

メニュー(7日間)

令和 5年11月12日 ~ 令和 5年11月18日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月12日(日)	全粥 豆腐のあんかけ カブの和え物 ふりかけ 味噌汁(玉麩) 乳酸菌飲料 kcal : 1411.15 水分 : 654.13 蛋白質 : 53.50 脂質 : 42.70 炭水化物 : 209.83 食塩相当 : 8.44	全粥 回鍋肉 冬瓜のあんかけ 胡瓜サラダ 中華スープ(カリフラワー) フルーツ・マンゴ-缶 kcal : 457.98 水分 : 264.59 蛋白質 : 18.73 脂質 : 12.22 炭水化物 : 69.27 食塩相当 : 2.72	全粥 カレイのクリームソース 焼 南瓜の含め煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(かぶ) kcal : 485.30 水分 : 189.17 蛋白質 : 20.46 脂質 : 18.91 炭水化物 : 62.81 食塩相当 : 3.35	ロールケーキ 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)	パン粥 ジャム おムツ ブロッコリーのサラダ トマトスープ ヨーグルト kcal : 1383.01 水分 : 816.71 蛋白質 : 54.54 脂質 : 41.38 炭水化物 : 203.66 食塩相当 : 8.34	全粥 鶏肉の水炊き鍋風 キャベツ炒め 菜の花の生姜和え すまし汁(蒲鉾) フルーツ・白桃缶 kcal : 396.80 水分 : 250.89 蛋白質 : 18.70 脂質 : 10.08 炭水化物 : 58.91 食塩相当 : 2.77	全粥 豆腐の旨煮 冬瓜のスープ 煮 マニウラ 味噌汁(南瓜) kcal : 419.47 水分 : 220.01 蛋白質 : 16.84 脂質 : 10.90 炭水化物 : 64.71 食塩相当 : 3.03	ぶどうゼリー kcal : 47.28 水分 : 0.06 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)	全粥 さつま揚げと玉葱の煮物 インゲン豆の和え物 ふりかけ 味噌汁(豆腐) 牛乳 kcal : 1378.13 水分 : 681.12 蛋白質 : 55.23 脂質 : 36.17 炭水化物 : 215.56 食塩相当 : 8.47	全粥 しゃぶしゃぶ 五目煮 漬物 味噌汁(菜の花) フルーツ・ミカン缶 kcal : 494.01 水分 : 174.73 蛋白質 : 17.04 脂質 : 15.25 炭水化物 : 73.02 食塩相当 : 2.99	全粥 サワラの西京焼 白菜の三色炒め かぶのサラダ すまし汁(水菜) kcal : 357.66 水分 : 187.32 蛋白質 : 17.98 脂質 : 10.49 炭水化物 : 50.70 食塩相当 : 2.54	まんじゅう kcal : 126.24 水分 : 16.13 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)	全粥 野菜炒め かつおお浸し のりの佃煮 味噌汁(大根) 牛乳 kcal : 1348.94 水分 : 719.94 蛋白質 : 53.69 脂質 : 36.95 炭水化物 : 207.42 食塩相当 : 8.56	全粥 赤魚の酒蒸 里芋の煮物 白菜の甘酢和え すまし汁(パン) フルーツ・バナナ kcal : 375.13 水分 : 231.99 蛋白質 : 17.74 脂質 : 3.02 炭水化物 : 70.67 食塩相当 : 2.75	全粥 鶏肉の照焼 なすの煮物 ブロッコリーのサラダ すまし汁(玉麩) kcal : 431.23 水分 : 179.46 蛋白質 : 19.13 脂質 : 16.33 炭水化物 : 52.28 食塩相当 : 3.00	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16日(木)	全粥 魚河岸揚げの含め煮 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳 kcal : 1377.84 水分 : 669.13 蛋白質 : 52.65 脂質 : 36.46 炭水化物 : 217.02 食塩相当 : 8.89	チンカレ ツツサ 水菜スープ フルーツ・マンゴ-缶 kcal : 418.95 水分 : 212.66 蛋白質 : 12.94 脂質 : 8.73 炭水化物 : 73.94 食塩相当 : 3.07	全粥 たらこのごまドレッシング つみれと野菜の煮物 大根のサラダ 味噌汁(サツマ芋・玉葱) kcal : 374.45 水分 : 180.77 蛋白質 : 20.30 脂質 : 6.95 炭水化物 : 59.54 食塩相当 : 3.22	クリームパン 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)	パン粥 ジャム かぶのスープ 煮 コーンポタージュ 乳酸菌飲料 kcal : 1384.17 水分 : 746.30 蛋白質 : 54.46 脂質 : 38.20 炭水化物 : 209.52 食塩相当 : 8.04	全粥 鶏肉の照焼 ブロッコリーの炒め物 胡瓜の酢の物 すまし汁(花麩) フルーツ・ミカン缶 kcal : 402.71 水分 : 218.76 蛋白質 : 17.74 脂質 : 10.76 炭水化物 : 59.93 食塩相当 : 2.34	全粥 干草焼卵 大根の煮物 キャベツの柚子香和え 味噌汁(白菜) kcal : 382.34 水分 : 217.44 蛋白質 : 15.64 脂質 : 9.47 炭水化物 : 60.00 食塩相当 : 3.55	パナナスペシャル 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)	全粥 パンの煮物 かつおの和え物 ふりかけ 味噌汁(大根・にら) 牛乳 kcal : 1352.91 水分 : 810.33 蛋白質 : 52.72 脂質 : 31.46 炭水化物 : 220.16 食塩相当 : 8.66	けんちんうどん 納豆の汁 きんとき豆 フルーツ・マンゴ-缶 kcal : 442.47 水分 : 278.14 蛋白質 : 15.72 脂質 : 6.60 炭水化物 : 79.73 食塩相当 : 3.44	全粥 サケの塩焼 里芋の炒り煮 ブロッコリーのナムル 味噌汁(ジャガ芋・玉葱) kcal : 452.47 水分 : 190.16 蛋白質 : 20.02 脂質 : 14.04 炭水化物 : 62.76 食塩相当 : 2.15	たこ焼き kcal : 55.97 水分 : 51.30 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

