

メニュー (7日間)

令和 5年12月10日 ~ 令和 5年12月16日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
12月10日(日)	御飯 厚焼卵 畑菜のビーナッツ和え ふりかけ 味噌汁(カブ・油揚げ) 牛乳 kcal : 1627.74 水分 : 658.61 蛋白質 : 61.91 脂質 : 56.02 炭水化物 : 231.08 食塩相当 : 8.67	五目チャーハン きのこのしぐれ煮 春菊のお浸し 中華スープ(蒲鉾) フルーツパイン kcal : 489.51 水分 : 211.11 蛋白質 : 14.39 脂質 : 16.75 炭水化物 : 74.90 食塩相当 : 2.90	御飯 サワラの胡麻だれ焼 ブロッコリーの炒め物 納豆 味噌汁(玉麩) kcal : 529.01 水分 : 155.73 蛋白質 : 27.05 脂質 : 18.44 炭水化物 : 66.98 食塩相当 : 3.11	ロールケーキ  kcal : 107.12 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.38 脂質 : 5.20 炭水化物 : 13.47 食塩相当 : 0.09
12月11日(月)	御飯 ハンパンの煮物 キャベツのボン酢和え 味付けのり 味噌汁(油揚げ・ニラ) 牛乳  kcal : 1580.92 水分 : 812.66 蛋白質 : 61.43 脂質 : 40.02 炭水化物 : 253.24 食塩相当 : 8.44	御飯 肉じゃが 白菜の煮浸し 小松菜の和風ドレッシング 味噌汁(麩) フルーツ・黄桃缶 kcal : 508.10 水分 : 265.45 蛋白質 : 22.01 脂質 : 7.98 炭水化物 : 88.20 食塩相当 : 3.01	御飯 豆腐のチャンプル コンニャクのビリ辛煮 海藻サラダ 中華スープ(蒲鉾)  kcal : 473.06 水分 : 244.90 蛋白質 : 18.31 脂質 : 14.73 炭水化物 : 69.80 食塩相当 : 2.90	ワッフル  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
12月12日(火)	御飯 車麩の煮物 カブのサラダ ふりかけ 味噌汁(菜の花) 乳酸菌飲料  kcal : 1538.34 水分 : 572.41 蛋白質 : 58.50 脂質 : 32.42 炭水化物 : 259.48 食塩相当 : 8.46	御飯 鶏のハンバーグ 大豆の煮物 大根のナムル 味噌汁(小町麩) フルーツ・ミカン缶  kcal : 485.77 水分 : 237.61 蛋白質 : 24.41 脂質 : 9.28 炭水化物 : 79.05 食塩相当 : 3.12	御飯 赤魚のニール・タルト スナックエンドウの炒め物 サツマ芋サラダ コンソメスープ(キャベツ)  kcal : 527.92 水分 : 179.20 蛋白質 : 20.02 脂質 : 17.55 炭水化物 : 75.13 食塩相当 : 2.79	まんじゅう  kcal : 107.20 水分 : 13.20 蛋白質 : 2.00 脂質 : 0.20 炭水化物 : 24.04 食塩相当 : 0.09
12月13日(水)	黒糖ロールパン マーガリン ポトフ パン・キンスープ 牛乳  kcal : 1485.56 水分 : 692.18 蛋白質 : 59.92 脂質 : 40.86 炭水化物 : 228.79 食塩相当 : 7.78	御飯 タラの西京焼 大根の煮物 春菊のくるみ和え すまし汁(トロッコブ・水菜) フルーツ・マンゴ缶  kcal : 417.56 水分 : 204.37 蛋白質 : 19.85 脂質 : 2.99 炭水化物 : 81.24 食塩相当 : 3.02	御飯 豚肉の七味焼 ビーマンの千切り炒め 白菜のサラダ 味噌汁(玉麩)  kcal : 466.44 水分 : 194.34 蛋白質 : 20.15 脂質 : 12.64 炭水化物 : 69.30 食塩相当 : 2.30	抹茶ゼリー  kcal : 54.75 水分 : 1.11 蛋白質 : 0.11 脂質 : 0.02 炭水化物 : 13.62 食塩相当 : 0.01
12月14日(木)	御飯 竹輪の煮物 オクラの和え物 味付けのり 味噌汁(花麩) ヨーグルト  kcal : 1556.23 水分 : 665.11 蛋白質 : 60.88 脂質 : 33.32 炭水化物 : 259.78 食塩相当 : 8.41	赤飯(行事食) 天麩羅 吹き寄せ煮 キャベツのぬた すまし汁(手まり麩) フルーツ・オレンジ  kcal : 535.84 水分 : 253.09 蛋白質 : 21.95 脂質 : 9.79 炭水化物 : 92.50 食塩相当 : 3.27	御飯 カレーの沢煮 煮奴 マカロニサラダ すまし汁(蒲鉾)  kcal : 470.32 水分 : 188.84 蛋白質 : 23.16 脂質 : 10.55 炭水化物 : 72.55 食塩相当 : 2.56	ケーキ  kcal : 105.65 水分 : 21.93 蛋白質 : 1.08 脂質 : 6.89 炭水化物 : 9.95 食塩相当 : 0.09
12月15日(金)	食パン ジャム オムレツ スタックエンドウのサラダ コンソメスープ シヨウ  kcal : 1481.59 水分 : 730.78 蛋白質 : 58.54 脂質 : 40.98 炭水化物 : 225.56 食塩相当 : 8.41	御飯 サバの塩焼 筍の炒め煮 かぶのサラダ すまし汁(庄内麩) フルーツ・白桃缶  kcal : 538.17 水分 : 207.17 蛋白質 : 17.35 脂質 : 20.07 炭水化物 : 70.87 食塩相当 : 2.23	御飯 肉野菜炒め 納豆のソーヤ 水菜のお浸し 味噌汁(キャベツ)  kcal : 450.39 水分 : 227.31 蛋白質 : 21.70 脂質 : 11.33 炭水化物 : 68.34 食塩相当 : 2.92	豆乳葛餅  kcal : 72.28 水分 : 38.89 蛋白質 : 2.97 脂質 : 1.97 炭水化物 : 11.31 食塩相当 : 0.02
12月16日(土)	御飯 豆腐のあんかけ ポトフ ふりかけ 味噌汁(カブ) 牛乳  kcal : 1538.67 水分 : 676.70 蛋白質 : 60.05 脂質 : 36.31 炭水化物 : 251.54 食塩相当 : 8.28	きつねうどん 高野豆腐の含め煮 玉葱のサラダ フルーツ・バナナ  kcal : 472.60 水分 : 162.85 蛋白質 : 17.35 脂質 : 10.57 炭水化物 : 78.02 食塩相当 : 3.41	御飯 サワラ胡麻味噌焼 南瓜の甘煮 菜の花のサラダ すまし汁(豆腐)  kcal : 458.17 水分 : 177.61 蛋白質 : 21.86 脂質 : 9.33 炭水化物 : 74.54 食塩相当 : 2.18	カステラ  kcal : 90.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.89 脂質 : 1.14 炭水化物 : 18.00 食塩相当 : 0.04

