

メニュー(7日間)

令和 6年 2月 4日 ~ 令和 6年 2月10日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
2月 4日(日)	全粥 肉団子の薄く煮 キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳 	全粥 麻婆豆腐 ブロッコリーの炒め物 大根の梅和え フルーツ・ミカン缶 	全粥 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 
kcal : 1344.38 水分 : 717.20 蛋白質 : 55.60 脂質 : 41.61 炭水化物 : 192.54 食塩相当 : 7.92	kcal : 435.63 水分 : 293.76 蛋白質 : 19.13 脂質 : 12.30 炭水化物 : 65.53 食塩相当 : 3.28	kcal : 375.37 水分 : 270.09 蛋白質 : 14.38 脂質 : 8.36 炭水化物 : 62.24 食塩相当 : 2.08	kcal : 442.18 水分 : 138.81 蛋白質 : 19.84 脂質 : 14.59 炭水化物 : 58.26 食塩相当 : 2.47	kcal : 91.20 水分 : 14.55 蛋白質 : 2.25 脂質 : 6.36 炭水化物 : 6.51 食塩相当 : 0.09
2月 5日(月)	全粥 カニの煮物 納豆草の和え物 ふりかけ 味噌汁(カブ) ヨーグルト	全粥 サワラの香味焼 カブの炒め 煮豆 フルーツ・マンゴ-缶 	全粥 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 
kcal : 1340.77 水分 : 564.66 蛋白質 : 55.03 脂質 : 27.79 炭水化物 : 222.16 食塩相当 : 6.94	kcal : 392.94 水分 : 194.75 蛋白質 : 12.83 脂質 : 7.38 炭水化物 : 69.80 食塩相当 : 2.77	kcal : 441.75 水分 : 166.88 蛋白質 : 21.71 脂質 : 10.21 炭水化物 : 69.00 食塩相当 : 1.41	kcal : 398.86 水分 : 189.83 蛋白質 : 18.49 脂質 : 10.00 炭水化物 : 59.32 食塩相当 : 2.68	kcal : 107.20 水分 : 13.20 蛋白質 : 2.00 脂質 : 0.20 炭水化物 : 24.04 食塩相当 : 0.08
2月 6日(火)	パン粥 ジャム 野菜スープ かぶのサラダ ねおンスープ 牛乳 	全粥 鶏肉のしそ風味煮 白菜の炒め煮 大根のサラダ フルーツ・ミカン缶	全粥 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 
kcal : 1342.11 水分 : 966.02 蛋白質 : 55.29 脂質 : 45.97 炭水化物 : 186.83 食塩相当 : 8.07	kcal : 474.31 水分 : 448.59 蛋白質 : 18.97 脂質 : 22.49 炭水化物 : 55.80 食塩相当 : 2.68	kcal : 404.53 水分 : 237.02 蛋白質 : 17.22 脂質 : 11.24 炭水化物 : 59.11 食塩相当 : 1.86	kcal : 396.04 水分 : 223.81 蛋白質 : 17.10 脂質 : 10.20 炭水化物 : 61.45 食塩相当 : 3.42	kcal : 67.23 水分 : 56.64 蛋白質 : 2.00 脂質 : 2.04 炭水化物 : 10.47 食塩相当 : 0.11
2月 7日(水)	全粥 チンポールの煮物 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳 	全粥 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	全粥 チキンチャップ カブの炒め 白菜の和え物 コンソメスープ(水菜)	パームクーヘン 
kcal : 1331.97 水分 : 685.33 蛋白質 : 54.46 脂質 : 39.79 炭水化物 : 196.87 食塩相当 : 7.31	kcal : 469.79 水分 : 262.77 蛋白質 : 19.50 脂質 : 15.47 炭水化物 : 67.30 食塩相当 : 3.10	kcal : 314.47 水分 : 204.26 蛋白質 : 15.79 脂質 : 2.86 炭水化物 : 58.22 食塩相当 : 1.42	kcal : 409.47 水分 : 218.30 蛋白質 : 17.22 脂質 : 14.93 炭水化物 : 53.40 食塩相当 : 2.57	kcal : 138.24 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.95 脂質 : 6.53 炭水化物 : 17.95 食塩相当 : 0.22
