

# メニュー (7日間)

令和 5年12月31日 ~ 令和 6年 1月 6日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
12月31日(日)	全粥 車麩の煮物 ほうれん草のサラダ ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 	年越そば(行事食) なすの田舎煮 かぶのサラダ 抹茶ゼリー黒みつかけ 	全粥 豆腐の旨煮 さつま芋のきんぴら ブロッコリーの和風マヨネーズ すまし汁(トロコソ) 	ロールケーキ 
kcal : 1433.77 水分 : 733.52 蛋白質 : 51.51 脂質 : 39.09 炭水化物 : 226.64 食塩相当 : 8.51	kcal : 387.11 水分 : 263.86 蛋白質 : 15.29 脂質 : 9.64 炭水化物 : 64.04 食塩相当 : 2.51	kcal : 507.84 水分 : 258.49 蛋白質 : 19.82 脂質 : 13.21 炭水化物 : 78.97 食塩相当 : 3.10	kcal : 436.00 水分 : 211.17 蛋白質 : 15.07 脂質 : 11.92 炭水化物 : 69.37 食塩相当 : 2.82	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)	全粥 アンパイヤの煮付け 紅白なます 鯛味噌 京風雑煮 牛乳 	赤飯 刺身(鮭、エビ、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 おせちメニュー 	全粥 鶏肉の照焼 なすの煮物 キャベツのサラダ すまし汁(白菜) 	水羊羹 
kcal : 1350.28 水分 : 752.67 蛋白質 : 57.76 脂質 : 26.28 炭水化物 : 229.47 食塩相当 : 8.42	kcal : 422.82 水分 : 289.02 蛋白質 : 14.63 脂質 : 11.42 炭水化物 : 68.78 食塩相当 : 2.58	kcal : 492.32 水分 : 216.46 蛋白質 : 22.73 脂質 : 6.21 炭水化物 : 89.83 食塩相当 : 3.59	kcal : 354.56 水分 : 222.32 蛋白質 : 16.48 脂質 : 8.41 炭水化物 : 54.50 食塩相当 : 2.24	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)	全粥 炊き合せ 杓苺草の和え物 ふりかけ 味噌汁(玉葱・水菜) 牛乳 	五目ちらし寿司 里芋の煮ころがし 鮭フレークのみぞれ和え 雑煮風汁 フルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏肉のマーマレード照焼 炒めなます 金時煮豆 すまし汁(ハンペン) 	クリームパン 
kcal : 1427.15 水分 : 670.76 蛋白質 : 56.02 脂質 : 31.08 炭水化物 : 237.33 食塩相当 : 8.71	kcal : 405.50 水分 : 299.80 蛋白質 : 19.53 脂質 : 10.79 炭水化物 : 61.71 食塩相当 : 2.98	kcal : 462.70 水分 : 211.31 蛋白質 : 13.97 脂質 : 6.65 炭水化物 : 88.15 食塩相当 : 2.83	kcal : 431.15 水分 : 159.65 蛋白質 : 19.76 脂質 : 9.04 炭水化物 : 68.55 食塩相当 : 2.72	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)	全粥 豆腐の煮物 菜の花の和え物 のりの佃煮 味噌汁(小町麩) ヨーグルト 	全粥 松風焼 白菜の炒め煮 胡瓜のサラダ すまし汁(カブ) フルーツ・黄桃缶 	全粥 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・油揚げ) 	あん巻き 
kcal : 1400.67 水分 : 657.58 蛋白質 : 55.26 脂質 : 41.07 炭水化物 : 205.18 食塩相当 : 7.93	kcal : 394.69 水分 : 223.54 蛋白質 : 17.35 脂質 : 7.40 炭水化物 : 66.98 食塩相当 : 2.66	kcal : 435.34 水分 : 252.03 蛋白質 : 18.36 脂質 : 10.20 炭水化物 : 68.13 食塩相当 : 2.69	kcal : 449.89 水分 : 182.01 蛋白質 : 17.38 脂質 : 20.57 炭水化物 : 48.56 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)	パン粥 ジャム おムネ カワフワのサラダ オニオンスープ ヨーグルト 	全粥 カレイの煮付け 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草のサラダ 味噌汁(庄内麩) フルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏の胡麻だれ 大根の和風炒め 白菜のサラダ すまし汁(水菜) 	コーヒーゼリー 
