

メニュー(7日間)

令和 6年 1月14日 ~ 令和 6年 1月20日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月14日(日) kcal : 1337.31 水分 : 787.78 蛋白質 : 55.47 脂質 : 32.21 炭水化物 : 212.20 食塩相当 : 8.18	パン粥 ジャム 野菜炒め プロccoli-サラダ パンキンスープ ジョウ 	全粥 赤魚のゆかり焼 かぶの煮物 茄子の和え物 すまし汁(ワケム) フルーツ・マンゴー缶 	全粥 鶏肉の香味蒸 マカロニ サツマ芋サラダ 味噌汁(白菜) 	牛乳羹 
1月15日(月) kcal : 1351.97 水分 : 756.24 蛋白質 : 54.06 脂質 : 43.02 炭水化物 : 194.61 食塩相当 : 8.88	全粥 魚河岸揚げの含め煮 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳 	全粥 鶏のバーベキュー プロccoli-の炒め物 キャベツの和風サラダ コソメスープ(大根) フルーツ・マンゴー缶 	全粥 豆腐のスキカニ味噌アツ 大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え すまし汁(白玉麩) 	エクレア 
1月16日(火) kcal : 1354.40 水分 : 763.10 蛋白質 : 55.64 脂質 : 36.60 炭水化物 : 210.55 食塩相当 : 8.91	全粥 厚焼卵 プロccoli-の和え物 ふりかけ 味噌汁(カブ) 牛乳 	全粥 回鍋肉 白菜の炒り煮 カブのサラダ 中華スープ(白菜) フルーツ・バナナ 	全粥 タラの西京焼 南瓜の煮物 モヤシのサラダ すまし汁(水菜) 	クリームサンド 
1月17日(水) kcal : 1357.28 水分 : 707.92 蛋白質 : 52.51 脂質 : 31.19 炭水化物 : 225.84 食塩相当 : 8.62	全粥 ハンパンの煮物 納豆の和え物 のりの佃煮 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 	全粥 豆腐ハンバーグ 里芋の煮物 菜の花の和え物 すまし汁(花麩) 	まんじゅう 
1月18日(木) kcal : 1358.19 水分 : 711.95 蛋白質 : 57.70 脂質 : 37.99 炭水化物 : 204.84 食塩相当 : 8.98	全粥 カニの煮物 かぶのサラダ のりの佃煮 味噌汁(麩) 牛乳 	全粥 サワラの幽庵焼 なすの煮物 納豆の和え物 味噌汁(小町麩) フルーツ・白桃缶 	全粥 蒸し鶏のゴマだしかけ 大根の炒め物 パンキンスープ 味噌汁(玉葱) 	さつま芋蒸しパン 
1月19日(金) kcal : 1359.61 水分 : 651.54 蛋白質 : 53.75 脂質 : 30.94 炭水化物 : 221.41 食塩相当 : 7.73	パン粥 ジャム 肉団子のスープ煮 コソメスープ 乳酸菌飲料 	全粥 コロッケ 刻み昆布の煮物 漬物 コソメスープ フルーツ・マンゴー缶 	全粥 カレイの酒蒸 車麩の煮物 プロccoli-のサラダ すまし汁(カブ) 	カステラ 
1月20日(土) kcal : 1397.67 水分 : 635.31 蛋白質 : 54.88 脂質 : 33.71 炭水化物 : 221.78 食塩相当 : 8.17	全粥 温泉卵 金時煮豆 ふりかけ 味噌汁(冬瓜) ヨーグルト 	全粥 麻婆豆腐 さつま芋のレン煮 納豆のナムル 中華スープ(蒲鉾) フルーツ・マンゴー缶 	全粥 鶏肉の梅醤油焼 なすの煮物 菜の花のサラダ すまし汁(ハンパ) 	ソフトケーキ 

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】

メニュー(7日間)

