

# メニュー（7日間）

令和 5年10月29日 ~ 令和 5年11月 4日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月29日(日)	パン粥 ジャム オムレツ カワラ-のサラダ 野菜スープ ジョウ kcal : 1451.44 水分 : 766.78 蛋白質 : 56.85 脂質 : 39.22 炭水化物 : 227.52 食塩相当 : 8.26	スパゲティミートソース 茹きゃべツのサラダ コソメスープ (冬瓜) フルーツ・マンゴ-缶  kcal : 506.52 水分 : 211.90 蛋白質 : 17.92 脂質 : 8.91 炭水化物 : 93.80 食塩相当 : 3.24	全粥 赤魚の酒蒸 ほうれん草の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(南瓜)  kcal : 413.26 水分 : 180.55 蛋白質 : 18.20 脂質 : 13.69 炭水化物 : 57.25 食塩相当 : 2.44	ブッケーキ 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)	全粥 お魚豆腐の煮物 フロッキーの胡麻和え ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳  kcal : 1352.56 水分 : 860.30 蛋白質 : 52.54 脂質 : 43.76 炭水化物 : 195.16 食塩相当 : 8.27	全粥 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・マンゴ缶 kcal : 452.63 水分 : 262.63 蛋白質 : 19.11 脂質 : 12.69 炭水化物 : 65.34 食塩相当 : 3.01	全粥 炒り豆腐 コソメ煮(きゃべツ) 蒸なすのポンズ和え すまし汁(白玉麩)  kcal : 406.73 水分 : 259.30 蛋白質 : 15.55 脂質 : 14.45 炭水化物 : 56.95 食塩相当 : 2.59	牛乳羹  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)	全粥 豆腐の煮物 納豆草の和え物 ふりかけ 味噌汁(カブ) ヨーグルト kcal : 1417.34 水分 : 798.21 蛋白質 : 55.99 脂質 : 33.76 炭水化物 : 230.19 食塩相当 : 7.95	パン粥 ジャム マカロニサラダ コルスローサラダ コソメスープ オレンジ・ぶどうゼリー  kcal : 594.70 水分 : 359.83 蛋白質 : 21.09 脂質 : 17.18 炭水化物 : 90.70 食塩相当 : 3.16	全粥 たら梅ソース 菜の花の炒め物 白菜の和え物 すまし汁(ソウメン) kcal : 320.17 水分 : 174.84 蛋白質 : 17.75 脂質 : 6.12 炭水化物 : 51.27 食塩相当 : 2.73	パンブッキンケーキ  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)	全粥 ハンパンの煮物 そら豆の和え物 のりの佃煮 味噌汁(大根・油揚げ) ヨーグルト  kcal : 1383.22 水分 : 636.19 蛋白質 : 56.26 脂質 : 30.46 炭水化物 : 226.54 食塩相当 : 8.69	全粥 揚げの甘酢あんかけ なすの田舎煮 胡瓜のサラダ 味噌汁(ほうれん草) フルーツ・パンナ kcal : 373.90 水分 : 232.46 蛋白質 : 19.98 脂質 : 4.05 炭水化物 : 66.72 食塩相当 : 3.14	全粥 鶏肉の葱塩焼 里芋の炒り煮 納豆草のお浸し すまし汁(蒲鉾)  kcal : 445.75 水分 : 209.25 蛋白質 : 18.57 脂質 : 14.94 炭水化物 : 60.58 食塩相当 : 2.71	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
11月2日(木)	全粥 肉団子の薄くず煮 木の和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麩) ヨーグルト kcal : 1349.90 水分 : 534.57 蛋白質 : 55.91 脂質 : 32.98 炭水化物 : 212.63 食塩相当 : 7.84	全粥 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(きゃべツ) フルーツ・マンゴ缶  kcal : 445.01 水分 : 200.35 蛋白質 : 18.52 脂質 : 11.93 炭水化物 : 67.57 食塩相当 : 2.65	全粥 魚の西京焼(ササ) 煮奴 菜の花の和え物 すまし汁(トロコング)  kcal : 371.98 水分 : 168.04 蛋白質 : 20.60 脂質 : 8.81 炭水化物 : 55.16 食塩相当 : 2.39	クリームサンド  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)	パン粥 ジャム ポ-キ-ソース パンブッキンスープ 乳酸菌飲料  kcal : 1420.52 水分 : 802.13 蛋白質 : 57.46 脂質 : 38.97 炭水化物 : 215.82 食塩相当 : 8.51	五目御飯 赤魚の山芋蒸 吹き寄せ煮 白菜のお浸し みぞれ汁 フルーツ・梨 kcal : 410.39 水分 : 235.42 蛋白質 : 18.79 脂質 : 5.52 炭水化物 : 73.28 食塩相当 : 2.98	全粥 鶏肉の生姜焼 大根の炒り煮 納豆草の和え物 味噌汁(白菜)  kcal : 412.19 水分 : 235.50 蛋白質 : 17.02 脂質 : 13.52 炭水化物 : 56.79 食塩相当 : 2.89	パームクーヘン 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)	全粥 車麩の煮物 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(大根) ヨーグルト  kcal : 1356.12 水分 : 610.46 蛋白質 : 54.94 脂質 : 38.68 炭水化物 : 201.41 食塩相当 : 8.50	全粥 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-缶  kcal : 470.22 水分 : 244.79 蛋白質 : 19.31 脂質 : 16.28 炭水化物 : 62.42 食塩相当 : 3.09	全粥 五目卵焼 えびの煮物 南瓜のサラダ すまし汁(ハンパン)  kcal : 423.56 水分 : 190.33 蛋白質 : 19.68 脂質 : 10.97 炭水化物 : 63.26 食塩相当 : 3.27	エクレア  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

