

メニュー（7日間）

令和 5年12月31日 ~ 令和 6年 1月 6日 【常食】

| | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 15時 |
|--|--|---|--|--|
| 12月31日(日) | 御飯 がんモの煮物 春菊の香味ドレッシング ふりかけ 味噌汁(キャベツ) ジョウ  | 年越しそば(行事食) ふきの田舎煮 かぶのサラダ 抹茶ゼリー黒みつけ  | 御飯 豆腐の旨煮 さつま芋のきんぴら ごぼうの和風マネズ すまし汁(トロコブ)  | ロールケーキ  |
| kcal : 1544.97 水分 : 687.51 蛋白質 : 59.23 脂質 : 34.17 炭水化物 : 256.21 食塩相当 : 8.12 | kcal : 428.35 水分 : 216.55 蛋白質 : 15.48 脂質 : 7.84 炭水化物 : 75.47 食塩相当 : 2.59 | kcal : 521.04 水分 : 282.19 蛋白質 : 25.72 脂質 : 10.99 炭水化物 : 82.17 食塩相当 : 2.72 | kcal : 492.76 水分 : 188.77 蛋白質 : 16.70 脂質 : 11.22 炭水化物 : 84.31 食塩相当 : 2.73 | kcal : 102.82 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.33 脂質 : 4.32 炭水化物 : 14.26 食塩相当 : 0.08 |
| 1月1日(月) | 御飯 アンパイヤの煮付け 紅白なます 鯛味噌 京風雑煮 乳酸菌飲料  | 赤飯(行事食) 刺身(鮭、えび、いくら) 煮しめ おせち盛合せ すまし汁(手毬麩、三葉) フルーツ  | 御飯 豚肉の照焼 揚げなすの煮物 キャベツのサラダ すまし汁(白菜)  | 水羊羹  |
| kcal : 1569.09 水分 : 621.59 蛋白質 : 60.42 脂質 : 27.92 炭水化物 : 275.38 食塩相当 : 8.09 | kcal : 415.42 水分 : 164.86 蛋白質 : 9.88 脂質 : 4.04 炭水化物 : 85.05 食塩相当 : 2.67 | kcal : 559.74 水分 : 223.84 蛋白質 : 27.75 脂質 : 6.11 炭水化物 : 102.51 食塩相当 : 3.28 | kcal : 513.35 水分 : 208.02 蛋白質 : 18.89 脂質 : 17.53 炭水化物 : 71.46 食塩相当 : 2.13 | kcal : 80.58 水分 : 24.87 蛋白質 : 3.92 脂質 : 0.24 炭水化物 : 16.36 食塩相当 : 0.01 |
| 1月2日(火) | 御飯 炊き合せ 杓苳の和え物 ふりかけ 味噌汁(玉葱・水菜) 牛乳  | 五目ちらし寿司 コニャクのピリ辛煮 鮭フレークのみぞれ和え 雑煮風汁 フルーツ・かぼ  | 御飯 鶏肉のマレード 照焼 炒めなます 三色煮豆 すまし汁(ハンペン)  | クリームパン  |
| kcal : 1549.24 水分 : 680.87 蛋白質 : 57.37 脂質 : 29.20 炭水化物 : 270.36 食塩相当 : 8.59 | kcal : 467.06 水分 : 302.48 蛋白質 : 20.63 脂質 : 10.95 炭水化物 : 75.66 食塩相当 : 2.96 | kcal : 452.42 水分 : 218.79 蛋白質 : 14.03 脂質 : 8.16 炭水化物 : 82.70 食塩相当 : 2.72 | kcal : 501.96 水分 : 159.60 蛋白質 : 19.95 脂質 : 5.49 炭水化物 : 93.06 食塩相当 : 2.71 | 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 |
| 1月3日(水) | 御飯 豆腐の煮物 菜の花の和え物 味付けのり 味噌汁(小町麩) ヨーグルト  | 御飯 松風焼 白菜の炒め煮 海藻サラダ すまし汁(カブ) フルーツ・黄桃缶  | 御飯 サバの塩焼 小松菜の炒め物 大根の柚香和え 味噌汁(キャベツ・油揚)  | あん巻き  |
