

メニュー（7日間）

令和 6年 1月14日 ~ 令和 6年 1月20日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月14日 (日) kcal : 1593.87 水分 : 685.81 蛋白質 : 60.00 脂質 : 42.52 炭水化物 : 252.84 食塩相当 : 8.78	食パン ジャム 野菜炒め プロヨーグルト パン粉キススープ ジョウ 	御飯 赤魚のゆかり焼 コニャクの炒り煮 茄子の和え物 すまし汁(ワカメ) フルーツ・マンゴー缶	御飯 豚肉の香味蒸 マカロニソー ツマ芋サラダ 味噌汁(白菜) 	牛乳羹 
1月15日 (月) kcal : 1531.07 水分 : 610.49 蛋白質 : 59.05 脂質 : 38.53 炭水化物 : 242.24 食塩相当 : 8.01	御飯 魚河岸揚げの含め煮 水菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(菜の花) ヨーグルト 	御飯 鶏のバーベキューソー スナックエンドウの炒め キャベツの和風サラダ コソメスープ(大根) フルーツ・ミカン缶	御飯 豆腐のステーキ肉味噌ア 切干大根の煮物 胡麻和え(ほうれん草) すまし汁(白玉麩)	エクレア
1月16日 (火) kcal : 1544.75 水分 : 743.12 蛋白質 : 59.99 脂質 : 36.98 炭水化物 : 254.09 食塩相当 : 8.70	御飯 厚焼卵 インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(カブ) 牛乳 	御飯 回鍋肉 ごぼうの炒り煮 春雨サラダ 中華スープ(白菜) フルーツ・パイ缶	御飯 たらの西京焼 南瓜の煮物 モヤシのサラダ すまし汁(水菜) 	イチゴスペシャル 
1月17日 (水) kcal : 1578.73 水分 : 707.49 蛋白質 : 57.11 脂質 : 36.01 炭水化物 : 268.63 食塩相当 : 8.67	御飯 ハンパンの煮物 納豆草の和え物 味付けのり 味噌汁(キャベツ) 牛乳	スパゲティミートソース 大根サラダ コソメスープ(冬瓜) フルーツ・マンゴー缶 	御飯 豆腐ハンバーグ レンコンの煮物 菜の花の和え物 すまし汁(花麩)	まんじゅう 
1月18日 (木) kcal : 1617.47 水分 : 669.96 蛋白質 : 62.26 脂質 : 45.74 炭水化物 : 246.15 食塩相当 : 8.67	御飯 ガンモと野菜の煮物 かぶのサラダ 味付けのり 味噌汁(麩) 牛乳	御飯 サワラの幽庵焼(ワラ) なすの煮物 畑菜の磯和え 味噌汁(小町麩) フルーツ・白桃缶	御飯 蒸し鶏のゴマがしかけ 春雨炒め パン粉キスサラダ 味噌汁(玉葱) 	さつま芋蒸しパン 
1月19日 (金) kcal : 1544.69 水分 : 674.45 蛋白質 : 58.44 脂質 : 38.17 炭水化物 : 252.54 食塩相当 : 8.96	ロールパン ジャム 肉団子のスープ煮 コソメスープ 牛乳 	御飯 コロッケ 刻み昆布の煮物 漬物 コソメスープ フルーツ・バナナ 	御飯 カレイの酒蒸 揚げロールの煮物 スナックエンドウのサラダ すまし汁(カブ)	カステラ 
1月20日 (土) kcal : 1574.16 水分 : 590.58 蛋白質 : 57.39 脂質 : 32.22 炭水化物 : 267.08 食塩相当 : 7.90	御飯 温泉卵 三色煮豆 ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 乳酸菌飲料 	御飯 麻婆豆腐 さつま芋のレン煮 納豆草のナムル 中華スープ(蒲鉾) フルーツ・パイ缶	御飯 鶏肉の梅醤油焼 ひじきと竹輪の煮物 小松菜のサラダ すまし汁(ハンパン) 	シフォンケーキ 