お誕生日メニュー

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17日 ~ 令和 5年12月23日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
12月17日(日)	御飯 ガンボの煮物 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(ジャガ芋) ヨーグルト 	御飯 たら梅ソース 切昆布の煮物 モヤシのサラダ すまし汁(あんぱん) ルーツ・ミン缶 	御飯 鶏肉の煮物 里芋の煮物 海藻サラダ すまし汁(菜の花) 	あんぱん 
kcal : 1512.02 水分 : 581.01 蛋白質 : 62.27 脂質 : 23.81 炭水化物 : 269.91 食塩相当 : 8.37	kcal : 467.46 水分 : 174.27 蛋白質 : 16.32 脂質 : 9.26 炭水化物 : 80.71 食塩相当 : 2.65	kcal : 465.08 水分 : 201.04 蛋白質 : 22.85 脂質 : 8.86 炭水化物 : 77.31 食塩相当 : 2.93	kcal : 444.48 水分 : 205.70 蛋白質 : 19.60 脂質 : 4.54 炭水化物 : 84.14 食塩相当 : 2.65	kcal : 135.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.50 脂質 : 1.15 炭水化物 : 27.75 食塩相当 : 0.14
12月18日(月)	食パン ジャム 野菜ソーテー ブロッコリーサラダ コソメスープ 牛乳 	御飯 豚肉の香味焼 なすの煮物 春雨サラダ 味噌汁(冬瓜) ルーツ・マンゴー缶 	御飯 サケのちゃんちゃん焼き モヤシの炒め物 小松菜のゴマ和え すまし汁(庄内鮎) 	コーヒーゼリー 
kcal : 1566.35 水分 : 748.74 蛋白質 : 62.97 脂質 : 50.65 炭水化物 : 228.03 食塩相当 : 8.71	kcal : 492.89 水分 : 343.64 蛋白質 : 21.10 脂質 : 19.06 炭水化物 : 68.23 食塩相当 : 3.32	kcal : 601.80 水分 : 214.24 蛋白質 : 20.66 脂質 : 21.08 炭水化物 : 84.22 食塩相当 : 2.75	kcal : 408.48 水分 : 188.20 蛋白質 : 20.89 脂質 : 9.19 炭水化物 : 63.08 食塩相当 : 2.61	kcal : 63.18 水分 : 2.66 蛋白質 : 0.32 脂質 : 1.32 炭水化物 : 12.50 食塩相当 : 0.03
12月19日(火)	御飯 大豆の煮物 青梗菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(大根・油揚) 牛乳 	天ぷらそば シューマイ 白菜のサラダ ルーツ・白桃缶 	御飯 蒸し鶏のゴマだしかけ ビーマンの干しエビ炒め 胡瓜とかぶの酢の物 味噌汁(納豆草) 	おしるこ 
kcal : 1505.69 水分 : 793.40 蛋白質 : 58.78 脂質 : 31.55 炭水化物 : 254.73 食塩相当 : 8.53	kcal : 520.71 水分 : 300.03 蛋白質 : 21.81 脂質 : 15.89 炭水化物 : 78.16 食塩相当 : 2.88	kcal : 478.12 水分 : 274.63 蛋白質 : 16.99 脂質 : 8.81 炭水化物 : 84.09 食塩相当 : 2.93	kcal : 401.69 水分 : 195.59 蛋白質 : 18.12 脂質 : 7.04 炭水化物 : 68.03 食塩相当 : 2.88	kcal : 105.17 水分 : 23.15 蛋白質 : 1.86 脂質 : 0.21 炭水化物 : 24.45 食塩相当 : 0.04
12月20日(水)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 ホトサラダ ふりかけ 味噌汁(花麩) 牛乳 	御飯 ポークチャップ マカロニサラダ 冬瓜のかあんかけ すまし汁(水菜) ルーツ・パイン缶 	御飯 豆腐の中華うま煮 里芋の味噌煮 錦糸和え 中華スープ(蒲鉾) 	シフォンケーキ 
