

メニュー (7日間)

令和 5年12月10日 ~ 令和 5年12月16日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
12月10日(日)	全粥 厚焼卵 菜の花のピナツツ和え ふりかけ 味噌汁(カブ・油揚) 乳酸菌飲料 	五目チャーハン キャベツのしぐれ煮 納豆草のお浸し 中華スープ(蒲鉾) フルーツ・マンゴージュ 	全粥 さわら胡麻だれ焼 プロコリーの炒め物 納豆 味噌汁(玉麩) 	ロールケーキ 
kcal : 1359.92 水分 : 546.54 蛋白質 : 53.79 脂質 : 35.92 炭水化物 : 211.81 食塩相当 : 8.15	kcal : 370.14 水分 : 166.00 蛋白質 : 13.31 脂質 : 7.94 炭水化物 : 63.38 食塩相当 : 2.29	kcal : 465.96 水分 : 221.55 蛋白質 : 12.78 脂質 : 10.26 炭水化物 : 82.30 食塩相当 : 2.68	kcal : 416.70 水分 : 158.99 蛋白質 : 26.32 脂質 : 12.50 炭水化物 : 52.66 食塩相当 : 2.69	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)	全粥 ハンパンの煮物 キャベツのボン酢和え のりの佃煮 味噌汁(油揚・ニラ) 牛乳 	全粥 肉じゃが 白菜の煮浸し ほうれん草のサゲ 味噌汁(麩) フルーツ・黄桃缶 	御飯 豆腐のチャンプル かぶのピリ辛煮 胡瓜のサゲ 中華スープ(蒲鉾) 	ワッフル 
kcal : 1465.96 水分 : 813.66 蛋白質 : 52.65 脂質 : 39.25 炭水化物 : 233.87 食塩相当 : 8.71	kcal : 419.94 水分 : 283.55 蛋白質 : 16.71 脂質 : 12.16 炭水化物 : 65.36 食塩相当 : 2.63	kcal : 438.60 水分 : 246.94 蛋白質 : 15.16 脂質 : 6.94 炭水化物 : 80.00 食塩相当 : 3.15	kcal : 485.98 水分 : 264.38 蛋白質 : 17.88 脂質 : 15.18 炭水化物 : 71.57 食塩相当 : 2.79	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)	全粥 車麩の煮物 カリフラワーのサゲ ふりかけ 味噌汁(菜の花) 乳酸菌飲料 	全粥 鶏のバーベキューステーキ 大豆の煮物 大根ナムル 味噌汁(小町麩) フルーツ・ミカン缶 	全粥 赤魚のムニエル・タルタルソース 納豆草炒め物 サツマ芋サゲ コンソメスープ(キャベツ) 	まんじゅう 
kcal : 1386.11 水分 : 574.97 蛋白質 : 54.57 脂質 : 34.11 炭水化物 : 219.90 食塩相当 : 8.31	kcal : 355.89 水分 : 139.72 蛋白質 : 10.97 脂質 : 5.25 炭水化物 : 67.29 食塩相当 : 2.47	kcal : 462.06 水分 : 244.41 蛋白質 : 23.60 脂質 : 10.87 炭水化物 : 68.49 食塩相当 : 3.19	kcal : 460.96 水分 : 177.64 蛋白質 : 18.00 脂質 : 17.79 炭水化物 : 60.08 食塩相当 : 2.57	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 : 0.08
12月13日(水)	パン粥 ジャム ホト パンブキンスープ ヨーグルト 	全粥 タラの西京焼 大根の煮物 菜の花のくるみみえ すまし汁(トロコブ・水菜) フルーツ・マンゴージュ 	全粥 鶏肉の七味焼 かぶの炒め 白菜のサゲ 味噌汁(玉麩) 	抹茶ゼリー 
kcal : 1347.58 水分 : 764.49 蛋白質 : 57.33 脂質 : 31.28 炭水化物 : 215.38 食塩相当 : 7.69	kcal : 535.37 水分 : 332.95 蛋白質 : 21.29 脂質 : 15.23 炭水化物 : 81.06 食塩相当 : 2.37	kcal : 355.86 水分 : 220.30 蛋白質 : 17.61 脂質 : 4.17 炭水化物 : 65.29 食塩相当 : 2.76	kcal : 401.60 水分 : 210.13 蛋白質 : 18.32 脂質 : 11.86 炭水化物 : 55.41 食塩相当 : 2.55	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)	全粥 お魚豆腐の煮物 プロコリーの和え物 のりの佃煮 味噌汁(花麩) 牛乳 	 <p>お誕生日メニュー</p>		全粥 かわいいの沢煮 煮奴 マカロニサゲ すまし汁(蒲鉾) 
