

メニュー (7日間)

令和 5年12月24日 ~ 令和 5年12月30日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
12月24日(日)	食パン ジャム 野菜ソー プ ロッコリサラダ コンソメスープ (玉葱) 牛乳 kcal : 1633.94 水分 : 775.28 蛋白質 : 58.40 脂質 : 56.71 炭水化物 : 234.43 食塩相当 : 7.90	御飯 サバの風味焼 モヤシの炒め物 ほうれん草のサラダ 味噌汁(玉葱) フルーツ・マンゴージュ kcal : 599.45 水分 : 199.54 蛋白質 : 18.24 脂質 : 25.10 炭水化物 : 75.69 食塩相当 : 2.69	御飯 ポークパセーキューター 南瓜のグラッセ 白菜のサラダ キャベツのスープ kcal : 471.70 水分 : 193.42 蛋白質 : 19.58 脂質 : 10.51 炭水化物 : 77.69 食塩相当 : 1.98	いちごパウンド  kcal : 78.05 水分 : 38.11 蛋白質 : 2.13 脂質 : 2.47 炭水化物 : 11.83 食塩相当 : 0.07
12月25日(月)	御飯 高野豆腐の含め煮 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳  kcal : 1619.90 水分 : 665.57 蛋白質 : 58.39 脂質 : 48.41 炭水化物 : 246.88 食塩相当 : 8.32	サラシライス ビーフストロウ クリスマスサラダ ほうれん草のスープ ストロベリーゼリー  kcal : 609.03 水分 : 219.82 蛋白質 : 16.63 脂質 : 23.76 炭水化物 : 83.49 食塩相当 : 3.13	御飯 タラのチーズ焼 里芋の炒り煮 菜の花のお浸し 味噌汁(大根)  kcal : 422.45 水分 : 180.28 蛋白質 : 21.51 脂質 : 6.43 炭水化物 : 72.72 食塩相当 : 2.54	クリスマスケーキ  kcal : 127.20 水分 : 14.00 蛋白質 : 2.76 脂質 : 6.08 炭水化物 : 16.92 食塩相当 : 0.08
12月26日(火)	御飯 ガンモの煮物 かつおの和え物 ふりかけ 味噌汁(冬瓜) ヨーグルト kcal : 1587.81 水分 : 575.87 蛋白質 : 58.35 脂質 : 34.66 炭水化物 : 265.63 食塩相当 : 8.81	御飯 鶏肉のバター醤油焼き そら豆の炒め物 ツ和え 水菜スープ フルーツパナ  kcal : 510.51 水分 : 222.22 蛋白質 : 25.73 脂質 : 8.53 炭水化物 : 84.61 食塩相当 : 2.64	茶飯 おでん マカロニソー カリフラワーのサラダ 味噌汁(南瓜) kcal : 481.79 水分 : 176.47 蛋白質 : 14.13 脂質 : 11.29 炭水化物 : 83.23 食塩相当 : 3.36	ヒーナツパン kcal : 135.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.78 脂質 : 5.67 炭水化物 : 17.22 食塩相当 : 0.00
12月27日(水)	ロールパン ジャム ホト パンプキンスープ ジョア  kcal : 1522.20 水分 : 730.08 蛋白質 : 57.34 脂質 : 41.75 炭水化物 : 235.81 食塩相当 : 8.63	御飯 赤魚の煮付け レタスの煮物 茄子の和え物 味噌汁(花麩) フルーツ・黄桃缶 kcal : 483.06 水分 : 196.76 蛋白質 : 17.76 脂質 : 10.15 炭水化物 : 81.08 食塩相当 : 2.84	御飯 中華風炒り豆腐 白菜の炒め煮 ほうれん草のナムル 中華スープ(蒲鉾)  kcal : 509.23 水分 : 249.99 蛋白質 : 20.04 脂質 : 18.16 炭水化物 : 68.90 食塩相当 : 3.04	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
12月28日(木)	御飯 車麩の煮物 菜の花のサラダ ふりかけ 味噌汁(かぶ) 乳酸菌飲料  kcal : 1473.19 水分 : 637.49 蛋白質 : 57.75 脂質 : 35.10 炭水化物 : 235.17 食塩相当 : 8.15	五目にゆうめん シューマイ プ ロッコリサラダ フルーツパイン  kcal : 513.76 水分 : 309.12 蛋白質 : 24.89 脂質 : 14.28 炭水化物 : 71.96 食塩相当 : 3.81	御飯 豚肉の生姜焼 南瓜の甘煮 水菜の和え物 すまし汁(玉葱) kcal : 489.09 水分 : 177.55 蛋白質 : 20.52 脂質 : 11.52 炭水化物 : 77.61 食塩相当 : 2.12	エクレア  kcal : 93.60 水分 : 10.53 蛋白質 : 1.27 脂質 : 6.66 炭水化物 : 7.15 食塩相当 : 0.08
12月29日(金)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 納豆 味噌汁(大根) 牛乳  kcal : 1510.10 水分 : 745.22 蛋白質 : 61.37 脂質 : 35.26 炭水化物 : 245.46 食塩相当 : 8.62	御飯 鶏肉のチーズ焼 ひじきの煮物 小松菜の磯和え すまし汁(ハンパ) フルーツ・マンゴージュ  kcal : 424.18 水分 : 199.21 蛋白質 : 19.14 脂質 : 6.06 炭水化物 : 76.05 食塩相当 : 2.72	御飯 干草焼卵 かぶのあんかけ キャベツの和え物 すまし汁(蒲鉾) kcal : 463.28 水分 : 232.64 蛋白質 : 18.96 脂質 : 11.89 炭水化物 : 71.60 食塩相当 : 2.94	チーズ蒸しケーキ  kcal : 121.60 水分 : 12.54 蛋白質 : 2.28 脂質 : 4.18 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.08
12月30日(土)	御飯 ハンパの煮物 大根サラダ ふりかけ 味噌汁(ほうれん草) 牛乳  kcal : 1584.37 水分 : 699.66 蛋白質 : 58.98 脂質 : 46.00 炭水化物 : 238.98 食塩相当 : 8.47	御飯 サバの幽庵焼 白菜の煮浸し カリフラワーのサラダ 味噌汁(玉葱) フルーツ・マンゴージュ  kcal : 571.07 水分 : 204.47 蛋白質 : 19.12 脂質 : 20.54 炭水化物 : 76.40 食塩相当 : 3.00	御飯 豚肉のガーリックソー もやしの和風炒め 菜の花のお浸し 中華スープ(冬瓜) kcal : 415.08 水分 : 198.96 蛋白質 : 20.46 脂質 : 9.48 炭水化物 : 64.34 食塩相当 : 2.34	イチゴスペシャル  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

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。