kcal : 1598.43 水分 : 775.13 蛋白質 : 58.89 脂質 : 41.26 炭水化物 : 257.20 食塩相当 : 8.43	kcal : 510.62 水分 : 293.22 蛋白質 : 17.84 脂質 : 12.98 炭水化物 : 84.05 食塩相当 : 3.07	kcal : 554.74 水分 : 238.34 蛋白質 : 21.51 脂質 : 14.97 炭水化物 : 87.01 食塩相当 : 2.50	kcal : 456.71 水分 : 234.39 蛋白質 : 17.95 脂質 : 9.05 炭水化物 : 78.32 食塩相当 : 2.81	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21日(木)	御飯 厚焼卵 ツナサラダ 味付けのり 味噌汁(玉葱・ニラ) 乳酸菌飲料 	御飯 サワラの塩焼 山菜の炒り煮 ゆかり和え(白菜) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) ルーツ・パナ 	御飯 青椒肉絲 レンコンのきんぴら キャンツのサラダ 中華スープ(カキフライ) 	パームクーヘン 
kcal : 1507.12 水分 : 627.49 蛋白質 : 59.80 脂質 : 32.47 炭水化物 : 248.90 食塩相当 : 7.93	kcal : 428.00 水分 : 178.43 蛋白質 : 16.90 脂質 : 7.04 炭水化物 : 75.46 食塩相当 : 2.32	kcal : 463.07 水分 : 231.98 蛋白質 : 19.45 脂質 : 8.82 炭水化物 : 79.16 食塩相当 : 2.79	kcal : 477.81 水分 : 217.08 蛋白質 : 21.50 脂質 : 10.08 炭水化物 : 76.33 食塩相当 : 2.60	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
12月22日(金)	ロールパン ジャム ホトフ コーンポタージュ ジョア 	五目御飯 すきやき 南瓜の甘煮 納豆草のおかか和え すまし汁(花麩) ゆずゼリー 	御飯 赤魚の梅肉焼 かぶのあんかけ マカロニサラダ 味噌汁(玉麩) 	かつぱえびせん 
kcal : 1518.74 水分 : 619.61 蛋白質 : 59.42 脂質 : 39.36 炭水化物 : 237.01 食塩相当 : 8.64	kcal : 500.40 水分 : 253.99 蛋白質 : 21.14 脂質 : 13.25 炭水化物 : 77.29 食塩相当 : 2.67	kcal : 565.00 水分 : 195.20 蛋白質 : 18.28 脂質 : 19.88 炭水化物 : 79.01 食塩相当 : 3.08	kcal : 413.34 水分 : 170.42 蛋白質 : 19.50 脂質 : 4.43 炭水化物 : 75.31 食塩相当 : 2.69	kcal : 40.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.50 脂質 : 1.80 炭水化物 : 5.40 食塩相当 : 0.20
12月23日(土)	御飯 豆腐のあんかけ インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(かぶ) 牛乳 	御飯 親子煮 大根の炒め物 漬物 すまし汁(蒲鉾) ルーツ・パイン 	御飯 カレイのハーブケトル コニャクのピリ辛煮 サツマ芋サラダ 味噌汁(白菜) 	まんじゅう 
kcal : 1502.84 水分 : 788.80 蛋白質 : 62.92 脂質 : 36.13 炭水化物 : 241.54 食塩相当 : 8.25	kcal : 498.36 水分 : 358.27 蛋白質 : 20.76 脂質 : 13.97 炭水化物 : 76.96 食塩相当 : 2.49	kcal : 508.16 水分 : 248.33 蛋白質 : 21.91 脂質 : 13.76 炭水化物 : 76.66 食塩相当 : 3.19	kcal : 428.39 水分 : 184.20 蛋白質 : 18.95 脂質 : 8.26 炭水化物 : 72.07 食塩相当 : 2.56	kcal : 69.93 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.30 脂質 : 0.14 炭水化物 : 15.85 食塩相当 : 0.01

冬至メニュー

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。