2月 8日(木)	全粥 野菜炒め キャベツのお浸し のりの佃煮 味噌汁(冬瓜) 乳酸菌飲料	そば 白菜の煮物 ブロッコリー・サラダ フルーツ・バナナ	全粥 サバの味噌煮 かぶのかあんかけ 納豆 すまし汁(白菜)	ビーナッツパン 
kcal : 1391.72 水分 : 697.25 蛋白質 : 56.88 脂質 : 38.95 炭水化物 : 207.13 食塩相当 : 8.93	kcal : 316.43 水分 : 205.47 蛋白質 : 9.69 脂質 : 4.54 炭水化物 : 61.20 食塩相当 : 2.58	kcal : 479.36 水分 : 330.13 蛋白質 : 23.51 脂質 : 9.84 炭水化物 : 76.71 食塩相当 : 2.97	kcal : 484.82 水分 : 161.65 蛋白質 : 20.38 脂質 : 19.92 炭水化物 : 55.10 食塩相当 : 3.38	kcal : 111.11 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.10 脂質 : 4.65 炭水化物 : 14.12 食塩相当 : 0.00
2月 9日(金)	全粥 ハンパンの煮物 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(豆腐) 牛乳 	全粥 赤魚の酒蒸 カブの炒め 大根サラダ フルーツ・ミカン缶	全粥 鶏肉のはちみつ照焼 なすの煮物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁(油揚げ・納豆)	ロールケーキ 
kcal : 1341.79 水分 : 734.45 蛋白質 : 57.25 脂質 : 40.36 炭水化物 : 195.46 食塩相当 : 7.69	kcal : 475.24 水分 : 301.22 蛋白質 : 18.74 脂質 : 16.57 炭水化物 : 67.86 食塩相当 : 2.89	kcal : 351.13 水分 : 216.16 蛋白質 : 17.31 脂質 : 7.63 炭水化物 : 54.59 食塩相当 : 1.73	kcal : 412.60 水分 : 217.07 蛋白質 : 19.87 脂質 : 11.84 炭水化物 : 58.75 食塩相当 : 2.99	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10日(土)	パン粥 ジャム オムレツ パン・キンスープ 乳酸菌飲料 	全粥 鶏肉のパン粉焼 マカロニ 白菜の酢の物 フルーツ・黄桃缶 	全粥 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 
kcal : 1382.71 水分 : 631.70 蛋白質 : 57.21 脂質 : 36.86 炭水化物 : 209.61 食塩相当 : 6.31	kcal : 438.94 水分 : 285.76 蛋白質 : 15.57 脂質 : 11.53 炭水化物 : 69.21 食塩相当 : 2.10	kcal : 463.00 水分 : 183.82 蛋白質 : 18.41 脂質 : 11.90 炭水化物 : 71.14 食塩相当 : 1.39	kcal : 433.49 水分 : 162.04 蛋白質 : 23.23 脂質 : 13.41 炭水化物 : 57.50 食塩相当 : 2.79	kcal : 47.28 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.02 炭水化物 : 11.76 食塩相当 : 0.03

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。



令和 6年 2月11日 ~ 令和 6年 2月17日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
2月11日(日)	全粥 さつま揚げと玉葱の煮物 大根のサラダ のりの佃煮 味噌汁(菜の花) 牛乳 	全粥 カレイのチズ'焼 大根の煮物 キヤ'ツのピーナツツ和え フルツ・マンゴ'缶 	全粥 豆腐のステーキニ味噌ア'ン 里芋の炒り煮 カワフワ'のサラダ すまし汁(花麩) 	クリームパン 