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

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月19日(日)	全粥 ウィナーの野菜炒め 野菜の柚子和え のりの佃煮 味噌汁(冬瓜) ヨーグルト 	全粥 カレイの野菜あんかけ 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 	全粥 鶏肉の味噌漬焼 お魚豆腐の煮物 菜種和え すまし汁(庄内麩) 	エクレア 
kcal : 1347.79 水分 : 671.61 蛋白質 : 54.41 脂質 : 40.01 炭水化物 : 197.56 食塩相当 : 7.93	kcal : 400.84 水分 : 230.06 蛋白質 : 12.92 脂質 : 9.48 炭水化物 : 68.03 食塩相当 : 2.59	kcal : 357.00 水分 : 240.85 蛋白質 : 17.52 脂質 : 4.00 炭水化物 : 64.56 食塩相当 : 2.26	kcal : 498.75 水分 : 186.15 蛋白質 : 21.72 脂質 : 20.17 炭水化物 : 58.46 食塩相当 : 2.99	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)	全粥 カニの煮物 インゲンゴマ和え のりの佃煮 味噌汁 ヨーグルト 	たぬきそば キャベツの炒め キュウリの酢の物 フルーツ・ミカン缶 	全粥 たららの煮付け カブの炒め煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁(白菜) 	まんじゅう 
kcal : 1345.12 水分 : 721.30 蛋白質 : 54.34 脂質 : 26.02 炭水化物 : 228.77 食塩相当 : 8.44	kcal : 405.95 水分 : 193.72 蛋白質 : 12.97 脂質 : 7.31 炭水化物 : 73.09 食塩相当 : 2.87	kcal : 487.42 水分 : 322.08 蛋白質 : 22.14 脂質 : 12.12 炭水化物 : 73.79 食塩相当 : 2.78	kcal : 335.59 水分 : 205.50 蛋白質 : 17.47 脂質 : 6.24 炭水化物 : 55.49 食塩相当 : 2.61	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)	ハン粥 ジャム オムレツ コーンポタージュ ショア 	全粥 さわらのカレーニル 白菜の塩炒め ツナサラダ かぼちゃのスープ フルーツ・マンゴー缶 	全粥 鶏肉の塩麹焼 茄子の味噌炒め 南瓜のサラダ 味噌汁(杓苳草) 	抹茶ミルクゼリー 
kcal : 1390.09 水分 : 808.81 蛋白質 : 57.08 脂質 : 43.70 炭水化物 : 199.08 食塩相当 : 7.15	kcal : 468.72 水分 : 376.09 蛋白質 : 20.33 脂質 : 15.03 炭水化物 : 64.85 食塩相当 : 2.52	kcal : 485.24 水分 : 222.28 蛋白質 : 18.75 脂質 : 20.01 炭水化物 : 61.19 食塩相当 : 1.97	kcal : 370.61 水分 : 183.84 蛋白質 : 16.91 脂質 : 7.62 炭水化物 : 60.08 食塩相当 : 2.62	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)	全粥 豆腐の煮物 菜の花の和え物 味噌汁(大根・油揚げ) 牛乳 	味噌が丼 名古屋風ナポリタン ブロッコリーの青ジツドレ すまし汁(豆腐・ミツバ) フルーツ・柿 パス旅メニュー 愛知県 	全粥 赤魚の煮付け かぶの煮物 ほうれん草のサラダ すまし汁(玉麩) 	さつま芋蒸しパン 