| kcal : 1565.46 水分 : 651.32 蛋白質 : 58.22 脂質 : 41.33 炭水化物 : 242.64 食塩相当 : 7.90 | kcal : 453.07 水分 : 223.51 蛋白質 : 18.85 脂質 : 7.58 炭水化物 : 79.92 食塩相当 : 2.42 | kcal : 483.79 水分 : 242.12 蛋白質 : 19.12 脂質 : 10.28 炭水化物 : 79.13 食塩相当 : 2.90 | kcal : 507.85 水分 : 185.69 蛋白質 : 18.08 脂質 : 20.57 炭水化物 : 62.13 食塩相当 : 2.51 | 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 |
| 1月4日(木) | 食パン ジャム お味噌 カワラワラのサラダ オオナスブ 牛乳  | 御飯 カレイの煮付け 豆腐の野菜あんかけ スナックエンドウのサラダ 味噌汁(庄内麩) フルーツ・パン缶  | 御飯 茹で豚の胡麻だれ もやしの和風炒め 白菜のサラダ すまし汁(水菜)  | コーヒーゼリー  |
| kcal : 1535.04 水分 : 767.14 蛋白質 : 62.99 脂質 : 41.53 炭水化物 : 237.53 食塩相当 : 8.77 | kcal : 487.09 水分 : 332.42 蛋白質 : 19.17 脂質 : 15.65 炭水化物 : 73.86 食塩相当 : 3.29 | kcal : 497.51 水分 : 208.43 蛋白質 : 21.75 脂質 : 9.73 炭水化物 : 82.90 食塩相当 : 2.79 | kcal : 485.27 水分 : 225.81 蛋白質 : 21.76 脂質 : 14.54 炭水化物 : 68.30 食塩相当 : 2.66 | kcal : 65.18 水分 : 2.48 蛋白質 : 0.31 脂質 : 1.61 炭水化物 : 12.40 食塩相当 : 0.03 |
| 1月5日(金) | 御飯 さつま揚と玉葱の煮物 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(油揚・玉葱) 牛乳  | 御飯 鶏肉のマネズ 焼 里芋の煮物 キャベツの和え物 すまし汁(蒲鉾) フルーツ・マンゴ缶  | 御飯 サワラの韓国風照焼 きんぴらごぼう 納豆 味噌汁(小町麩)  | シフォンケーキ  |
| kcal : 1559.44 水分 : 685.15 蛋白質 : 62.93 脂質 : 43.66 炭水化物 : 238.45 食塩相当 : 7.93 | kcal : 480.00 水分 : 303.79 蛋白質 : 18.98 脂質 : 12.65 炭水化物 : 76.92 食塩相当 : 2.79 | kcal : 527.70 水分 : 219.82 蛋白質 : 18.02 脂質 : 15.28 炭水化物 : 81.02 食塩相当 : 2.16 | kcal : 475.38 水分 : 152.36 蛋白質 : 24.34 脂質 : 11.47 炭水化物 : 72.69 食塩相当 : 2.93 | 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 |
| 1月6日(土) | ロールパン ジャム 肉団子のスープ 煮 コーンポタージュ 牛乳  | 御飯 かにかりムコク きこのソテー ワカメと春雨の酢の物 味噌汁(冬瓜) フルーツ・白桃缶  | 御飯 たらのハーブゲリル ケチャップ 煮 マカロニサラダ コソナスブ  | カステラ  |
| kcal : 1575.33 水分 : 699.42 蛋白質 : 57.38 脂質 : 41.22 炭水化物 : 255.13 食塩相当 : 8.23 | kcal : 549.22 水分 : 309.43 蛋白質 : 21.48 脂質 : 19.86 炭水化物 : 76.86 食塩相当 : 2.67 | kcal : 577.75 水分 : 208.77 蛋白質 : 15.14 脂質 : 17.69 炭水化物 : 92.50 食塩相当 : 3.17 | kcal : 358.36 水分 : 181.22 蛋白質 : 18.87 脂質 : 2.53 炭水化物 : 67.77 食塩相当 : 2.35 | 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 |