kcal : 1338.80 水分 : 752.43 蛋白質 : 57.17 脂質 : 39.22 炭水化物 : 193.00 食塩相当 : 8.39	kcal : 439.99 水分 : 334.03 蛋白質 : 17.40 脂質 : 13.18 炭水化物 : 64.83 食塩相当 : 2.65	kcal : 422.39 水分 : 207.73 蛋白質 : 20.74 脂質 : 9.77 炭水化物 : 64.40 食塩相当 : 2.79	kcal : 411.24 水分 : 208.19 蛋白質 : 18.72 脂質 : 14.66 炭水化物 : 51.37 食塩相当 : 2.92	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)	全粥 お魚豆腐と玉葱の煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(油揚げ・玉葱) ヨーグルト 	全粥 鶏肉のマヨネーズ焼 里芋の煮物 キャベツの和え物 すまし汁(蒲鉾) フルーツ・マンゴー缶 	全粥 サワラの韓国風照焼 白菜の炒め煮 納豆 味噌汁(小町麩) 	シフォンケーキ 
kcal : 1357.57 水分 : 596.32 蛋白質 : 56.03 脂質 : 39.50 炭水化物 : 200.46 食塩相当 : 7.37	kcal : 385.04 水分 : 205.29 蛋白質 : 15.42 脂質 : 6.05 炭水化物 : 69.11 食塩相当 : 2.53	kcal : 490.10 水分 : 217.81 蛋白質 : 15.93 脂質 : 17.86 炭水化物 : 67.60 食塩相当 : 2.09	kcal : 406.07 水分 : 164.04 蛋白質 : 23.09 脂質 : 11.33 炭水化物 : 55.93 食塩相当 : 2.70	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)	パン粥 ジャム 肉団子のスープ煮 コーンポタージュ 牛乳 	全粥 かにクリームコロッケ カブの炒め 白菜の酢の物 味噌汁(冬瓜) フルーツ・白桃缶 	全粥 タラのハーブケリル ケチャップ煮 マカロニサラダ コンスープ 	カステラ 
kcal : 1454.24 水分 : 840.86 蛋白質 : 56.22 脂質 : 41.73 炭水化物 : 222.53 食塩相当 : 7.97	kcal : 570.93 水分 : 423.80 蛋白質 : 24.76 脂質 : 21.28 炭水化物 : 75.24 食塩相当 : 2.49	kcal : 501.31 水分 : 237.54 蛋白質 : 11.86 脂質 : 16.86 炭水化物 : 76.67 食塩相当 : 3.09	kcal : 292.00 水分 : 179.52 蛋白質 : 17.71 脂質 : 2.45 炭水化物 : 52.62 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

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月 7日(日) kcal : 1370.88 水分 : 726.37 蛋白質 : 57.54 脂質 : 32.88 炭水化物 : 221.42 食塩相当 : 7.46	七草粥 厚焼卵 金時煮豆 漬物 味噌汁(かぶ) 牛乳 	全粥 赤魚のさらさ蒸し プロコリーの炒め物 杓刈草のピーナツ和え 味噌汁(大根・ニラ) フルーツ・ミカン缶 	全粥 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(花麩) 	ワッフル 
kcal : 496.21 水分 : 289.80 蛋白質 : 19.26 脂質 : 13.78 炭水化物 : 78.93 食塩相当 : 2.58	kcal : 360.21 水分 : 250.10 蛋白質 : 19.14 脂質 : 5.89 炭水化物 : 61.39 食塩相当 : 2.53	kcal : 393.02 水分 : 167.68 蛋白質 : 16.24 脂質 : 8.24 炭水化物 : 64.16 食塩相当 : 2.21	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 : 1330.74 水分 : 685.37 蛋白質 : 57.97 脂質 : 34.83 炭水化物 : 199.36 食塩相当 : 8.74	全粥 豆腐の煮物 プロコリー・サタケ のりの佃煮 味噌汁(小町麩) ヨーグルト 	全粥 鶏肉のしぐれ煮 冬瓜の煮物 胡瓜のサタケ 味噌汁(冬瓜) フルーツ・マンゴー缶 	全粥 サケのちゃんちゃん焼き カワラワラの炒め物 菜の花の和え物 すまし汁(ハンぺン) 	プッセケーキ 
kcal : 404.68 水分 : 217.27 蛋白質 : 16.44 脂質 : 8.83 炭水化物 : 67.24 食塩相当 : 2.70	kcal : 430.85 水分 : 269.78 蛋白質 : 18.49 脂質 : 9.11 炭水化物 : 68.99 食塩相当 : 3.43	kcal : 386.94 水分 : 191.38 蛋白質 : 21.26 脂質 : 11.14 炭水化物 : 50.55 食塩相当 : 2.56	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 : 1350.06 水分 : 830.07 蛋白質 : 55.43 脂質 : 39.34 炭水化物 : 200.40 食塩相当 : 7.35	全粥 ジェム 野菜炒め ホトサダ コーンポタージュ ヨーグルト 	全粥 サワラの照焼 キャベツの炒め煮 大根サタケ 味噌汁(かぶ) フルーツ・黄桃缶 	全粥 煮込ハンバーグ カブの炒め物 和え物 すまし汁(庄内麩) 	いちごパン 
