

メニュー (7日間)

令和 5年11月26日 ~ 令和 5年12月 2日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
11月26日 (日) kcal : 1353.89 水分 : 619.68 蛋白質 : 52.98 脂質 : 35.43 炭水化物 : 213.74 食塩相当 : 8.48	全粥 卵焼き 杓苳草のお浸し のりの佃煮 味噌汁 (庄内麩) 牛乳 	全粥 コロッケ 菜の花の炒め物 漬物 すまし汁 (蒲鉾) フルーツ・ミルク缶	全粥 タラの煮付け お魚豆腐の炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁 (冬瓜) 	白あんぱん 
	kcal : 431.61 水分 : 274.88 蛋白質 : 17.38 脂質 : 13.69 炭水化物 : 64.08 食塩相当 : 2.57	kcal : 435.60 水分 : 175.41 蛋白質 : 11.11 脂質 : 12.36 炭水化物 : 71.37 食塩相当 : 2.54	kcal : 381.96 水分 : 169.39 蛋白質 : 21.67 脂質 : 8.46 炭水化物 : 57.04 食塩相当 : 3.28	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) kcal : 1392.25 水分 : 959.04 蛋白質 : 57.14 脂質 : 38.20 炭水化物 : 212.31 食塩相当 : 8.70	パン粥 ジャム ホト パンフキンスープ ジョア 	全粥 鶏肉のピリ辛炒め 冬瓜のくず煮 大根のサラダ 味噌汁 (かぶ) フルーツ・ミルク缶	全粥 中華風炒り豆腐 白菜の煮物 菜の花の和え物 中華スープ (キャベツ) 	牛乳羹 
	kcal : 524.21 水分 : 384.36 蛋白質 : 22.98 脂質 : 14.37 炭水化物 : 78.35 食塩相当 : 2.64	kcal : 418.53 水分 : 262.38 蛋白質 : 16.74 脂質 : 8.07 炭水化物 : 70.55 食塩相当 : 3.65	kcal : 394.68 水分 : 273.26 蛋白質 : 16.08 脂質 : 14.40 炭水化物 : 53.80 食塩相当 : 2.32	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) kcal : 1365.68 水分 : 772.71 蛋白質 : 55.12 脂質 : 38.90 炭水化物 : 204.61 食塩相当 : 8.29	全粥 車麩の煮物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁 (大根) 牛乳	タンメン シュマイ ブロッコリーのサラダ フルーツ・ミルク缶 	全粥 カレイのチーズ焼 南瓜の甘煮 白菜の柚香和え 味噌汁 (杓苳草)	エクレア 
	kcal : 409.04 水分 : 262.81 蛋白質 : 14.95 脂質 : 12.43 炭水化物 : 63.57 食塩相当 : 2.09	kcal : 495.10 水分 : 311.98 蛋白質 : 17.77 脂質 : 14.19 炭水化物 : 72.98 食塩相当 : 4.14	kcal : 370.34 水分 : 183.37 蛋白質 : 20.15 脂質 : 5.92 炭水化物 : 61.55 食塩相当 : 1.97	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) kcal : 1429.28 水分 : 606.02 蛋白質 : 55.21 脂質 : 45.12 炭水化物 : 205.25 食塩相当 : 7.96	全粥 豆腐の煮物 杓苳草の和え物 ふりかけ 味噌汁 (小町麩) 乳酸菌飲料 	全粥 鶏肉のはちみつ照焼 かぶの炒り煮 サツマ芋サラダ すまし汁 (花麩・万葱) フルーツ・白桃缶	全粥 カニ玉 大豆の煮物 キャベツ生姜和え 味噌汁 (冬瓜・油揚) 	フックケーキ 
	kcal : 348.68 水分 : 189.74 蛋白質 : 13.87 脂質 : 6.25 炭水化物 : 61.64 食塩相当 : 2.09	kcal : 515.15 水分 : 220.94 蛋白質 : 17.51 脂質 : 17.33 炭水化物 : 72.84 食塩相当 : 2.32	kcal : 455.95 水分 : 195.34 蛋白質 : 22.73 脂質 : 15.11 炭水化物 : 59.17 食塩相当 : 3.50	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) kcal : 1459.69 水分 : 847.28 蛋白質 : 56.96 脂質 : 39.51 炭水化物 : 227.16 食塩相当 : 8.24	パン粥 ジャム 野菜炒め ブロッコリーサラダ マカロニスープ ジョア 	パターライス 杓苳草の炒り煮 白菜炒め マカロニサラダ 乳酸菌飲料 	全粥 サワラの煮付け (ワラ) なすの煮物 菜の花のサラダ 味噌汁 (ジャガイモ・玉葱)	オレンジゼリー 
