184.62 蛋白質 : 18.84 脂質 : 12.90 炭水化物 : 71.80 食塩相当 : 2.35	kcal : 470.30 水分 : 217.63 蛋白質 : 20.94 脂質 : 12.30 炭水化物 : 70.01 食塩相当 : 3.28	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18日(土)	御飯 ハンパの煮物 オクラの和え物 ふりかけ 味噌汁(大根・にら) ヨーグルト	けんちんうどん 納豆草のワカ 白いんげん豆煮 フルーツ・バナナ缶	御飯 サケの塩焼 ピーマン炒め もやしのナムル 味噌汁(ジャガ芋・玉葱)	たこ焼き
kcal : 1523.76 水分 : 729.29 蛋白質 : 56.97 脂質 : 30.23 炭水化物 : 258.74 食塩相当 : 8.13	kcal : 432.56 水分 : 197.51 蛋白質 : 12.94 脂質 : 4.11 炭水化物 : 88.14 食塩相当 : 2.47	kcal : 562.27 水分 : 310.15 蛋白質 : 20.80 脂質 : 13.30 炭水化物 : 87.85 食塩相当 : 2.74	kcal : 472.96 水分 : 170.33 蛋白質 : 21.19 脂質 : 11.55 炭水化物 : 74.05 食塩相当 : 2.42	kcal : 55.97 水分 : 61.30 蛋白質 : 2.04 脂質 : 1.27 炭水化物 : 8.70 食塩相当 : 0.50

