

メ ニ ュ ー (7日間)

令和 5年11月26日 ~ 令和 5年12月 2日 【常食】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
11月26日(日)	御飯 卵焼き 杓刈草のお浸し 味付けのり 味噌汁(庄内麩) 牛乳 kcal : 1571.87 水分 : 604.90 蛋白質 : 57.27 脂質 : 36.06 炭水化物 : 263.36 食塩相当 : 8.18	御飯 コロッケ そら豆の炒め物 漬物 すまし汁(蒲鉾) フルーツ・パン kcal : 524.16 水分 : 179.07 蛋白質 : 13.97 脂質 : 12.48 炭水化物 : 90.81 食塩相当 : 2.68	御飯 タラの煮付け ビーツ炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁(冬瓜) kcal : 453.00 水分 : 150.98 蛋白質 : 21.60 脂質 : 8.79 炭水化物 : 74.28 食塩相当 : 3.08	白あんぱん kcal : 104.72 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.82 脂質 : 0.92 炭水化物 : 21.25 食塩相当 : 0.09
11月27日(月)	ロールパン ジャム ホトフ パンフキンスープ 牛乳 kcal : 1550.24 水分 : 856.02 蛋白質 : 62.12 脂質 : 42.80 炭水化物 : 241.48 食塩相当 : 8.28	御飯 豚肉のビリ辛炒め 筍の炒め煮 モヤシのサラダ 味噌汁(カブ) フルーツ・マンゴージュ kcal : 492.17 水分 : 267.52 蛋白質 : 21.37 脂質 : 8.46 炭水化物 : 84.86 食塩相当 : 3.33	御飯 中華風炒り豆腐 ごぼうと枝豆の煮物 菜の花の和え物 中華スープ(キャベツ) kcal : 454.38 水分 : 232.76 蛋白質 : 18.10 脂質 : 13.39 炭水化物 : 69.41 食塩相当 : 2.03	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 : 0.09
11月28日(火)	御飯 車麩の煮物 カブのサラダ ふりかけ 味噌汁(大根) ヨーグルト kcal : 1532.08 水分 : 688.77 蛋白質 : 61.15 脂質 : 35.77 炭水化物 : 243.37 食塩相当 : 7.89	タンメン シューマイ スタックエントウのサラダ フルーツ・オレンジ kcal : 569.38 水分 : 318.58 蛋白質 : 24.70 脂質 : 16.34 炭水化物 : 78.60 食塩相当 : 3.84	御飯 カレイのチーズ焼 南瓜の甘煮 白菜の柚香和え 味噌汁(杓刈草) kcal : 431.90 水分 : 186.05 蛋白質 : 21.25 脂質 : 6.08 炭水化物 : 75.52 食塩相当 : 1.97	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
11月29日(水)	御飯 豆腐の煮物 杓刈草の和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麩) 乳酸菌飲料 kcal : 1605.78 水分 : 585.76 蛋白質 : 59.13 脂質 : 46.46 炭水化物 : 246.09 食塩相当 : 7.86	御飯 豚肉のはちみつ照焼 コンニャクの炒り煮 サツマ芋サラダ すまし汁(花麩・万葱) フルーツ・白桃缶 kcal : 575.23 水分 : 211.29 蛋白質 : 20.20 脂質 : 17.21 炭水化物 : 87.01 食塩相当 : 2.19	御飯 カニ玉 切昆布と大豆の煮物 キャベツ生姜和え 味噌汁(冬瓜・油揚げ) kcal : 510.81 水分 : 182.05 蛋白質 : 22.86 脂質 : 16.41 炭水化物 : 71.87 食塩相当 : 3.53	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
11月30日(木)	食パン ジャム 野菜炒め ブロッコリーサラダ コンソメスープ ヨーグルト kcal : 1584.95 水分 : 730.89 蛋白質 : 59.52 脂質 : 44.50 炭水化物 : 248.06 食塩相当 : 8.05	バターライス 杓刈草 きのこ炒め マカロニサラダ 乳酸菌飲料 kcal : 617.72 水分 : 285.14 蛋白質 : 22.11 脂質 : 19.06 炭水化物 : 93.99 食塩相当 : 2.64	御飯 サワラの煮付け なすの煮物 小松菜のサラダ 味噌汁(ジャガイモ・玉葱) kcal : 509.39 水分 : 163.90 蛋白質 : 19.50 脂質 : 16.33 炭水化物 : 73.00 食塩相当 : 2.74	オレンジゼリー kcal : 47.28 水分 : 0.07 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.04 炭水化物 : 11.74 食塩相当 : 0.03
12月 1日(金)	御飯 大豆の煮物 野菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳 kcal : 1481.16 水分 : 707.61 蛋白質 : 62.31 脂質 : 35.18 炭水化物 : 238.79 食塩相当 : 8.22	御飯 カレイのゴマだれ漬 リンゴと竹輪の炒め煮 ワカメサラダ すまし汁(花麩) フルーツ・オレンジ kcal : 478.29 水分 : 201.00 蛋白質 : 22.97 脂質 : 7.25 炭水化物 : 82.96 食塩相当 : 2.78	御飯 鶏肉のくわ焼 モヤシの炒め物 杓刈草のお浸し 味噌汁(南瓜) kcal : 422.53 水分 : 194.79 蛋白質 : 19.61 脂質 : 7.90 炭水化物 : 70.40 食塩相当 : 2.60	シフォンケーキ 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
12月 2日(土)	御飯 車麩の煮物 カブのサラダ ふりかけ 味噌汁(杓刈草) 牛乳 kcal : 1575.79 水分 : 678.27 蛋白質 : 62.20 脂質 : 38.64 炭水化物 : 254.44 食塩相当 : 8.14	御飯 豚肉のはちみつ照焼 里芋の柚子煮 小松菜のお浸し すまし汁(バナナ) フルーツ・マンゴージュ kcal : 514.34 水分 : 212.63 蛋白質 : 20.47 脂質 : 9.10 炭水化物 : 88.61 食塩相当 : 2.71	御飯 豆腐のステーキ肉味噌アソ ひじきの煮物 豆サラダ すまし汁(大根) kcal : 564.70 水分 : 201.25 蛋白質 : 23.68 脂質 : 18.64 炭水化物 : 80.12 食塩相当 : 2.81	おせんべい kcal : 20.83 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.35 脂質 : 0.05 炭水化物 : 4.75 食塩相当 : 0.15

