

メニュー(7日間)

令和 5年12月24日 ~ 令和 5年12月30日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
12月24日(日)	パン粥 ジャム 野菜ソテー プロコリーサラダ コンソメスープ(玉葱) ヨーグルト kcal : 1447.31 水分 : 784.05 蛋白質 : 52.36 脂質 : 52.60 炭水化物 : 197.23 食塩相当 : 7.37	全粥 サバの風味焼 かぶの炒め ほうれん草のサラダ 味噌汁(玉葱) フルーツ・マンゴー缶 kcal : 539.89 水分 : 196.18 蛋白質 : 16.70 脂質 : 24.94 炭水化物 : 62.68 食塩相当 : 2.69	全粥 チキンパネーキューター 南瓜のグランチ 白菜のサラダ キャベツのスープ kcal : 406.42 水分 : 202.64 蛋白質 : 17.13 脂質 : 11.18 炭水化物 : 61.48 食塩相当 : 2.09	いちごパナトー  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)	全粥 豆腐の煮物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳  kcal : 1364.75 水分 : 740.92 蛋白質 : 54.01 脂質 : 37.22 炭水化物 : 215.79 食塩相当 : 8.33	サラダ チキンストロウ 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 : 453.97 水分 : 204.13 蛋白質 : 13.04 脂質 : 12.06 炭水化物 : 76.36 食塩相当 : 3.20	全粥 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 : 360.89 水分 : 177.60 蛋白質 : 20.41 脂質 : 6.27 炭水化物 : 58.75 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)	全粥 魚河岸揚げの含め煮 ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 kcal : 1447.39 水分 : 708.78 蛋白質 : 52.76 脂質 : 45.26 炭水化物 : 214.03 食塩相当 : 8.42	全粥 鶏肉のバター醤油焼き かぶの炒め物 ツケえ 水菜スープ フルーツ・バナナ  kcal : 421.23 水分 : 239.49 蛋白質 : 18.82 脂質 : 11.53 炭水化物 : 60.95 食塩相当 : 2.22	全粥 おでん マカロニソテー カブのサラダ 味噌汁(南瓜) kcal : 441.29 水分 : 172.35 蛋白質 : 13.97 脂質 : 11.67 炭水化物 : 73.09 食塩相当 : 3.19	ビーナッツパン 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)	パン粥 ジャム ボトフ パンフキンスープ 乳酸菌飲料  kcal : 1354.64 水分 : 815.37 蛋白質 : 54.56 脂質 : 36.61 炭水化物 : 207.98 食塩相当 : 8.41	全粥 赤魚の煮付け 冬瓜の煮物 茄子の和え物 味噌汁(花麩) フルーツ・黄桃缶 kcal : 351.70 水分 : 213.39 蛋白質 : 16.67 脂質 : 3.27 炭水化物 : 65.27 食塩相当 : 2.89	全粥 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 : 455.77 水分 : 262.23 蛋白質 : 18.23 脂質 : 18.54 炭水化物 : 58.59 食塩相当 : 3.08	牛乳羹  kcal : 54.83 水分 : 39.04 蛋白質 : 1.34 脂質 : 1.36 炭水化物 : 17.22 食塩相当 : 0.09
12月28日(木)	全粥 車麩の煮物 菜の花のサラダ ふりかけ 味噌汁(かぶ) 牛乳  kcal : 1424.93 水分 : 765.49 蛋白質 : 53.40 脂質 : 41.52 炭水化物 : 213.02 食塩相当 : 8.78	五目にゆうめん シューマイ プロコリーサラダ フルーツ・マンゴー缶  kcal : 529.89 水分 : 302.47 蛋白質 : 19.50 脂質 : 13.65 炭水化物 : 80.78 食塩相当 : 4.17	全粥 鶏肉の生姜焼 南瓜の甘煮 白菜の和え物 すまし汁(玉葱)  kcal : 411.06 水分 : 193.51 蛋白質 : 16.78 脂質 : 11.20 炭水化物 : 61.67 食塩相当 : 2.19	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)	全粥 お魚豆腐と玉葱の煮物 納豆 味噌汁(大根) ヨーグルト  kcal : 1360.80 水分 : 661.30 蛋白質 : 57.63 脂質 : 32.21 炭水化物 : 213.97 食塩相当 : 8.22	全粥 鶏肉のチーズ焼 じゃが芋の煮物 ほうれん草の磯和え すまし汁(ハッパン) フルーツ・ミカン缶  kcal : 436.00 水分 : 215.15 蛋白質 : 21.22 脂質 : 9.66 炭水化物 : 66.92 食塩相当 : 2.56	全粥 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 : 401.72 水分 : 229.96 蛋白質 : 17.86 脂質 : 11.73 炭水化物 : 57.63 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)	全粥 ハッパンの煮物 大根サラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳  kcal : 1396.17 水分 : 685.28 蛋白質 : 53.76 脂質 : 45.81 炭水化物 : 196.33 食塩相当 : 8.59	全粥 サバの幽庵焼 白菜の煮浸し カブのサラダ 味噌汁(玉葱) フルーツ・マンゴー缶  kcal : 510.36 水分 : 201.54 蛋白質 : 18.02 脂質 : 20.39 炭水化物 : 62.68 食塩相当 : 3.01	全粥 鶏肉のガーリックソテー 大根の和風炒め 菜の花のお浸し 中華スープ(冬瓜)  kcal : 348.39 水分 : 208.32 蛋白質 : 17.53 脂質 : 9.66 炭水化物 : 49.33 食塩相当 : 2.46	イチゴスペシャル kcal : 120.59 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.23 脂質 : 4.32 炭水化物 : 16.10 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。

