

令和 6年 2月11日 ~ 令和 6年 2月17日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
2月11日(日)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 水菜の和え物 味付けのり 味噌汁(菜の花) 牛乳 	御飯 カレイのチーズ焼 山菜の煮物 キャベツのピーナツ和え フルーツ・パン 	御飯 豆腐のステーキ味噌汁 里芋の炒り煮 ごぼうサラダ すまし汁(花麴) 	クリームパン 
kcal : 1546.17 水分 : 729.86 蛋白質 : 61.49 脂質 : 39.50 炭水化物 : 246.46 食塩相当 : 6.38	kcal : 504.42 水分 : 302.50 蛋白質 : 18.78 脂質 : 16.36 炭水化物 : 75.84 食塩相当 : 2.66	kcal : 386.97 水分 : 217.22 蛋白質 : 19.50 脂質 : 3.66 炭水化物 : 71.10 食塩相当 : 1.43	kcal : 526.98 水分 : 210.14 蛋白質 : 20.45 脂質 : 14.69 炭水化物 : 80.60 食塩相当 : 2.09	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
2月12日(月)	御飯 ガンボと野菜の煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・油揚げ) ヨーグルト 	御飯 豚肉のしぐれ煮 切昆布の煮物 ブロッコリーのサラダ フルーツ・カン缶 	御飯 タラのけしきマヨネーズ焼 レンコンの煮物 青梗菜の和え物 すまし汁(冬瓜) 	まんじゅう 
kcal : 1526.95 水分 : 563.02 蛋白質 : 59.24 脂質 : 32.10 炭水化物 : 257.93 食塩相当 : 7.81	kcal : 500.51 水分 : 178.57 蛋白質 : 17.96 脂質 : 11.92 炭水化物 : 81.18 食塩相当 : 2.70	kcal : 481.94 水分 : 206.06 蛋白質 : 21.89 脂質 : 8.98 炭水化物 : 82.61 食塩相当 : 2.22	kcal : 428.34 水分 : 178.39 蛋白質 : 17.63 脂質 : 10.85 炭水化物 : 67.74 食塩相当 : 2.71	kcal : 116.16 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.76 脂質 : 0.35 炭水化物 : 28.40 食塩相当 : 0.18
2月13日(火)	御飯 竹輪の煮物 茄子の香味ドレッシング ふりかけ 味噌汁(大根・にら) ジョア 	焼そば 筍の煮物 小松菜のナムル フルーツ・黄桃缶 	御飯 干草焼卵 さつま芋のきんぴら かぶのサラダ すまし汁(庄内麴) 	チーズ蒸しケーキ 
kcal : 1533.88 水分 : 737.26 蛋白質 : 60.20 脂質 : 35.48 炭水化物 : 245.31 食塩相当 : 8.33	kcal : 460.83 水分 : 249.19 蛋白質 : 15.28 脂質 : 8.84 炭水化物 : 81.15 食塩相当 : 2.89	kcal : 455.63 水分 : 298.05 蛋白質 : 22.73 脂質 : 10.65 炭水化物 : 66.55 食塩相当 : 2.71	kcal : 495.82 水分 : 177.48 蛋白質 : 19.91 脂質 : 11.81 炭水化物 : 78.69 食塩相当 : 2.65	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
2月14日(水)	食パン ジャム 野菜炒め 茹かひのサラダ 牛乳 	御飯 揚げカツ スティックウの炒め 春菊のくるみ和え フルーツ・パン缶 	御飯 カレイの煮付け 高野豆腐の含め煮 海藻サラダ 味噌汁(白菜) 	チョコバナナ 