kcal : 1418.52 水分 : 740.37 蛋白質 : 56.52 脂質 : 40.49 炭水化物 : 214.77 食塩相当 : 8.97	kcal : 408.15 水分 : 300.11 蛋白質 : 16.41 脂質 : 11.60 炭水化物 : 63.92 食塩相当 : 2.83	kcal : 503.36 水分 : 229.91 蛋白質 : 17.11 脂質 : 11.63 炭水化物 : 84.42 食塩相当 : 3.49	kcal : 401.36 水分 : 188.42 蛋白質 : 21.92 脂質 : 10.37 炭水化物 : 56.48 食塩相当 : 2.56	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)	パン粥 ジャム オムレツ 菜の花のサゲ コンソメスープ ヨーグルト 	全粥 サバの塩焼 白菜の炒め煮 かぶのサゲ すまし汁(庄内麩) フルーツ・白桃缶 	全粥 肉野菜炒め 納豆草のサゲ 大根のお浸し 味噌汁(キャベツ) 	豆乳葛餅 
kcal : 1382.94 水分 : 790.29 蛋白質 : 56.12 脂質 : 47.20 炭水化物 : 186.21 食塩相当 : 8.17	kcal : 434.61 水分 : 324.43 蛋白質 : 18.18 脂質 : 12.54 炭水化物 : 64.13 食塩相当 : 2.67	kcal : 478.75 水分 : 212.72 蛋白質 : 16.36 脂質 : 19.16 炭水化物 : 58.55 食塩相当 : 2.44	kcal : 397.30 水分 : 214.25 蛋白質 : 18.61 脂質 : 13.53 炭水化物 : 52.22 食塩相当 : 3.04	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)	全粥 豆腐のあんかけ ホトサゲ ふりかけ 味噌汁(カブ) 牛乳 	きつねうどん 冬瓜の煮物 玉葱のサゲ フルーツ・バナナ 	全粥 さわら胡麻味噌焼 南瓜の甘露煮 菜の花のサゲ すまし汁(豆腐) 	カスラ 
kcal : 1376.60 水分 : 710.78 蛋白質 : 53.92 脂質 : 35.06 炭水化物 : 221.52 食塩相当 : 8.35	kcal : 467.72 水分 : 329.51 蛋白質 : 17.67 脂質 : 17.52 炭水化物 : 65.22 食塩相当 : 2.32	kcal : 424.27 水分 : 208.34 蛋白質 : 13.60 脂質 : 7.23 炭水化物 : 77.73 食塩相当 : 3.81	kcal : 394.61 水分 : 174.93 蛋白質 : 20.76 脂質 : 9.17 炭水化物 : 60.57 食塩相当 : 2.18	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

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17日 ~ 令和 5年12月23日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
12月17日(日)	全粥 魚河岸揚げの含め煮 杓苳草の和え物 ふりかけ 味噌汁(ジャガ芋) 牛乳 kcal : 1350.92 水分 : 671.09 蛋白質 : 53.26 脂質 : 27.32 炭水化物 : 229.64 食塩相当 : 8.54	全粥 たらの梅ソース 車麩の煮物 キャベツのサラダ すまし汁(パン) フルーツ・ミルク缶 kcal : 367.50 水分 : 197.24 蛋白質 : 19.63 脂質 : 3.70 炭水化物 : 65.47 食塩相当 : 2.77	全粥 鶏肉の煮物 里芋の煮物 胡瓜のサラダ すまし汁(菜の花) kcal : 387.71 水分 : 184.88 蛋白質 : 12.41 脂質 : 6.03 炭水化物 : 72.12 食塩相当 : 2.74	あんパン 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)	パン粥 ジャム 野菜スープ フロッキーサラダ コンソメスープ ヨーグルト kcal : 1332.59 水分 : 801.27 蛋白質 : 56.98 脂質 : 41.46 炭水化物 : 189.11 食塩相当 : 8.04	全粥 鶏肉の香味焼 なすの煮物 白菜のサラダ 味噌汁(冬瓜) フルーツ・マンゴー缶 kcal : 430.24 水分 : 262.61 蛋白質 : 17.93 脂質 : 10.77 炭水化物 : 66.85 食塩相当 : 2.76	全粥 サケのちゃんちゃん焼き 大根の炒め物 菜の花のゴマ和え すまし汁(庄内麩) kcal : 393.37 水分 : 190.75 蛋白質 : 19.40 脂質 : 12.78 炭水化物 : 50.55 食塩相当 : 2.55	コーヒーゼリー 