kcal : 1413.40 水分 : 729.96 蛋白質 : 53.57 脂質 : 40.42 炭水化物 : 218.07 食塩相当 : 8.18	kcal : 416.27 水分 : 325.06 蛋白質 : 19.54 脂質 : 14.09 炭水化物 : 58.59 食塩相当 : 2.01	kcal : 568.01 水分 : 198.77 蛋白質 : 15.37 脂質 : 19.30 炭水化物 : 65.10 食塩相当 : 3.16	kcal : 301.59 水分 : 176.04 蛋白質 : 16.17 脂質 : 3.49 炭水化物 : 52.71 食塩相当 : 2.64	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)	全粥 ハンパンの煮物 納豆 味噌汁(キャベツ) ヨーグルト 	全粥 鯖のミン焼 じゃが芋とツナの煮物 大根のサラダ すまし汁(庄内麩) フルーツ・白桃缶 	全粥 豚肉の七味焼 付合せ 冬瓜の青煮 菜の花のサラダ 味噌汁(白菜) 	パームクーヘン 
kcal : 1454.18 水分 : 624.58 蛋白質 : 54.44 脂質 : 38.88 炭水化物 : 220.52 食塩相当 : 8.90	kcal : 410.21 水分 : 187.96 蛋白質 : 15.40 脂質 : 6.31 炭水化物 : 74.52 食塩相当 : 2.82	kcal : 518.08 水分 : 199.08 蛋白質 : 19.07 脂質 : 18.04 炭水化物 : 68.04 食塩相当 : 2.79	kcal : 387.65 水分 : 237.54 蛋白質 : 18.02 脂質 : 8.00 炭水化物 : 60.01 食塩相当 : 3.07	kcal : 138.24 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.95 脂質 : 6.53 炭水化物 : 17.99 食塩相当 : 0.22
11月24日(金)	全粥 魚河岸揚げの含め煮 ツナの和え物 ふりかけ 味噌汁(菜の花) ヨーグルト 	全粥 蒸し鶏の味噌マヨかけ 五目煮豆 なすのポン酢和え コソメスープ(冬瓜) フルーツ・ミカン缶 	全粥 サワラの塩焼 大根の煮物 マカロニサラダ 味噌汁(南瓜・玉葱) 	プッキー 
kcal : 1444.32 水分 : 554.28 蛋白質 : 55.93 脂質 : 44.49 炭水化物 : 212.31 食塩相当 : 8.76	kcal : 430.89 水分 : 193.60 蛋白質 : 13.67 脂質 : 10.75 炭水化物 : 71.08 食塩相当 : 2.55	kcal : 472.79 水分 : 216.01 蛋白質 : 21.98 脂質 : 14.08 炭水化物 : 65.44 食塩相当 : 2.54	kcal : 433.14 水分 : 144.67 蛋白質 : 18.98 脂質 : 13.36 炭水化物 : 64.41 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)	ハン粥 ジャム ケチャップ煮 大根のサラダ コソメスープ(キャベツ) 乳酸菌飲料 	全粥 鮭の焼き浸し カブの煮物 小松菜のゴマ和え 味噌汁(玉麩) フルーツ・バナナ 	全粥 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(ハンパン) 	ワッフル 
kcal : 1443.67 水分 : 704.81 蛋白質 : 55.02 脂質 : 37.09 炭水化物 : 226.05 食塩相当 : 7.00	kcal : 427.75 水分 : 300.29 蛋白質 : 16.08 脂質 : 12.46 炭水化物 : 64.47 食塩相当 : 2.10	kcal : 459.52 水分 : 198.30 蛋白質 : 19.56 脂質 : 12.73 炭水化物 : 67.41 食塩相当 : 2.50	kcal : 434.96 水分 : 189.44 蛋白質 : 16.48 脂質 : 6.93 炭水化物 : 77.23 食塩相当 : 2.26	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

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。