kcal : 1580.68 水分 : 737.05 蛋白質 : 59.05 脂質 : 44.93 炭水化物 : 246.03 食塩相当 : 9.83	kcal : 481.00 水分 : 349.15 蛋白質 : 19.43 脂質 : 17.45 炭水化物 : 69.78 食塩相当 : 3.63	kcal : 601.49 水分 : 207.23 蛋白質 : 15.11 脂質 : 19.23 炭水化物 : 93.87 食塩相当 : 2.70	kcal : 397.04 水分 : 143.79 蛋白質 : 21.76 脂質 : 4.37 炭水化物 : 68.53 食塩相当 : 3.40	kcal : 101.15 水分 : 36.88 蛋白質 : 2.75 脂質 : 3.88 炭水化物 : 13.85 食塩相当 : 0.10
2月15日(木)	御飯 キノコ・肉の煮物 大根のサラダ 味付けのり 味噌汁(玉葱・水菜) 乳酸菌飲料 	御飯 サワラの山椒煮 ビーマンの千切り炒め マヨネーズのサラダ フルーツ・バナナ 	御飯 豚肉の香味焼 南瓜の含め煮 マカロニサラダ 味噌汁(小町麴) 	プレゼン 
kcal : 1569.67 水分 : 541.67 蛋白質 : 59.57 脂質 : 37.53 炭水化物 : 255.82 食塩相当 : 7.41	kcal : 443.81 水分 : 184.48 蛋白質 : 13.79 脂質 : 7.09 炭水化物 : 82.50 食塩相当 : 2.58	kcal : 455.12 水分 : 208.42 蛋白質 : 20.59 脂質 : 9.73 炭水化物 : 73.77 食塩相当 : 1.95	kcal : 583.62 水分 : 168.77 蛋白質 : 23.98 脂質 : 16.71 炭水化物 : 88.04 食塩相当 : 2.86	kcal : 87.12 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.21 脂質 : 4.00 炭水化物 : 11.51 食塩相当 : 0.02
2月16日(金)	ロールパン ジャム ホーホーソース ヨンホーソース 牛乳 	御飯 肉じゃが(豚肉) きんぴらごぼう 小松菜の和風ドレッシング フルーツ・マンゴ缶 	御飯 赤魚の野菜蒸 なすの煮物 キャベツの柚子香和え 味噌汁(かぶ) 	カフェゼリー 
kcal : 1568.71 水分 : 804.59 蛋白質 : 62.90 脂質 : 43.74 炭水化物 : 242.23 食塩相当 : 7.35	kcal : 522.26 水分 : 318.84 蛋白質 : 22.47 脂質 : 20.95 炭水化物 : 68.22 食塩相当 : 2.57	kcal : 531.87 水分 : 253.63 蛋白質 : 21.25 脂質 : 9.26 炭水化物 : 93.01 食塩相当 : 1.93	kcal : 443.30 水分 : 196.74 蛋白質 : 17.69 脂質 : 12.16 炭水化物 : 67.70 食塩相当 : 2.79	kcal : 71.48 水分 : 35.38 蛋白質 : 1.49 脂質 : 1.37 炭水化物 : 13.30 食塩相当 : 0.08
2月17日(土)	御飯 豆腐のあんかけ かつらの和え物 ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 	御飯 サワラの塩焼 ひじきの煮物 ブロッコリーサラダ フルーツ・白桃缶 	御飯 鶏肉の照焼 もやしの三色炒め 白菜とかの甘酢和え 味噌汁(冬瓜) 	シフォンケーキ 
kcal : 1505.17 水分 : 708.91 蛋白質 : 59.43 脂質 : 44.84 炭水化物 : 223.19 食塩相当 : 7.70	kcal : 473.66 水分 : 327.61 蛋白質 : 18.94 脂質 : 12.92 炭水化物 : 75.61 食塩相当 : 2.42	kcal : 538.44 水分 : 169.43 蛋白質 : 19.26 脂質 : 19.16 炭水化物 : 73.50 食塩相当 : 1.73	kcal : 416.71 水分 : 202.69 蛋白質 : 19.64 脂質 : 8.50 炭水化物 : 66.26 食塩相当 : 3.50	kcal : 78.36 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.59 脂質 : 4.28 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.05

