

令和 6年 1月28日 ~ 令和 6年 2月 3日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月28日(日)	御飯 大豆の煮物 杓苳草のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・水菜) ヨーグルト 	御飯 エビと豆腐の炒り煮 ふきの煮物 ブロッコリーのマヨネーズ和え 中華スープ(蒲鉾) フルーツ・白桃缶	御飯 サワラの胡麻醤油焼 冬瓜のあんかけ ゆかり和え(大根) 味噌汁(サツマ芋) 	ビーナッツハン 
kcal : 1566.32 水分 : 693.09 蛋白質 : 58.65 脂質 : 36.33 炭水化物 : 256.95 食塩相当 : 8.82	kcal : 444.05 水分 : 204.77 蛋白質 : 16.10 脂質 : 6.88 炭水化物 : 82.42 食塩相当 : 2.54	kcal : 529.66 水分 : 301.44 蛋白質 : 19.67 脂質 : 14.93 炭水化物 : 80.87 食塩相当 : 2.97	kcal : 459.86 水分 : 186.88 蛋白質 : 19.68 脂質 : 8.85 炭水化物 : 76.38 食塩相当 : 3.08	kcal : 132.75 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.20 脂質 : 5.67 炭水化物 : 17.28 食塩相当 : 0.23
1月29日(月)	ロールパン ジャム ホト 杓苳草のスープ 牛乳	御飯 豚肉の七味焼 もやしの三色炒め パンツキサラダ すまし汁(ワケムシ) フルーツ・パン 	御飯 サバの塩焼 切昆布の煮物 白菜の甘酢和え 味噌汁(玉葱)	手作り豆乳プリン 
kcal : 1566.86 水分 : 745.30 蛋白質 : 61.68 脂質 : 49.06 炭水化物 : 228.20 食塩相当 : 8.30	kcal : 498.77 水分 : 312.41 蛋白質 : 21.05 脂質 : 18.78 炭水化物 : 67.07 食塩相当 : 2.11	kcal : 492.89 水分 : 230.53 蛋白質 : 20.43 脂質 : 10.88 炭水化物 : 80.38 食塩相当 : 2.82	kcal : 506.62 水分 : 146.87 蛋白質 : 17.68 脂質 : 17.52 炭水化物 : 69.45 食塩相当 : 3.32	kcal : 70.58 水分 : 55.49 蛋白質 : 2.52 脂質 : 1.88 炭水化物 : 11.30 食塩相当 : 0.05
1月30日(火)	御飯 ハンパンの煮物 わらお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳 	パターライス 杓苳草とツナのソテー マカロニサラダ フルーツ・黄桃缶	御飯 干草焼卵 ごぼうの煮付け 柚香和え すまし汁(ハンパン)	まんじゅう 
kcal : 1582.83 水分 : 791.47 蛋白質 : 62.76 脂質 : 39.63 炭水化物 : 254.45 食塩相当 : 8.64	kcal : 466.25 水分 : 273.20 蛋白質 : 16.28 脂質 : 9.77 炭水化物 : 82.82 食塩相当 : 2.87	kcal : 615.41 水分 : 282.25 蛋白質 : 24.03 脂質 : 18.96 炭水化物 : 91.56 食塩相当 : 2.66	kcal : 466.47 水分 : 231.43 蛋白質 : 21.82 脂質 : 10.82 炭水化物 : 71.97 食塩相当 : 3.11	kcal : 34.70 水分 : 4.59 蛋白質 : 0.63 脂質 : 0.08 炭水化物 : 8.10 食塩相当 : 0.00
1月31日(水)	食パン ジャム ウィンナーソー カワラワのサラダ コンボータージュ 牛乳 	御飯 サワラのムニエル きこのソテー オニオンスラダ コソメスープ(カブ) フルーツ・マンゴ缶	御飯 豚肉と水菜のみぞれ鍋 きのこの炒め 菜の花のお浸し すまし汁(花麩)	抹茶ゼリー黒みつかけ 