Memo
【MEMO】

かぼちゃ(旬は7~12月)
かぼちゃにはカロテン・ビタミンB群が多く含まれており、特に西洋かぼちゃはビタミンCも豊富な上、カロテンがほうれん草に匹敵するほど含まれています。



メニュー（7日間）

令和 5年12月 3日 ~ 令和 5年12月 9日

【 常食 】

	朝食	昼食	夕食	15時
12月 3日(日)	御飯 温泉卵 スナックエンドウとコーンのサラダ 味付けのり 味噌汁(白菜) ヨーグルト kcal : 1601.05 水分 : 565.17 蛋白質 : 62.16 脂質 : 36.92 炭水化物 : 262.93 食塩相当 : 8.00	御飯 サワラのバター醤油焼 きのこのソテー 金時煮豆 すまし汁(蒲鉾) フルーツ・黄桃缶 kcal : 582.29 水分 : 201.87 蛋白質 : 24.09 脂質 : 17.44 炭水化物 : 85.53 食塩相当 : 2.82	御飯 鶏肉のマスタード焼 南瓜のグラッセ 海藻サラダ 水菜スープ kcal : 406.23 水分 : 148.09 蛋白質 : 17.41 脂質 : 5.67 炭水化物 : 74.72 食塩相当 : 2.57	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
12月 4日(月)	御飯 高野豆腐の煮物 杓苳草の胡麻和え ふりかけ 味噌汁(豆腐) 牛乳  kcal : 1529.43 水分 : 631.74 蛋白質 : 58.33 脂質 : 36.18 炭水化物 : 251.49 食塩相当 : 8.52	御飯 チリカツ きんぴらごぼう 漬物 すまし汁(花麩) フルーツ・パイ kcal : 477.22 水分 : 172.70 蛋白質 : 13.84 脂質 : 10.23 炭水化物 : 85.04 食塩相当 : 2.72	御飯 夕の野菜旨煮 ぜんまいと竹輪の煮物 大根サラダ 味噌汁(キャベツ)  kcal : 439.02 水分 : 195.71 蛋白質 : 22.41 脂質 : 7.39 炭水化物 : 72.96 食塩相当 : 3.08	クリームパン  kcal : 127.80 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.76 脂質 : 4.60 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.20
12月 5日(火)	ロールパン ジャム ポークビーンズ コンソメスープ(水菜) 牛乳 kcal : 1544.53 水分 : 747.69 蛋白質 : 62.64 脂質 : 42.85 炭水化物 : 239.00 食塩相当 : 8.98	帆立のバター醤油御飯 鮭のモネズ焼 じゃが芋の煮物 キャベツの塩昆布和え カニ入り味噌汁 ミルクリン  パス旅メニュー 北海道	御飯 鶏肉の塩麹焼 冬瓜のくず煮 かぶのサラダ 中華スープ(玉葱) kcal : 380.02 水分 : 191.12 蛋白質 : 16.08 脂質 : 5.55 炭水化物 : 67.26 食塩相当 : 2.45	まんじゅう 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