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18日 ~ 令和 6年 2月24日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
2月18日(日)	御飯 温泉卵のあんかけ ブロッコリーの柚子和え 味付けのり 味噌汁(玉麩) 牛乳 	御飯 たちの野菜あんかけ シュマイ ポテトサラダ フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉のｽﾀｲﾌ炒め なすの煮物 ｶﾞのゆかり和え すまし汁(庄内麩) 	あん巻き
kcal : 1589.54 水分 : 688.03 蛋白質 : 61.30 脂質 : 41.62 炭水化物 : 248.70 食塩相当 : 7.11	kcal : 508.57 水分 : 300.42 蛋白質 : 21.05 脂質 : 15.44 炭水化物 : 74.08 食塩相当 : 2.59	kcal : 468.17 水分 : 193.11 蛋白質 : 19.31 脂質 : 6.74 炭水化物 : 83.60 食塩相当 : 2.05	kcal : 494.05 水分 : 194.50 蛋白質 : 18.77 脂質 : 16.54 炭水化物 : 69.56 食塩相当 : 2.40	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19日(月)	御飯 カニの煮物 ほうれん草のﾗｸﾞ ふりかけ 味噌汁(花麩) ヨｰｸﾞﾙﾄ	ｷﾝｸﾞ マカロﾆｰ ﾓﾂとｷｬﾘのﾎﾝ酢和え フルーツ・ﾊﾞﾝ	御飯 サワラの照焼 切干大根の煮物 ﾀﾞﾝﾈﾗｸﾞ 味噌汁(冬瓜)	さつま芋蒸しﾊﾞﾝ 
kcal : 1593.02 水分 : 573.58 蛋白質 : 60.09 脂質 : 37.16 炭水化物 : 262.63 食塩相当 : 8.13	kcal : 473.84 水分 : 177.15 蛋白質 : 14.95 脂質 : 9.25 炭水化物 : 83.50 食塩相当 : 2.76	kcal : 497.48 水分 : 216.68 蛋白質 : 20.53 脂質 : 9.55 炭水化物 : 86.10 食塩相当 : 2.07	kcal : 498.68 水分 : 151.83 蛋白質 : 21.70 脂質 : 15.51 炭水化物 : 71.45 食塩相当 : 2.82	kcal : 123.02 水分 : 27.92 蛋白質 : 2.91 脂質 : 2.85 炭水化物 : 21.58 食塩相当 : 0.48
2月20日(火)	ｰﾙﾊﾞﾝ ｼﾞﾔﾑ ﾓﾂ 水菜ｽｰﾌﾞ ｼﾞｮﾌ	赤飯(行事食) 天ぷら(三種) 炊き合せ 春菊の辛子和え 抹茶ﾊﾞﾊﾞｸ	御飯 茹で豚の胡麻だれ ｺﾝﾈｸの炒り煮 白菜の柚香和え 味噌汁(菜の花) 	ｰｷ
kcal : 1576.56 水分 : 701.30 蛋白質 : 58.76 脂質 : 46.51 炭水化物 : 236.97 食塩相当 : 8.35	kcal : 386.74 水分 : 227.69 蛋白質 : 14.36 脂質 : 10.60 炭水化物 : 55.87 食塩相当 : 2.84	kcal : 608.90 水分 : 220.94 蛋白質 : 20.89 脂質 : 15.27 炭水化物 : 98.60 食塩相当 : 2.54	kcal : 487.38 水分 : 227.35 蛋白質 : 22.25 脂質 : 13.74 炭水化物 : 70.38 食塩相当 : 2.86	kcal : 115.54 水分 : 25.32 蛋白質 : 1.26 脂質 : 6.90 炭水化物 : 12.12 食塩相当 : 0.11
2月21日(水)	御飯 高野豆腐の炊き合せ ｷﾞﾝ草の和え物 味付けのり 味噌汁(玉葱) 牛乳	とろろ昆布うどん きのこ炒め ﾏｯｸﾞﾝﾄﾞのﾗｸﾞ フルーツ・ミカン缶	御飯 鶏肉のくわ焼 里芋の含め煮 ｷﾞﾗｸﾞ すまし汁(庄内麩)	あんぱん 
kcal : 1548.98 水分 : 623.36 蛋白質 : 57.97 脂質 : 38.67 炭水化物 : 251.20 食塩相当 : 8.91	kcal : 479.14 水分 : 260.80 蛋白質 : 18.39 脂質 : 11.46 炭水化物 : 74.49 食塩相当 : 3.69	kcal : 456.48 水分 : 207.22 蛋白質 : 17.22 脂質 : 11.46 炭水化物 : 74.49 食塩相当 : 3.69	kcal : 478.38 水分 : 155.34 蛋白質 : 18.86 脂質 : 11.74 炭水化物 : 75.46 食塩相当 : 2.61	kcal : 135.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.50 脂質 : 1.15 炭水化物 : 27.75 食塩相当 : 0.14