旬の食材 【MEMO】

せり(旬は12~4月)

春の七草のひとつです。β-カロテンやビタミンCが多く含まれ、免疫機能を高める働きがあり、寒い季節の風邪等の予防が期待されます。



メ ニ ュ ー (7日間)

令和 6年 1月 7日 ~ 令和 6年 1月13日

【 常 食 】

| | 朝 食 | 昼 食 | 夕 食 | 15時 |
|--|--|---|---|---|
| 1月 7日(日) kcal : 1489.36 水分 : 744.64 蛋白質 : 59.56 脂質 : 33.13 炭水化物 : 249.04 食塩相当 : 7.77 | 七草粥 厚焼卵 三色煮豆 漬物 味噌汁(かぶ) 牛乳  | 御飯 赤魚のさらさ蒸し 筍の炒め物 杓刈草のピーナツ和え 味噌汁(大根・こら) フルーツ・パン | 御飯 肉野菜炒め さつま芋の甘辛煮 かぶのゆかり和え すまし汁(花魁)  | ワッフル  |
| | kcal : 508.61 水分 : 309.61 蛋白質 : 18.61 脂質 : 13.76 炭水化物 : 81.06 食塩相当 : 2.74 | kcal : 407.97 水分 : 236.20 蛋白質 : 19.30 脂質 : 5.86 炭水化物 : 73.20 食塩相当 : 2.53 | kcal : 451.34 水分 : 180.04 蛋白質 : 18.75 脂質 : 8.54 炭水化物 : 77.84 食塩相当 : 2.36 | 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 |
| 1月 8日(月) kcal : 1476.21 水分 : 592.24 蛋白質 : 62.67 脂質 : 31.13 炭水化物 : 243.88 食塩相当 : 8.56 | 御飯 豆腐の煮物 フロccoli-サラダ 味付けのり 味噌汁(小町麩) 乳酸菌飲料  | 御飯 豚肉のしぐれ煮 ひじきの煮物 春雨サラダ 味噌汁(冬瓜) フルーツ・マンゴー缶  | 御飯 サケちゃんちゃん焼き こらとまの塩炒め 菜の花の和え物 すまし汁(ハパン) | フッケーキ |
| | kcal : 418.86 水分 : 191.77 蛋白質 : 15.16 脂質 : 7.08 炭水化物 : 76.04 食塩相当 : 2.36 | kcal : 524.94 水分 : 197.24 蛋白質 : 22.05 脂質 : 9.03 炭水化物 : 91.43 食塩相当 : 3.34 | kcal : 424.14 水分 : 196.29 蛋白質 : 23.68 脂質 : 9.27 炭水化物 : 63.83 食塩相当 : 2.81 | kcal : 108.27 水分 : 6.94 蛋白質 : 1.78 脂質 : 5.75 炭水化物 : 12.58 食塩相当 : 0.05 |
| 1月 9日(火) kcal : 1553.36 水分 : 803.66 蛋白質 : 61.53 脂質 : 39.92 炭水化物 : 248.32 食塩相当 : 8.80 | 食パン ジャム 野菜炒め ポテトサラダ ユンホ・タージュ 牛乳  | 御飯 サワラの照焼 インゲンの炒め煮 大根サラダ 味噌汁(かぶ) フルーツ・黄桃缶 | 御飯 煮込ハンバーグ そら豆の炒め物 海藻の和え物 すまし汁(庄内麩)  | いちごパン  |
| | kcal : 543.52 水分 : 351.72 蛋白質 : 21.12 脂質 : 17.16 炭水化物 : 82.56 食塩相当 : 3.22 | kcal : 487.95 水分 : 229.75 蛋白質 : 20.43 脂質 : 13.32 炭水化物 : 74.28 食塩相当 : 2.66 | kcal : 443.84 水分 : 184.08 蛋白質 : 17.85 脂質 : 6.95 炭水化物 : 79.65 食塩相当 : 2.85 | 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 |
| 1月10日(水) kcal : 1539.21 水分 : 738.37 蛋白質 : 57.56 脂質 : 36.29 炭水化物 : 251.34 食塩相当 : 8.88 | 御飯 薩摩揚げの炒り煮 キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(じゃが芋・玉葱) ジョウ | 赤飯 天ぷら(三種) ふろふき大根 杓刈草のくるみ和え すまし汁(手毬麩、三葉) フルーツ・みかん | 御飯 豚肉のオイスターソース炒め レコンのきんぴら 小松菜の和え物 すまし汁(蒲鉾) | ケーキ  |