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。



令和 6年 1月21日 ~ 令和 6年 1月27日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月21日(日)	御飯 高野豆腐の含め煮 水菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 	御飯 豚肉の葱塩焼 五目煮 海藻サラダ 味噌汁(カブ) フルーツ・ミカン缶	御飯 サバのゴマダレ漬 白菜の炒め物 春菊の和え物 すまし汁(お麩) 	ワッフル 
kcal : 1587.01 水分 : 686.73 蛋白質 : 62.81 脂質 : 47.26 炭水化物 : 234.51 食塩相当 : 8.44	kcal : 473.64 水分 : 269.21 蛋白質 : 18.41 脂質 : 12.82 炭水化物 : 74.77 食塩相当 : 3.16	kcal : 505.81 水分 : 237.37 蛋白質 : 24.16 脂質 : 10.94 炭水化物 : 80.67 食塩相当 : 2.82	kcal : 486.12 水分 : 161.36 蛋白質 : 17.34 脂質 : 18.53 炭水化物 : 62.13 食塩相当 : 2.52	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22日(月)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 畑菜の錦糸和え 味付けのり 味噌汁(玉麩) 牛乳 	けんちんうどん なすの煮物 南瓜のサラダ フルーツ・黄桃缶 	御飯 鶏肉のオーロロス焼 筍の中華炒め 白菜のサラダ 味噌汁(ホウレン草)	あん巻き
kcal : 1581.47 水分 : 690.89 蛋白質 : 61.15 脂質 : 47.70 炭水化物 : 235.93 食塩相当 : 8.34	kcal : 463.07 水分 : 283.33 蛋白質 : 18.46 脂質 : 11.40 炭水化物 : 75.39 食塩相当 : 2.89	kcal : 539.95 水分 : 218.48 蛋白質 : 20.19 脂質 : 18.56 炭水化物 : 75.42 食塩相当 : 2.82	kcal : 457.70 水分 : 189.08 蛋白質 : 20.33 脂質 : 14.84 炭水化物 : 63.66 食塩相当 : 2.56	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23日(火)	御飯 گانぽと野菜の煮物 インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳 	深川飯 ちゃんこ鍋風 きんぴらごぼう 小松菜の柚子浸し すまし汁(花麩) 芋ようかん バス旅メニュー 東京 	御飯 カレイの煮付け 山菜の炒り煮 キャベツのサラダ すまし汁(水菜) 	ロールケーキ 
kcal : 1484.54 水分 : 713.30 蛋白質 : 62.92 脂質 : 32.36 炭水化物 : 242.73 食塩相当 : 8.84	kcal : 515.51 水分 : 283.50 蛋白質 : 18.48 脂質 : 16.64 炭水化物 : 76.21 食塩相当 : 2.60	kcal : 482.51 水分 : 249.02 蛋白質 : 24.68 脂質 : 7.50 炭水化物 : 81.71 食塩相当 : 3.39	kcal : 379.40 水分 : 180.76 蛋白質 : 18.38 脂質 : 3.02 炭水化物 : 71.34 食塩相当 : 2.76	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
1月24日(水)	ロールパン ジャム ホット パンツキンスーフ シヨア	御飯 豚肉の生姜焼 ピーマンの千切り炒め ホウレン草のくるみ和え 味噌汁(冬瓜) フルーツ・パイン 	御飯 五目卵焼 かぶの含め煮 モヤシのサラダ 味噌汁(小町麩)	ぶどうゼリー 