ハロウィンメニュー

文化の日メニュー

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。



# メニュー(7日間)

令和 5年11月 5日 ~ 令和 5年11月11日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月 5日(日)	全粥 チンポールの煮物 杓の草の和え物 のりの佃煮 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	全粥 麻婆豆腐 ブロッコリーの炒め カブツタ 中華スープ(水菜) ルーツ・黄桃缶 	全粥 さわらのバター醤油焼 白菜の炒め煮 大根ツタ 味噌汁(玉葱) 	シフォンケーキ 
kcal : 1348.73 水分 : 755.30 蛋白質 : 52.70 脂質 : 43.44 炭水化物 : 194.68 食塩相当 : 8.55	kcal : 446.97 水分 : 287.54 蛋白質 : 17.56 脂質 : 14.12 炭水化物 : 66.76 食塩相当 : 2.75	kcal : 421.04 水分 : 283.90 蛋白質 : 15.27 脂質 : 11.22 炭水化物 : 66.69 食塩相当 : 2.84	kcal : 404.36 水分 : 174.68 蛋白質 : 18.28 脂質 : 13.84 炭水化物 : 53.41 食塩相当 : 2.91	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)	全粥 魚河岸揚げの含め煮 インゲンの柚子和え ふりかけ 味噌汁(カブ) 牛乳 	全粥 たらのあんかけ キャベツの炒め ブロッコリーの和風マヨネーズ すまし汁(トロコブ) ルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏肉の一味焼 大根の煮物 白和え 味噌汁(玉葱) 	あんパン 
kcal : 1411.91 水分 : 703.82 蛋白質 : 57.20 脂質 : 40.95 炭水化物 : 214.72 食塩相当 : 8.57	kcal : 473.24 水分 : 297.18 蛋白質 : 15.76 脂質 : 17.54 炭水化物 : 66.47 食塩相当 : 2.57	kcal : 414.24 水分 : 225.25 蛋白質 : 18.45 脂質 : 12.87 炭水化物 : 60.11 食塩相当 : 2.57	kcal : 390.93 水分 : 181.39 蛋白質 : 19.44 脂質 : 9.34 炭水化物 : 61.14 食塩相当 : 3.33	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)	パン粥 ジャム 野菜炒め 茹かへツのツタ コンスープ(カリフラワー) 牛乳 	全粥 鶏肉のしぐれ煮 南瓜の甘煮 ほうれん草のくるみ和え 中華スープ(ハハッ) ルーツ・白桃缶 	全粥 豆腐のチリカニ味噌ア ブロッコリーのソテー かぶのツタ すまし汁(蒲鉾) 	コーヒー 
kcal : 1398.02 水分 : 937.24 蛋白質 : 56.70 脂質 : 42.44 炭水化物 : 207.97 食塩相当 : 7.90	kcal : 491.15 水分 : 465.12 蛋白質 : 20.74 脂質 : 21.71 炭水化物 : 59.21 食塩相当 : 2.41	kcal : 439.23 水分 : 236.14 蛋白質 : 19.03 脂質 : 8.44 炭水化物 : 73.33 食塩相当 : 2.54	kcal : 397.56 水分 : 233.04 蛋白質 : 16.66 脂質 : 10.17 炭水化物 : 62.96 食塩相当 : 2.92	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)	全粥 カニの煮物 茄子の香味ドレッシング のりの佃煮 味噌汁(玉葱・ミツバ) 牛乳 	味噌ラーメン シュマイ ブロッコリーのツタ ルーツ・ミカン缶 	全粥 たらのちり鍋 大根の炒り煮 ほうれん草のピーナツ和え すまし汁(カブ) 	カステラ 