| | kcal : 437.37 水分 : 241.40 蛋白質 : 16.31 脂質 : 6.34 炭水化物 : 80.07 食塩相当 : 2.95 | kcal : 479.93 水分 : 249.37 蛋白質 : 14.64 脂質 : 9.31 炭水化物 : 87.32 食塩相当 : 3.23 | kcal : 482.92 水分 : 221.24 蛋白質 : 25.20 脂質 : 12.15 炭水化物 : 69.60 食塩相当 : 2.82 | kcal : 138.99 水分 : 26.36 蛋白質 : 1.41 脂質 : 8.49 炭水化物 : 14.35 食塩相当 : 0.08 |
| 1月11日(木) kcal : 1515.41 水分 : 754.58 蛋白質 : 57.66 脂質 : 30.09 炭水化物 : 257.51 食塩相当 : 8.21 | 御飯 車麩の煮物 杓刈草のお浸し ふりかけ 味噌汁(南瓜) 牛乳 | 味噌ラーメン シュマイ ツツサラダ フルーツ・マンゴー缶 | 御飯 カレイの梅肉焼 里芋の炒り煮 かぶのサラダ 中華スープ(カワラワ)  | おしるこ  |
| | kcal : 472.80 水分 : 261.36 蛋白質 : 17.17 脂質 : 10.25 炭水化物 : 82.31 食塩相当 : 2.61 | kcal : 501.85 水分 : 283.02 蛋白質 : 20.03 脂質 : 10.44 炭水化物 : 78.63 食塩相当 : 3.29 | kcal : 434.03 水分 : 185.23 蛋白質 : 18.54 脂質 : 9.18 炭水化物 : 71.76 食塩相当 : 2.27 | kcal : 106.73 水分 : 24.97 蛋白質 : 1.92 脂質 : 0.22 炭水化物 : 24.81 食塩相当 : 0.04 |
| 1月12日(金) kcal : 1533.37 水分 : 733.92 蛋白質 : 57.65 脂質 : 45.77 炭水化物 : 231.35 食塩相当 : 8.76 | 黒糖ロールパン マーガリン ホー凯ーンス コソメスープ 牛乳  | 御飯 鶏の山賊焼 竹輪の煮物 青梗菜の生姜和え すまし汁(豆腐) フルーツ・バナナ  | 菜飯 おでん フロccoliの炒め物 エッグサラダ 味噌汁(こら・油揚) | チーズ蒸しケーキ  |
| | kcal : 492.47 水分 : 300.77 蛋白質 : 17.81 脂質 : 22.80 炭水化物 : 59.71 食塩相当 : 2.51 | kcal : 447.09 水分 : 231.69 蛋白質 : 20.58 脂質 : 5.61 炭水化物 : 79.10 食塩相当 : 2.47 | kcal : 472.21 水分 : 188.92 蛋白質 : 16.98 脂質 : 13.16 炭水化物 : 73.62 食塩相当 : 3.70 | 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 |
| 1月13日(土) kcal : 1529.27 水分 : 613.18 蛋白質 : 60.64 脂質 : 34.16 炭水化物 : 250.95 食塩相当 : 8.82 | 御飯 がんもと野菜の煮物 畑菜の和え物 味付けのり 味噌汁(玉葱・水菜) ヨーグルト  | 御飯 たらきのノソース きんぴらごぼう 春雨サラダ すまし汁(蒲鉾) フルーツ・白桃缶 | 御飯 中華卵卵焼 揚げロールの煮物 白菜の胡麻和え 味噌汁(菜の花) | ロールケーキ  |
| | kcal : 473.89 水分 : 183.72 蛋白質 : 16.54 脂質 : 9.67 炭水化物 : 80.68 食塩相当 : 2.70 | kcal : 435.63 水分 : 206.91 蛋白質 : 18.64 脂質 : 4.94 炭水化物 : 82.93 食塩相当 : 2.70 | kcal : 513.75 水分 : 222.55 蛋白質 : 24.24 脂質 : 14.12 炭水化物 : 74.22 食塩相当 : 3.34 | kcal : 106.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.22 脂質 : 5.43 炭水化物 : 13.12 食塩相当 : 0.08 |

せり(旬は 12~4 月)

春の七草のひとつです。β-カロテンやビタミン C が多く含まれ、免疫機能を高める働きがあり、寒い季節の風邪等の予防が期待されます。

旬の食材
【MEMO】