	kcal : 418.86 水分 : 396.00 蛋白質 : 20.35 脂質 : 13.03 炭水化物 : 58.27 食塩相当 : 2.16	kcal : 623.12 水分 : 281.91 蛋白質 : 16.97 脂質 : 18.72 炭水化物 : 98.70 食塩相当 : 3.31	kcal : 370.43 水分 : 169.30 蛋白質 : 19.64 脂質 : 7.72 炭水化物 : 58.45 食塩相当 : 2.74	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) kcal : 1344.21 水分 : 737.43 蛋白質 : 57.33 脂質 : 35.24 炭水化物 : 206.45 食塩相当 : 8.05	全粥 大豆の煮物 白菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 (大根) 牛乳 	全粥 かれいのゴマダレ漬 じゃが芋の煮物 キャベツの和え物 すまし汁 (花麩) フルーツ・ミルク缶 	全粥 鶏肉のくわ焼 大根の炒め物 杓苳草のお浸し 味噌汁 (南瓜)	シフォンケーキ 
	kcal : 445.02 水分 : 309.24 蛋白質 : 17.22 脂質 : 14.57 炭水化物 : 65.84 食塩相当 : 2.75	kcal : 399.41 水分 : 216.43 蛋白質 : 18.90 脂質 : 4.02 炭水化物 : 73.21 食塩相当 : 2.62	kcal : 423.42 水分 : 202.59 蛋白質 : 19.62 脂質 : 12.39 炭水化物 : 59.58 食塩相当 : 2.63	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) kcal : 1353.40 水分 : 729.24 蛋白質 : 52.53 脂質 : 35.66 炭水化物 : 212.81 食塩相当 : 8.23	全粥 車麩の煮物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁 (杓苳草) 牛乳 	全粥 鶏肉のはちみつ照焼 里芋の柚子煮 菜の花のお浸し すまし汁 (パンペ) フルーツ・ミルク缶 	全粥 豆腐のステーキカニ味噌ア 白菜の煮物 かぶのサラダ すまし汁 (大根)	おせんべい 
	kcal : 414.36 水分 : 261.71 蛋白質 : 16.80 脂質 : 10.69 炭水化物 : 66.99 食塩相当 : 2.47	kcal : 468.88 水分 : 223.42 蛋白質 : 19.60 脂質 : 9.33 炭水化物 : 75.98 食塩相当 : 2.89	kcal : 451.33 水分 : 244.11 蛋白質 : 15.98 脂質 : 15.59 炭水化物 : 65.09 食塩相当 : 2.72	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。



令和 5年12月 3日 ~ 令和 5年12月 9日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時	
12月 3日(日)	全粥 温泉卵 キャベツの和え物 のりの佃煮 味噌汁(白菜) ヨーグルト kcal : 1409.46 水分 : 598.16 蛋白質 : 57.02 脂質 : 36.47 炭水化物 : 220.19 食塩相当 : 7.81	全粥 サワラのバター醤油焼 杓苺草のソテー 金時煮豆 すまし汁(蒲鉾) フルーツ・黄桃缶 kcal : 492.73 水分 : 181.86 蛋白質 : 22.62 脂質 : 14.45 炭水化物 : 71.50 食塩相当 : 2.69	全粥 鶏肉のコンソメ煮 南瓜のグラッセ 胡瓜のサラダ 水菜スープ kcal : 375.98 水分 : 197.59 蛋白質 : 16.05 脂質 : 8.42 炭水化物 : 61.57 食塩相当 : 2.27	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)	全粥 豆腐の煮物 杓苺草の胡麻和え ふりかけ 味噌汁(豆腐) 牛乳  kcal : 1353.18 水分 : 707.24 蛋白質 : 56.37 脂質 : 36.34 炭水化物 : 208.18 食塩相当 : 7.55	全粥 鶏肉のパン粉焼 きんぴら白菜 漬物 すまし汁(花麩) フルーツ・マンゴ缶 kcal : 429.75 水分 : 177.50 蛋白質 : 16.67 脂質 : 11.33 炭水化物 : 65.58 食塩相当 : 2.27	全粥 たららの野菜旨煮 里芋の炒り煮 大根サラダ 味噌汁(キャベツ)  kcal : 363.11 水分 : 201.18 蛋白質 : 17.64 