令和 6年 1月21日 ~ 令和 6年 1月27日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月21日(日)	全粥 豆腐の煮物 かぶのサゲ ふりかけ 味噌汁(キャベツ) ヨーグルト 	全粥 鶏肉の葱塩焼 五目煮 ブロッコリーのサゲ 味噌汁(かぶ) フルーツ・ミカン缶 	全粥 サバのゴマダレ漬 白菜の炒め物 菜の花の和え物 すまし汁(お麩) 	ワッフル 
kcal : 1389.10 水分 : 673.41 蛋白質 : 57.32 脂質 : 41.07 炭水化物 : 200.74 食塩相当 : 8.30	kcal : 383.99 水分 : 236.90 蛋白質 : 14.68 脂質 : 7.75 炭水化物 : 66.02 食塩相当 : 2.71	kcal : 459.71 水分 : 258.89 蛋白質 : 22.79 脂質 : 10.16 炭水化物 : 70.13 食塩相当 : 2.97	kcal : 423.96 水分 : 158.83 蛋白質 : 16.95 脂質 : 18.19 炭水化物 : 47.65 食塩相当 : 2.48	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)	全粥 お魚豆腐と玉葱の煮物 ほうれん草の錦糸和え のりの佃煮 味噌汁(玉麩) 牛乳 	けんちんうどん なすの煮物 南瓜のサゲ フルーツ・黄桃缶 	全粥 鶏肉のオーロロス焼 カブの中華炒め 白菜のサゲ 味噌汁(ホウレン草) 	あん巻き 
kcal : 1350.25 水分 : 720.88 蛋白質 : 52.64 脂質 : 38.22 炭水化物 : 207.41 食塩相当 : 8.85	kcal : 400.79 水分 : 283.66 蛋白質 : 16.78 脂質 : 10.71 炭水化物 : 63.11 食塩相当 : 2.95	kcal : 392.05 水分 : 243.27 蛋白質 : 14.31 脂質 : 6.22 炭水化物 : 72.37 食塩相当 : 3.53	kcal : 436.66 水分 : 193.95 蛋白質 : 19.38 脂質 : 18.39 炭水化物 : 50.47 食塩相当 : 2.30	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)	全粥 魚河岸揚げの含め煮 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 きんぴら大根 菜の花の柚子浸し すまし汁(花麩) 芋ようかん 	全粥 カレイの煮付け なすの煮物 キャベツのサゲ すまし汁(水菜) 	ロールケーキ 
kcal : 1376.14 水分 : 719.41 蛋白質 : 52.72 脂質 : 33.55 炭水化物 : 221.13 食塩相当 : 9.01	kcal : 466.97 水分 : 298.20 蛋白質 : 15.88 脂質 : 16.96 炭水化物 : 68.23 食塩相当 : 2.50	kcal : 495.71 水分 : 248.72 蛋白質 : 18.62 脂質 : 8.66 炭水化物 : 86.53 食塩相当 : 3.83	kcal : 306.34 水分 : 172.49 蛋白質 : 16.84 脂質 : 2.73 炭水化物 : 54.90 食塩相当 : 2.59	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)	パン粥 ジャム ホト パンブックスープ 牛乳 	全粥 鶏肉の生姜焼 白菜の炒め 納豆草のくるみお和え 味噌汁(冬瓜) フルーツ・マンゴー缶 	全粥 五目卵焼 かぶの含め煮 大根のサゲ 味噌汁(小町麩) 	ぶどうゼリー 
kcal : 1393.29 水分 : 905.60 蛋白質 : 56.01 脂質 : 39.42 炭水化物 : 210.64 食塩相当 : 7.97	kcal : 535.89 水分 : 430.70 蛋白質 : 22.73 脂質 : 19.35 炭水化物 : 71.86 食塩相当 : 2.51	kcal : 425.44 水分 : 262.79 蛋白質 : 16.44 脂質 : 11.24 炭水化物 : 65.73 食塩相当 : 2.49	kcal : 384.68 水分 : 212.05 蛋白質 : 16.84 脂質 : 8.81 炭水化物 : 61.29 食塩相当 : 2.94	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)	全粥 豆腐の煮物 キャベツのサゲ のりの佃煮 味噌汁(ニラ・油揚げ) ヨーグルト 	全粥 鶏肉の塩麹焼 マカロニソテー ホトサダ コソブスープ(ホウレン草) フルーツ・ミカン缶 	全粥 タラのちり鍋 菜の花の炒め うぐいす煮豆 味噌汁(大根) 	ブッケーキ 
kcal : 1335.52 水分 : 599.88 蛋白質 : 55.05 脂質 : 34.40 炭水化物 : 209.30 食塩相当 : 7.85	kcal : 412.67 水分 : 224.44 蛋白質 : 15.38 脂質 : 10.81 炭水化物 : 65.79 食塩相当 : 2.51	kcal : 477.91 水分 : 190.13 蛋白質 : 17.64 脂質 : 15.50 炭水化物 : 68.53 食塩相当 : 2.64	kcal : 342.94 水分 : 185.31 蛋白質 : 20.33 脂質 : 3.01 炭水化物 : 62.63 食塩相当 : 2.67	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)	全粥 ウィナーの野菜炒め 納豆 味噌汁(かぶ) 牛乳 	全粥 中華風炒り豆腐 大根とサゲの煮物 カリフラワーのサゲ 中華スープ(白菜) フルーツ・マンゴー缶 	全粥 鶏肉の味噌炒め 里芋の含め煮 ブロッコリーのサゲ すまし汁(庄内麩) 	おせんべい 
kcal : 1358.34 水分 : 795.63 蛋白質 : 55.08 脂質 : 41.89 炭水化物 : 195.67 食塩相当 : 7.96	kcal : 454.94 水分 : 310.39 蛋白質 : 18.53 脂質 : 15.81 炭水化物 : 64.46 食塩相当 : 2.92	kcal : 434.24 水分 : 306.64 蛋白質 : 17.49 脂質 : 13.34 炭水化物 : 63.63 食塩相当 : 2.68	kcal : 443.97 水分 : 178.60 蛋白質 : 19.06 脂質 : 12.74 炭水化物 : 63.39 食塩相当 : 2.30	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 : 0.08
1月27日(土)	パン粥 ジャム オムレツ 白菜のサゲ コソブスープ ヨーグルト 	全粥 サケの野菜おろしあんかけ 大根のきんぴら 菜の花のお浸し 味噌汁(花麩) フルーツ・バナナ 	全粥 鶏肉のコンソメ煮 南瓜のグッラッセ カリフラワーのサゲ すまし汁(冬瓜) 	抹茶ミルクゼリー 
kcal : 1396.25 水分 : 795.19 蛋白質 : 57.20 脂質 : 36.62 炭水化物 : 214.72 食塩相当 : 7.49	kcal : 493.99 水分 : 343.16 蛋白質 : 18.59 脂質 : 14.83 炭水化物 : 73.67 食塩相当 : 2.65	kcal : 439.30 水分 : 218.79 蛋白質 : 20.22 脂質 : 10.51 炭水化物 : 67.18 食塩相当 : 2.68	kcal : 397.45 水分 : 206.64 蛋白質 : 17.30 脂質 : 10.44 炭水化物 : 60.91 食塩相当 : 2.12	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】