kcal : 1475.68 水分 : 720.15 蛋白質 : 61.16 脂質 : 36.49 炭水化物 : 231.95 食塩相当 : 8.83	kcal : 443.43 水分 : 252.91 蛋白質 : 16.73 脂質 : 10.46 炭水化物 : 72.63 食塩相当 : 2.62	kcal : 518.53 水分 : 272.26 蛋白質 : 23.26 脂質 : 14.35 炭水化物 : 77.18 食塩相当 : 3.06	kcal : 466.44 水分 : 194.92 蛋白質 : 21.17 脂質 : 11.66 炭水化物 : 70.38 食塩相当 : 3.12	kcal : 47.28 水分 : 0.06 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.02 炭水化物 : 11.76 食塩相当 : 0.03
1月25日(木)	御飯 豆腐の煮物 キャベツのサラダ 味付けのり 味噌汁(ネー・油揚) ヨーグルト	御飯 鶏肉の塩麴焼 マカロニチー ホットサラダ コンソメスープ(ホウレン草) フルーツ・ミカン缶	御飯 タラのちり鍋 小松菜の干しエビ炒め うぐいす煮豆 味噌汁(大根) 	ブッセケーキ 
kcal : 1471.65 水分 : 621.68 蛋白質 : 58.84 脂質 : 27.82 炭水化物 : 252.80 食塩相当 : 7.87	kcal : 471.05 水分 : 224.41 蛋白質 : 16.88 脂質 : 10.99 炭水化物 : 78.73 食塩相当 : 2.27	kcal : 489.96 水分 : 189.76 蛋白質 : 19.44 脂質 : 8.79 炭水化物 : 84.49 食塩相当 : 2.76	kcal : 408.64 水分 : 207.51 蛋白質 : 20.82 脂質 : 2.96 炭水化物 : 77.23 食塩相当 : 2.81	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
1月26日(金)	御飯 ウインナーの野菜炒め 納豆 味噌汁(カブ) 乳酸菌飲料 	御飯 中華風炒り豆腐 大根とツの煮物 海藻サラダ 中華スープ(白菜) フルーツ・マンゴ缶 	御飯 豚肉の味噌炒め 里芋の含め煮 スタックインドリのサラダ すまし汁(庄内麩)	おせんべい 
kcal : 1547.38 水分 : 672.38 蛋白質 : 57.52 脂質 : 40.94 炭水化物 : 241.16 食塩相当 : 8.33	kcal : 478.05 水分 : 188.45 蛋白質 : 14.45 脂質 : 13.81 炭水化物 : 76.89 食塩相当 : 2.72	kcal : 498.13 水分 : 291.30 蛋白質 : 18.18 脂質 : 13.29 炭水化物 : 78.98 食塩相当 : 2.89	kcal : 546.01 水分 : 192.63 蛋白質 : 24.89 脂質 : 13.84 炭水化物 : 81.10 食塩相当 : 2.66	kcal : 25.19 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.00 炭水化物 : 4.19 食塩相当 : 0.06
1月27日(土)	食パン ジャム オムレツ 白菜のサラダ コンホウタージュ 牛乳 	御飯 サケの野菜おろしあんかけ インコのきんぴら 春菊のお浸し 味噌汁(花麩) フルーツ・バナナ	御飯 鶏肉のマスタート焼 南瓜のガラッセ カリフラワーのサラダ すまし汁(冬瓜) 	抹茶ミルクゼリー 
kcal : 1556.93 水分 : 762.02 蛋白質 : 61.28 脂質 : 38.55 炭水化物 : 254.43 食塩相当 : 8.22	kcal : 541.07 水分 : 341.55 蛋白質 : 20.36 脂質 : 17.10 炭水化物 : 82.69 食塩相当 : 3.29	kcal : 474.46 水分 : 210.94 蛋白質 : 21.97 脂質 : 7.10 炭水化物 : 84.34 食塩相当 : 2.78	kcal : 475.88 水分 : 182.93 蛋白質 : 17.86 脂質 : 13.31 炭水化物 : 74.44 食塩相当 : 2.11	kcal : 65.52 水分 : 26.60 蛋白質 : 1.09 脂質 : 1.04 炭水化物 : 12.96 食塩相当 : 0.04

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】