kcal : 1541.35 水分 : 758.97 蛋白質 : 61.79 脂質 : 43.38 炭水化物 : 240.61 食塩相当 : 8.23	kcal : 545.64 水分 : 353.92 蛋白質 : 19.72 脂質 : 21.00 炭水化物 : 77.35 食塩相当 : 3.18	kcal : 506.54 水分 : 222.42 蛋白質 : 20.83 脂質 : 14.24 炭水化物 : 77.60 食塩相当 : 2.23	kcal : 429.20 水分 : 180.91 蛋白質 : 21.12 脂質 : 8.12 炭水化物 : 70.67 食塩相当 : 2.80	kcal : 59.97 水分 : 1.72 蛋白質 : 0.12 脂質 : 0.02 炭水化物 : 14.99 食塩相当 : 0.02
2月 1日(木)	御飯 豆腐の煮物 ブロッコリーの和風マヨネーズ ふりかけ 味噌汁(ニラ・油揚) ジョア 	カチャップライス フライ盛合せ ソーサーサラダ フルーツ・イチゴ 	御飯 鶏肉の一味焼 ひじきの煮物 ほうれん草の梅和え 中華スープ(大根)	ロールケーキ 
kcal : 1512.30 水分 : 593.64 蛋白質 : 57.35 脂質 : 43.94 炭水化物 : 227.11 食塩相当 : 7.69	kcal : 468.38 水分 : 254.62 蛋白質 : 17.97 脂質 : 12.75 炭水化物 : 73.95 食塩相当 : 2.53	kcal : 545.01 水分 : 178.50 蛋白質 : 18.11 脂質 : 20.33 炭水化物 : 72.48 食塩相当 : 2.44	kcal : 396.09 水分 : 160.52 蛋白質 : 19.94 脂質 : 6.54 炭水化物 : 66.40 食塩相当 : 2.64	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
2月 2日(金)	御飯 厚焼卵 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(大根) 乳酸菌飲料 	チャンポン 焼き餃子 ホトサラダ フルーツ・バナナ	御飯 タラの煮付け さつま芋の甘辛煮 かぶのサラダ すまし汁(ハンパン)	あん巻き 
kcal : 1569.01 水分 : 657.89 蛋白質 : 58.18 脂質 : 29.73 炭水化物 : 269.76 食塩相当 : 8.68	kcal : 408.22 水分 : 172.90 蛋白質 : 12.15 脂質 : 6.49 炭水化物 : 76.72 食塩相当 : 2.54	kcal : 625.59 水分 : 328.07 蛋白質 : 26.10 脂質 : 18.21 炭水化物 : 88.15 食塩相当 : 3.19	kcal : 414.45 水分 : 156.92 蛋白質 : 17.76 脂質 : 2.13 炭水化物 : 83.43 食塩相当 : 2.88	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
2月 3日(土)	御飯 さつま揚げの煮物 水菜の和え物 味付けのり 味噌汁(菜の花) 牛乳 	五目ちらし寿司 五目煮豆 小松菜のゴマ和え コンボート 	御飯 豚肉の生姜焼 きんぴられんこん 青梗菜の和え物 味噌汁(冬瓜)	卵焼き 
kcal : 1530.17 水分 : 715.94 蛋白質 : 57.30 脂質 : 33.30 炭水化物 : 257.99 食塩相当 : 7.86	kcal : 504.03 水分 : 323.67 蛋白質 : 20.65 脂質 : 13.69 炭水化物 : 79.36 食塩相当 : 2.77	kcal : 497.62 水分 : 179.79 蛋白質 : 15.42 脂質 : 8.77 炭水化物 : 90.17 食塩相当 : 2.48	kcal : 469.16 水分 : 211.74 蛋白質 : 20.75 脂質 : 10.44 炭水化物 : 75.00 食塩相当 : 2.61	kcal : 59.36 水分 : 0.74 蛋白質 : 0.48 脂質 : 0.40 炭水化物 : 13.46 食塩相当 : 0.02