kcal : 505.81 水分 : 349.28 蛋白質 : 19.17 脂質 : 17.12 炭水化物 : 71.75 食塩相当 : 2.25	kcal : 416.14 水分 : 234.97 蛋白質 : 18.13 脂質 : 11.51 炭水化物 : 62.75 食塩相当 : 2.67	kcal : 350.06 水分 : 207.71 蛋白質 : 16.00 脂質 : 8.24 炭水化物 : 54.07 食塩相当 : 2.36	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 : 1422.64 水分 : 785.86 蛋白質 : 53.93 脂質 : 39.44 炭水化物 : 220.84 食塩相当 : 8.81	全粥 お魚豆腐の炒り煮 キャベツのサタケ ふりかけ 味噌汁(ジャガイモ・玉葱) 牛乳 	赤飯 天ぷら(盛合せ) 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・ミカン缶 	全粥 鶏肉のオニオンソース炒め なすの煮物 菜の花和え物 すまし汁(蒲鉾) 	ケーキ 
kcal : 438.56 水分 : 303.74 蛋白質 : 17.33 脂質 : 12.81 炭水化物 : 67.39 食塩相当 : 2.86	kcal : 475.66 水分 : 243.56 蛋白質 : 13.50 脂質 : 9.30 炭水化物 : 87.55 食塩相当 : 3.16	kcal : 369.43 水分 : 212.20 蛋白質 : 21.69 脂質 : 8.84 炭水化物 : 51.55 食塩相当 : 2.71	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 : 1397.45 水分 : 690.88 蛋白質 : 54.21 脂質 : 25.84 炭水化物 : 238.53 食塩相当 : 8.56	全粥 車麩の煮物 杓刈草のお浸し ふりかけ 味噌汁(南瓜) ヨーグルト 	味噌ラーメン シュマイ ツナサタケ フルーツ・マンゴー缶 	全粥 カレイの梅肉焼 里芋の炒り煮 かぶのサタケ 中華スープ 	おしるこ 
kcal : 380.24 水分 : 162.78 蛋白質 : 12.97 脂質 : 4.49 炭水化物 : 73.54 食塩相当 : 2.51	kcal : 538.01 水分 : 320.55 蛋白質 : 21.88 脂質 : 12.11 炭水化物 : 82.39 食塩相当 : 3.74	kcal : 372.47 水分 : 182.55 蛋白質 : 17.44 脂質 : 9.02 炭水化物 : 57.79 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 : 1375.60 水分 : 779.72 蛋白質 : 54.93 脂質 : 36.93 炭水化物 : 212.20 食塩相当 : 8.33	全粥 鶏の山賊焼 大根の炒り煮 菜の花の生姜和え すまし汁(豆腐) フルーツ・バナナ 	菜飯 おでん プロコリーの炒め物 エggサタケ 味噌汁(ニラ・油揚) 	チーズ蒸しケーキ 	
kcal : 418.77 水分 : 341.62 蛋白質 : 17.38 脂質 : 10.58 炭水化物 : 67.29 食塩相当 : 2.32	kcal : 430.68 水分 : 238.43 蛋白質 : 20.39 脂質 : 9.98 炭水化物 : 65.05 食塩相当 : 2.37	kcal : 404.55 水分 : 187.13 蛋白質 : 14.88 脂質 : 12.19 炭水化物 : 60.94 食塩相当 : 3.56	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 : 1344.97 水分 : 755.03 蛋白質 : 56.42 脂質 : 37.97 炭水化物 : 202.01 食塩相当 : 9.21	全粥 たにの煮物 杓刈草の和え物 のりの佃煮 味噌汁(玉葱・水菜) 牛乳 	全粥 タラのキノコソース キャベツのきんぴら プロコリーのサタケ すまし汁(蒲鉾) フルーツ・白桃缶 	全粥 中華風卵焼 魚河岸の煮物 白菜の胡麻和え 味噌汁(菜の花) 	ロールケーキ 
kcal : 431.34 水分 : 292.99 蛋白質 : 17.33 脂質 : 12.71 炭水化物 : 65.02 食塩相当 : 3.22	kcal : 351.34 水分 : 236.64 蛋白質 : 17.86 脂質 : 4.75 炭水化物 : 62.20 食塩相当 : 2.57	kcal : 456.29 水分 : 225.40 蛋白質 : 20.01 脂質 : 15.08 炭水化物 : 61.67 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】