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19日 ~ 令和 5年11月25日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月19日(日)	御飯 ウィンナーの野菜炒め 野菜の柚子和え 味付けのり 味噌汁(冬瓜) ヨーグルト 	御飯 かわいいの野菜あんかけ 切干大根の煮物 かぶのゆかり和え 味噌汁(南瓜) フルーツ・黄桃缶 	御飯 豚肉の味噌漬焼 揚げポールの煮物 菜種和え すまし汁(庄内麩) 	エクレア 
kcal : 1560.37 水分 : 608.03 蛋白質 : 60.56 脂質 : 41.40 炭水化物 : 241.38 食塩相当 : 7.83	kcal : 480.42 水分 : 227.57 蛋白質 : 15.32 脂質 : 12.54 炭水化物 : 78.89 食塩相当 : 2.31	kcal : 427.06 水分 : 196.91 蛋白質 : 18.93 脂質 : 4.16 炭水化物 : 80.48 食塩相当 : 2.28	kcal : 561.69 水分 : 169.00 蛋白質 : 24.06 脂質 : 18.34 炭水化物 : 75.50 食塩相当 : 3.15	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
11月20日(月)	御飯 かにの煮物 インゲンゴムの和え 味付けのり 味噌汁(水菜) 牛乳 	たぬきそば スティックウリの炒め キュウリの酢の物 フルーツ・ミカン缶 	御飯 たらしの昆布煮 笹がきごぼうの炒め煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁(白菜) 	まんじゅう 
kcal : 1521.96 水分 : 782.14 蛋白質 : 62.68 脂質 : 32.46 炭水化物 : 254.57 食塩相当 : 8.81	kcal : 495.33 水分 : 289.59 蛋白質 : 17.57 脂質 : 13.09 炭水化物 : 80.83 食塩相当 : 2.73	kcal : 492.02 水分 : 299.97 蛋白質 : 23.26 脂質 : 11.85 炭水化物 : 74.68 食塩相当 : 3.30	kcal : 418.45 水分 : 192.58 蛋白質 : 20.09 脂質 : 7.17 炭水化物 : 72.68 食塩相当 : 2.60	kcal : 116.16 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.76 脂質 : 0.35 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.18
11月21日(火)	ロールパン ジャム フムレツ ヨーヨー タージュ 牛乳 	御飯 さわらのカルムニル ニラとモヤシの塩炒め ツナサラダ カリフラワーのスープ フルーツ・マンゴー缶 	御飯 鶏肉の塩麹焼 茄子の味噌炒め 南瓜のサラダ 味噌汁(ホウレン草) 	抹茶ミルクゼリー 
kcal : 1592.82 水分 : 722.92 蛋白質 : 58.90 脂質 : 54.93 炭水化物 : 225.27 食塩相当 : 7.49	kcal : 493.37 水分 : 308.43 蛋白質 : 18.86 脂質 : 20.25 炭水化物 : 64.16 食塩相当 : 2.71	kcal : 542.72 水分 : 211.64 蛋白質 : 20.15 脂質 : 20.15 炭水化物 : 73.55 食塩相当 : 1.95	kcal : 491.21 水分 : 176.25 蛋白質 : 19.00 脂質 : 13.49 炭水化物 : 74.60 食塩相当 : 2.79	kcal : 65.52 水分 : 26.60 蛋白質 : 1.09 脂質 : 1.04 炭水化物 : 12.96 食塩相当 : 0.04
11月22日(水)	御飯 高野豆腐の炊き合せ 畑菜の和え物 味噌汁(大根・油揚げ) 牛乳 	味噌が井 名古屋風ナポリタン ブロッコリーの青汁ドレ すまし汁(豆腐・ミツバ) フルーツ・柿 	御飯 赤魚の煮付け レタスのおなかか煮 青梗菜のサラダ すまし汁(玉麩) 	さつま芋蒸しパン 
kcal : 1597.18 水分 : 651.19 蛋白質 : 57.96 脂質 : 43.66 炭水化物 : 251.16 食塩相当 : 8.33	kcal : 469.04 水分 : 260.52 蛋白質 : 19.61 脂質 : 13.46 炭水化物 : 71.86 食塩相当 : 2.27	kcal : 576.01 水分 : 195.50 蛋白質 : 17.42 脂質 : 18.82 炭水化物 : 86.39 食塩相当 : 3.20	kcal : 424.60 水分 : 165.08 蛋白質 : 18.44 脂質 : 7.84 炭水化物 : 71.24 食塩相当 : 2.49	kcal : 127.53 水分 : 30.09 蛋白質 : 2.49 脂質 : 3.54 炭水化物 : 21.67 食塩相当 : 0.37
11月23日(木)	御飯 ハンパンの煮物 納豆 味噌汁(キャベツ) ジョウ 	御飯 鯖のミンチ焼 じゃが芋とツナの煮物 モヤシのサラダ すまし汁(庄内麩) フルーツ・白桃缶 	御飯 豚肉の七味焼 冬瓜の青煮 春菊のサラダ 味噌汁(白菜) 	パームクーヘン 
kcal : 1617.61 水分 : 646.22 蛋白質 : 58.92 脂質 : 39.91 炭水化物 : 254.49 食塩相当 : 8.78	kcal : 432.02 水分 : 223.12 蛋白質 : 16.88 脂質 : 4.60 炭水化物 : 82.44 食塩相当 : 2.85	kcal : 578.14 水分 : 200.09 蛋白質 : 20.53 脂質 : 18.25 炭水化物 : 81.09 食塩相当 : 2.79	kcal : 469.21 水分 : 223.00 蛋白質 : 19.58 脂質 : 10.53 炭水化物 : 73.01 食塩相当 : 2.92	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24日(金)	御飯 ガンモと野菜の煮物 オクラの和え物 ふりかけ 味噌汁(菜の花) 乳酸菌飲料 	御飯 蒸し鶏の味噌マヨかけ 五目煮豆 なすのポン酢和え コリンスープ(冬瓜) フルーツ・ミカン缶 	御飯 さわらの塩焼 大根の煮物 マカニサラダ 味噌汁(南瓜・玉葱) 	ブッセケーキ 
kcal : 1633.25 水分 : 516.61 蛋白質 : 59.00 脂質 : 50.64 炭水化物 : 245.14 食塩相当 : 8.88	kcal : 423.93 水分 : 150.00 蛋白質 : 12.82 脂質 : 7.36 炭水化物 : 77.49 食塩相当 : 2.36	kcal : 607.12 水分 : 219.26 蛋白質 : 24.80 脂質 : 23.46 炭水化物 : 77.89 食塩相当 : 2.85	kcal : 494.70 水分 : 147.35 蛋白質 : 20.08 脂質 : 13.52 炭水化物 : 78.38 食塩相当 : 3.54	kcal : 107.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.30 脂質 : 6.30 炭水化物 : 11.38 食塩相当 : 0.13
11月25日(土)	食パン ジャム ケチャップ煮 大根のサラダ コリンスープ(キャベツ) 牛乳 	御飯 鮭の焼き浸し ひじきの煮物 小松菜のゴマ和え 味噌汁(玉麩) フルーツ・バナナ 	御飯 和風あんかけハンバーグ さつま芋の煮物 白菜の酢の物 すまし汁(ハンパソ) 	ワッフル 
kcal : 1615.28 水分 : 662.81 蛋白質 : 60.49 脂質 : 39.15 炭水化物 : 269.56 食塩相当 : 8.38	kcal : 494.65 水分 : 307.43 蛋白質 : 19.52 脂質 : 16.03 炭水化物 : 74.47 食塩相当 : 2.78	kcal : 512.62 水分 : 155.81 蛋白質 : 24.05 脂質 : 12.57 炭水化物 : 81.17 食塩相当 : 2.83	kcal : 486.57 水分 : 180.78 蛋白質 : 14.02 脂質 : 5.58 炭水化物 : 96.98 食塩相当 : 2.63	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

バス旅メニュー
愛知県

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。