2月22日(木)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 ｶﾞﾌﾞのﾗｸﾞ ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳	御飯 豚肉の葱塩焼 筍の炒め煮 小松菜のｺﾞﾏ和え フルーツ・ﾊﾞﾝ	御飯 赤魚と切昆布の煮付け 南瓜の甘煮 菜の花の和え物 中華ｽｰﾌﾞ(蒲鉾)	おしるこ
kcal : 1572.65 水分 : 754.39 蛋白質 : 60.32 脂質 : 35.41 炭水化物 : 263.23 食塩相当 : 7.17	kcal : 527.54 水分 : 315.02 蛋白質 : 18.03 脂質 : 17.56 炭水化物 : 79.35 食塩相当 : 2.93	kcal : 492.87 水分 : 241.92 蛋白質 : 20.65 脂質 : 10.64 炭水化物 : 80.98 食塩相当 : 1.59	kcal : 440.91 水分 : 173.44 蛋白質 : 19.72 脂質 : 7.02 炭水化物 : 77.16 食塩相当 : 2.61	kcal : 111.53 水分 : 24.01 蛋白質 : 1.92 脂質 : 0.19 炭水化物 : 25.74 食塩相当 : 0.04
2月23日(金)	御飯 ﾊﾞﾝの煮物 ｲﾝﾞﾝの和え物 ふりかけ 味噌汁(水菜・油揚げ) ヨｰｸﾞﾙﾄ	御飯 鮭のﾌﾞﾝ焼 大根の炒め物 枝豆とｷﾞの和え物 フルーツ・白桃缶	御飯 中華風炒り豆腐 冬瓜のｶﾞあんかけ ｷﾞ芋ﾗｸﾞ 味噌汁(小町麩)	まんじゅう 
kcal : 1563.23 水分 : 613.56 蛋白質 : 57.00 脂質 : 33.05 炭水化物 : 267.03 食塩相当 : 7.55	kcal : 451.96 水分 : 194.71 蛋白質 : 14.48 脂質 : 5.39 炭水化物 : 88.19 食塩相当 : 2.96	kcal : 464.94 水分 : 195.09 蛋白質 : 23.58 脂質 : 10.16 炭水化物 : 72.94 食塩相当 : 1.88	kcal : 530.17 水分 : 205.04 蛋白質 : 16.88 脂質 : 17.21 炭水化物 : 79.50 食塩相当 : 2.66	kcal : 116.16 水分 : 16.72 蛋白質 : 2.06 脂質 : 0.29 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.05
2月24日(土)	食ﾊﾞﾝ ｼﾞﾔﾑ ｲﾝﾞﾝの野菜炒め 大根のﾗｸﾞ ｺﾝﾎﾞｰｸﾞｼﾞ 牛乳	豚丼 びｰﾝの干しｲﾍﾞ炒め ごぼうﾗｸﾞ フルーツ・ﾏﾝｺﾞ缶	御飯 ｶﾚｲの韓国風照焼 茄子の炒め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのお浸し 味噌汁(白菜)	ﾊﾞﾅﾅｽｾﾞｼﾞﾙ
kcal : 1569.59 水分 : 771.58 蛋白質 : 61.39 脂質 : 43.55 炭水化物 : 245.55 食塩相当 : 8.52	kcal : 572.99 水分 : 360.90 蛋白質 : 20.17 脂質 : 21.97 炭水化物 : 81.61 食塩相当 : 3.35	kcal : 459.57 水分 : 225.65 蛋白質 : 18.91 脂質 : 8.23 炭水化物 : 80.25 食塩相当 : 2.06	kcal : 433.80 水分 : 185.03 蛋白質 : 20.11 脂質 : 9.78 炭水化物 : 68.10 食塩相当 : 2.95	kcal : 103.23 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.20 脂質 : 3.57 炭水化物 : 15.59 食塩相当 : 0.16

誕生日メニュー

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。