12月 6日(水)	御飯 カンネと野菜の煮物 豆サラダ ふりかけ 味噌汁(白菜) 乳酸菌飲料  kcal : 1614.14 水分 : 593.69 蛋白質 : 62.22 脂質 : 45.30 炭水化物 : 244.34 食塩相当 : 7.91	御飯 麻婆豆腐 青梗菜の塩炒め 春雨サラダ 中華スープ(キャベツ) フルーツ・ミカン缶 kcal : 526.63 水分 : 273.13 蛋白質 : 21.13 脂質 : 15.08 炭水化物 : 77.56 食塩相当 : 3.03	御飯 カレイの野菜あんかけ 五目煮豆 なすのポン酢和え すまし汁(トロコブ)  kcal : 461.76 水分 : 170.76 蛋白質 : 24.63 脂質 : 12.95 炭水化物 : 69.58 食塩相当 : 2.05	バナナスペシャル  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
12月 7日(木)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(玉葱・水菜) ヨーグルト  kcal : 1500.87 水分 : 709.78 蛋白質 : 59.93 脂質 : 27.81 炭水化物 : 258.49 食塩相当 : 8.33	御飯 豚肉のピリ辛炒め スナックエンドウの炒め ブロッコリーのサラダ すまし汁(庄内麩) フルーツ・バナナ  kcal : 520.60 水分 : 243.83 蛋白質 : 22.47 脂質 : 11.58 炭水化物 : 84.37 食塩相当 : 2.40	御飯 五目卵焼 車麩の煮物 ゆかり和え(大根) 味噌汁(冬瓜) kcal : 452.41 水分 : 184.93 蛋白質 : 20.53 脂質 : 9.65 炭水化物 : 72.17 食塩相当 : 2.70	さつま芋蒸しパン  kcal : 126.35 水分 : 30.11 蛋白質 : 2.49 脂質 : 2.54 炭水化物 : 23.66 食塩相当 : 0.37
12月 8日(金)	御飯 野菜炒め オクラの和え物 ふりかけ 味噌汁(じゃが芋) 牛乳  kcal : 1550.67 水分 : 701.66 蛋白質 : 57.50 脂質 : 42.55 炭水化物 : 238.78 食塩相当 : 8.83	醤油ラーメン シューマイ 大根のサラダ フルーツ・マンゴー缶  kcal : 554.76 水分 : 274.87 蛋白質 : 19.14 脂質 : 16.38 炭水化物 : 79.13 食塩相当 : 3.92	御飯 カレイの煮付け ピーマン炒め ほうれん草のサラダ すまし汁(玉麩) kcal : 400.01 水分 : 130.62 蛋白質 : 20.01 脂質 : 4.46 炭水化物 : 71.25 食塩相当 : 2.22	ブツケーキ  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
12月 9日(土)	食パン ジャム お味噌汁 コンボータージュ 牛乳  kcal : 1561.29 水分 : 726.63 蛋白質 : 60.55 脂質 : 42.84 炭水化物 : 241.98 食塩相当 : 8.69	御飯 赤魚と切昆布の煮付け なすの田舎煮 白菜の酢の物 味噌汁(花麩) フルーツ・白桃缶  kcal : 497.32 水分 : 200.45 蛋白質 : 17.98 脂質 : 11.88 炭水化物 : 79.94 食塩相当 : 2.93	御飯 鶏肉のソテー照焼 もやしの三色炒め マカロニサラダ すまし汁(水菜) kcal : 470.89 水分 : 166.00 蛋白質 : 19.43 脂質 : 12.46 炭水化物 : 72.11 食塩相当 : 2.49	手作り豆乳プリン  kcal : 71.14 水分 : 55.47 蛋白質 : 2.52 脂質 : 1.88 炭水化物 : 11.32 食塩相当 : 0.04

Memo
【MEMO】

かぼちゃ(旬は7~12月)

かぼちゃにはカロテン・ビタミンB群が多く含まれており、特に西洋かぼちゃはビタミンCも豊富な上、カロテンがほうれん草に匹敵するほど含まれています。