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)	全粥 大豆の煮物 ほうれん草のサラダ ふりかけ 味噌汁(大根・油揚) 乳酸菌飲料 kcal : 1342.78 水分 : 675.81 蛋白質 : 53.13 脂質 : 25.35 炭水化物 : 229.50 食塩相当 : 8.32	天ぷらそば シュマイ 白菜のサラダ フルーツ・白桃缶 kcal : 483.00 水分 : 276.66 蛋白質 : 16.99 脂質 : 8.56 炭水化物 : 85.41 食塩相当 : 2.93	全粥 蒸し鶏のゴマダレかけ キャベツの炒め物 胡瓜とかぶの酢の物 味噌汁(杓苳草) kcal : 380.76 水分 : 198.56 蛋白質 : 19.94 脂質 : 10.19 炭水化物 : 53.23 食塩相当 : 2.84	おしるこ 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)	全粥 お豆腐と玉葱の煮物 ホトサラダ ふりかけ 味噌汁(花麩) 牛乳 kcal : 1414.30 水分 : 791.08 蛋白質 : 52.37 脂質 : 44.25 炭水化物 : 210.10 食塩相当 : 8.01	全粥 ホークチップ マカロニサラダ 冬瓜のかあんかけ すまし汁 フルーツ・ミルク缶 kcal : 471.42 水分 : 246.30 蛋白質 : 18.17 脂質 : 14.69 炭水化物 : 68.46 食塩相当 : 2.40	全粥 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) kcal : 401.72 水分 : 247.38 蛋白質 : 16.54 脂質 : 9.28 炭水化物 : 65.08 食塩相当 : 2.92	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21日(木)	全粥 厚焼卵 ツツサダ のりの佃煮 味噌汁(玉葱・ニラ) ヨーグルト kcal : 1354.05 水分 : 660.63 蛋白質 : 57.66 脂質 : 36.61 炭水化物 : 203.38 食塩相当 : 8.10	全粥 魚の塩焼(サリ) 菜の花の炒め物 ゆかり和え(白菜) 味噌汁(サツマ芋・玉葱) フルーツ・バナナ kcal : 400.55 水分 : 230.09 蛋白質 : 19.90 脂質 : 8.61 炭水化物 : 64.19 食塩相当 : 2.51	全粥 青椒肉絲 かぶの炒め キャベツのサラダ 中華スープ(カラワウ) kcal : 400.54 水分 : 226.80 蛋白質 : 17.44 脂質 : 12.65 炭水化物 : 54.53 食塩相当 : 2.72	バームクーヘン 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)	パン粥 ジャム ホトフ コーンポタージュ ヨーグルト kcal : 1341.78 水分 : 697.58 蛋白質 : 56.41 脂質 : 30.36 炭水化物 : 217.48 食塩相当 : 8.70	五目御飯 すき焼き 南瓜の甘煮 杓苳草のおかか和え すまし汁(花麩) ゆずゼリー kcal : 408.34 水分 : 188.99 蛋白質 : 15.06 脂質 : 7.83 炭水化物 : 72.22 食塩相当 : 3.35	全粥 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) kcal : 345.98 水分 : 169.20 蛋白質 : 18.21 脂質 : 4.15 炭水化物 : 60.20 食塩相当 : 2.69	かつぱえびせん 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)	全粥 豆腐のあんかけ 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(かぶ) 牛乳 kcal : 1405.02 水分 : 771.70 蛋白質 : 56.14 脂質 : 37.13 炭水化物 : 219.10 食塩相当 : 8.53	全粥 親子煮 大根の炒め物 漬物 すまし汁(蒲鉾) フルーツ・ミルク缶 kcal : 467.00 水分 : 235.03 蛋白質 : 15.46 脂質 : 14.94 炭水化物 : 67.88 食塩相当 : 3.47	御飯 カレイのハーブケリル かぶのピリ辛煮 サツマ芋サラダ 味噌汁(白菜) kcal : 432.39 水分 : 183.53 蛋白質 : 18.85 脂質 : 8.27 炭水化物 : 72.74 食塩相当 : 2.56	まんじゅう 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

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。