kcal : 1330.88 水分 : 840.18 蛋白質 : 55.11 脂質 : 28.86 炭水化物 : 218.81 食塩相当 : 8.83	kcal : 410.24 水分 : 296.44 蛋白質 : 17.10 脂質 : 10.33 炭水化物 : 66.59 食塩相当 : 2.74	kcal : 474.46 水分 : 310.98 蛋白質 : 17.40 脂質 : 11.58 炭水化物 : 74.25 食塩相当 : 3.51	kcal : 326.18 水分 : 232.76 蛋白質 : 18.09 脂質 : 5.43 炭水化物 : 54.00 食塩相当 : 2.53	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)	全粥 豆腐の煮物 ブロッコリーのツタ ふりかけ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 乳酸菌飲料 	全粥 胡麻だれ焼 五目煮豆 菜の花のツタ すまし汁(花麩) ルーツ・バナナ 	全粥 チキンチキ サツマ芋のマーマレード煮 キャベツのツタ コンスープ(杓の草) 	蒸しパン(チョコ) 
kcal : 1432.19 水分 : 655.83 蛋白質 : 56.67 脂質 : 35.74 炭水化物 : 230.04 食塩相当 : 6.80	kcal : 370.35 水分 : 204.47 蛋白質 : 14.82 脂質 : 8.77 炭水化物 : 61.40 食塩相当 : 2.03	kcal : 451.48 水分 : 200.77 蛋白質 : 23.37 脂質 : 10.55 炭水化物 : 68.88 食塩相当 : 2.55	kcal : 495.70 水分 : 235.22 蛋白質 : 16.02 脂質 : 12.09 炭水化物 : 83.26 食塩相当 : 2.06	kcal : 114.66 水分 : 15.37 蛋白質 : 2.49 脂質 : 4.33 炭水化物 : 16.50 食塩相当 : 0.16
11月10日(金)	全粥 温泉卵 お豆のツタ ふりかけ 味噌汁(カブ) 牛乳 	全粥 鶏のハーブキューザー マカロニソテー 胡瓜ツタ カリフラワーのスープ ルーツ・マンゴ缶 	茶飯 おでん 茄子の炒め煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁(庄内麩) 	おしるこ 
kcal : 1399.46 水分 : 741.46 蛋白質 : 54.09 脂質 : 31.49 炭水化物 : 230.98 食塩相当 : 8.50	kcal : 485.79 水分 : 305.91 蛋白質 : 21.03 脂質 : 18.79 炭水化物 : 62.12 食塩相当 : 2.74	kcal : 422.62 水分 : 203.06 蛋白質 : 18.83 脂質 : 8.02 炭水化物 : 68.87 食塩相当 : 2.31	kcal : 379.33 水分 : 206.06 蛋白質 : 12.31 脂質 : 4.46 炭水化物 : 73.95 食塩相当 : 3.41	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)	パン粥 ジャム ケキツ煮 コンボケージュ 乳酸菌飲料 	赤飯 天麩羅 菜の花の煮浸し 白菜の甘酢和え すまし汁(手麩・ミツバ) プリン 	全粥 鶏肉のコンソメ煮 大根の煮物 納豆 味噌汁(キャベツ) 	ケーキ 
kcal : 1465.65 水分 : 758.69 蛋白質 : 55.57 脂質 : 39.58 炭水化物 : 228.30 食塩相当 : 7.73	kcal : 500.14 水分 : 320.42 蛋白質 : 18.87 脂質 : 13.46 炭水化物 : 78.03 食塩相当 : 2.02	kcal : 457.53 水分 : 225.36 蛋白質 : 15.23 脂質 : 8.86 炭水化物 : 82.62 食塩相当 : 2.78	kcal : 400.33 水分 : 190.98 蛋白質 : 20.51 脂質 : 10.05 炭水化物 : 57.89 食塩相当 : 2.84	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。