開所記念

節分メニュー

旬の食材  
【MEMO】

大根(旬は11~2月)  
大根は、デンプン分解酵素のジアスターゼが含まれているため、  
大根おろしが消化を助けてくれます。





# メニュー(7日間)

令和 6年 2月 4日 ~ 令和 6年 2月10日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
2月 4日(日) kcal : 1514.96 水分 : 724.79 蛋白質 : 62.31 脂質 : 40.41 炭水化物 : 233.23 食塩相当 : 7.69	御飯 肉団子の薄くず煮 キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳 	御飯 麻婆豆腐 スクエントウの炒め 大根の梅和え フルーツ・パン 	御飯 鮭の焼き浸し 車麩の煮物 南瓜のサラダ 味噌汁(水菜・油揚げ) 	エクレア 
2月 5日(月) kcal : 1483.15 水分 : 660.90 蛋白質 : 61.19 脂質 : 24.96 炭水化物 : 259.57 食塩相当 : 6.86	御飯 竹輪の煮物 納豆草の和え物 ふりかけ 味噌汁(かぶ) ショア 	御飯 サワラの香味焼 カリフラワーの炒め 煮豆 フルーツ・マンゴ-缶 	御飯 肉野菜炒め 里芋の含め煮 白菜のゆず和え 味噌汁(玉麩・玉葱) 	まんじゅう 
2月 6日(火) kcal : 1555.24 水分 : 845.00 蛋白質 : 60.61 脂質 : 48.32 炭水化物 : 231.47 食塩相当 : 8.53	食パン ジャム 野菜ソー イングンのサラダ オンスープ 牛乳 	御飯 鶏肉のしそ風味煮 レコンの炒め煮 モヤシのサラダ フルーツ・ミカン缶 	御飯 五目卵焼 ホトトギス 茄子の和え物 味噌汁(キャベツ) 	牛乳羹 
2月 7日(水) kcal : 1534.52 水分 : 635.04 蛋白質 : 60.04 脂質 : 41.77 炭水化物 : 240.04 食塩相当 : 7.17	御飯 チキンロールの煮物 畑菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳 	御飯 タラの胡麻だれ焼 切干大根の煮物 ゆかり和え(キャベツ) フルーツ・白桃缶 	御飯 ボークチョップ きこのソテー 白菜の和え物 コンマス(水菜) 	パームクーヘン 
2月 8日(木) kcal : 1547.98 水分 : 694.97 蛋白質 : 61.24 脂質 : 40.85 炭水化物 : 237.96 食塩相当 : 9.12	御飯 野菜炒め わらお浸し 味付けのり 味噌汁(冬瓜) 乳酸菌飲料 	きつねそば コニヤクのヒリ辛煮 プロコリ-サラダ フルーツ・バナナ 	御飯 サバの味噌煮 かぶのかあんかけ 納豆 すまし汁(白菜) 	ビーナツパン 
2月 9日(金) kcal : 1502.57 水分 : 609.63 蛋白質 : 57.08 脂質 : 34.88 炭水化物 : 245.02 食塩相当 : 7.42	御飯 ハンパンの煮物 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(豆腐) ヨーグルト 	御飯 赤魚の酒蒸 春雨炒め 大根サラダ フルーツ・ミカン缶 	御飯 豚肉のはちみつ照焼 ふきの田舎煮 プロコリ-のサラダ 味噌汁(油揚げ・納豆) 	ロールケーキ 
2月 10日(土) kcal : 1561.30 水分 : 626.86 蛋白質 : 58.64 脂質 : 46.32 炭水化物 : 236.92 食塩相当 : 6.80	ロールパン ジャム オムレツ パン・キンスープ 牛乳 	御飯 チキンカツ マカロニソテー 白菜の酢の物 フルーツ・黄桃缶 	御飯 サワラのバター醤油焼 大豆の煮物 納豆草の和え物 味噌汁(小町麩) 	ぶどうゼリー 

## 旬の食材 【MEMO】

大根(旬は11~2月)  
 大根は、デンプン分解酵素のジアスターゼが含まれているため、  
 大根おろしが消化を助けてくれます。