脂質 : 5.83 炭水化物 : 62.19 食塩相当 : 2.66	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)	全粥 ジェム ホーホーソース コンソメスープ(水菜) 乳酸菌飲料 kcal : 1422.91 水分 : 742.36 蛋白質 : 56.74 脂質 : 40.18 炭水化物 : 213.12 食塩相当 : 8.56	 <p>帆立のバター醤油御飯 サケのマネズ焼 じゃが芋の煮物 キャベツの和え物 カニ入り味噌汁 ミルクリン</p> <p>バス旅メニュー 北海道</p>		全粥 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 : 343.69 水分 : 196.64 蛋白質 : 15.92 脂質 : 7.15 炭水化物 : 54.26 食塩相当 : 2.50	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)	全粥 魚河岸揚げの含め煮 ホトシラダ ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳  kcal : 1380.96 水分 : 762.77 蛋白質 : 56.23 脂質 : 40.22 炭水化物 : 206.29 食塩相当 : 8.26	全粥 麻婆豆腐 杓苺草のソテー オニオンスラダ 中華スープ(キャベツ) フルーツ・ミカン缶 kcal : 421.47 水分 : 291.46 蛋白質 : 17.50 脂質 : 10.99 炭水化物 : 64.89 食塩相当 : 3.00	全粥 かわいいの野菜あんかけ 五目煮豆 なすのポン酢和え すまし汁(トロコブ)  kcal : 336.62 水分 : 178.14 蛋白質 : 21.60 脂質 : 3.00 炭水化物 : 57.76 食塩相当 : 2.13	バナナスベシヤル  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)	全粥 お魚豆腐と玉葱の煮物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(玉葱・水菜) 牛乳  kcal : 1335.50 水分 : 760.83 蛋白質 : 53.72 脂質 : 31.37 炭水化物 : 216.92 食塩相当 : 8.66	全粥 鶏肉のピリ辛炒め 白菜の炒め物 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 : 439.10 水分 : 233.34 蛋白質 : 19.85 脂質 : 11.34 炭水化物 : 65.79 食塩相当 : 2.53	全粥 五目卵焼 車麩の煮物 ゆかり和え(大根) 味噌汁(冬瓜) kcal : 366.35 水分 : 184.33 蛋白質 : 15.84 脂質 : 6.87 炭水化物 : 61.92 食塩相当 : 2.97	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)	全粥 野菜炒め 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(じゃが芋) 牛乳  kcal : 1379.74 水分 : 733.87 蛋白質 : 55.46 脂質 : 38.76 炭水化物 : 205.59 食塩相当 : 8.97	醤油ラーメン シュマイ 大根のサラダ フルーツ・マンゴ缶  kcal : 566.56 水分 : 282.51 蛋白質 : 19.78 脂質 : 17.29 炭水化物 : 79.38 食塩相当 : 4.05	全粥 カレイの煮付け かぶの炒め ほうれん草のサラダ すまし汁(玉麩)  kcal : 308.66 水分 : 154.95 蛋白質 : 17.95 脂質 : 4.24 炭水化物 : 51.08 食塩相当 : 2.23	フッケーキ  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	
12月 9日(土)	全粥 ジェム オムレツ コーンポタージュ ヨーグルト  kcal : 1334.99 水分 : 754.06 蛋白質 : 56.61 脂質 : 34.17 炭水化物 : 203.93 食塩相当 : 7.46	全粥 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 : 357.00 水分 : 222.71 蛋白質 : 16.93 脂質 : 3.22 炭水化物 : 65.93 食塩相当 : 2.87	全粥 鶏肉のソース照焼 マカロニサラダ すまし汁(水菜)  kcal : 432.00 水分 : 169.56 蛋白質 : 18.31 脂質 : 14.94 炭水化物 : 57.09 食塩相当 : 1.96	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。