kcal : 1344.06 水分 : 731.15 蛋白質 : 54.31 脂質 : 35.65 炭水化物 : 210.33 食塩相当 : 6.54	kcal : 437.94 水分 : 304.78 蛋白質 : 16.31 脂質 : 15.55 炭水化物 : 62.98 食塩相当 : 2.74	kcal : 344.40 水分 : 214.74 蛋白質 : 19.07 脂質 : 3.45 炭水化物 : 60.42 食塩相当 : 1.24	kcal : 433.92 水分 : 211.63 蛋白質 : 16.17 脂質 : 12.05 炭水化物 : 68.01 食塩相当 : 2.36	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)	全粥 魚河岸揚げの含め煮 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・油揚げ) 牛乳 	全粥 鶏肉のしぐれ煮 かぶの煮物 プ'ロココリ'のサラダ フルツ・ミン缶 	全粥 タラのヲコマ'ネ'ス'焼 白菜の煮物 納豆草の和え物 すまし汁(冬瓜) 	まんじゅう 
kcal : 1333.78 水分 : 716.68 蛋白質 : 54.72 脂質 : 36.41 炭水化物 : 204.13 食塩相当 : 7.69	kcal : 480.76 水分 : 289.73 蛋白質 : 18.19 脂質 : 17.87 炭水化物 : 65.82 食塩相当 : 2.70	kcal : 377.81 水分 : 229.65 蛋白質 : 17.57 脂質 : 7.31 炭水化物 : 60.49 食塩相当 : 2.03	kcal : 359.05 水分 : 197.30 蛋白質 : 17.20 脂質 : 10.88 炭水化物 : 51.62 食塩相当 : 2.78	kcal : 116.16 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.76 脂質 : 0.35 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.18
2月13日(火)	全粥 大豆の煮物 茄子の香味ト'レッシング' ふりかけ 味噌汁(大根・にら) 牛乳 	焼そば 冬瓜のくず煮 菜の花の和え物 フルツ・黄桃缶 	全粥 干草焼卵 さつま芋のきんぴら かぶのサラダ すまし汁(庄内麩) 	チーズ蒸しケーキ 
kcal : 1438.86 水分 : 776.85 蛋白質 : 52.26 脂質 : 34.28 炭水化物 : 235.67 食塩相当 : 9.20	kcal : 420.19 水分 : 297.91 蛋白質 : 18.08 脂質 : 11.04 炭水化物 : 66.81 食塩相当 : 2.79	kcal : 484.61 水分 : 289.71 蛋白質 : 16.63 脂質 : 10.05 炭水化物 : 81.26 食塩相当 : 3.41	kcal : 412.46 水分 : 176.69 蛋白質 : 15.27 脂質 : 9.01 炭水化物 : 68.68 食塩相当 : 2.92	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)	パン粥 ジャム 野菜炒め 茹キヤ'ツのサラダ オ'オンス'プ 牛乳 	全粥 マ'チカ プ'ロココリ'の炒め物 白菜のくるみ和え フルツ・ミン缶 	全粥 カレイの煮付け 車麩の煮物 大根サラダ 味噌汁(白菜) 	チョコパ'ド'ア 
kcal : 1356.37 水分 : 850.74 蛋白質 : 56.57 脂質 : 40.37 炭水化物 : 199.61 食塩相当 : 8.49	kcal : 440.56 水分 : 449.12 蛋白質 : 21.22 脂質 : 17.30 炭水化物 : 55.81 食塩相当 : 3.03	kcal : 495.15 水分 : 215.52 蛋白質 : 13.78 脂質 : 17.01 炭水化物 : 72.84 食塩相当 : 2.51	kcal : 319.51 水分 : 149.22 蛋白質 : 18.82 脂質 : 2.18 炭水化物 : 57.11 食塩相当 : 2.85	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)	全粥 キノコ'ールの煮物 大根のサラダ のりの佃煮 味噌汁(玉葱・水菜) 乳酸菌飲料 	全粥 サワラの山椒煮 菜の花の炒め物 キヤ'ツのサラダ フルツ・パ'ナ 	全粥 鶏肉の香味焼 南瓜の含め煮 マ'ロ'ニ'サラダ 味噌汁(小町麩) 	プ'ツケ'キ 
kcal : 1382.97 水分 : 552.40 蛋白質 : 54.65 脂質 : 37.52 炭水化物 : 213.17 食塩相当 : 7.70	kcal : 385.43 水分 : 164.51 蛋白質 : 12.29 脂質 : 6.91 炭水化物 : 69.56 食塩相当 : 2.82	kcal : 397.49 水分 : 202.56 蛋白質 : 20.79 脂質 : 9.69 炭水化物 : 59.85 食塩相当 : 1.81	kcal : 512.93 水分 : 185.33 蛋白質 : 20.36 脂質 : 16.92 炭水化物 : 72.25 食塩相当 : 3.05	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)	パン粥 ジャム ホ'ー'ビ'ーン'ズ' ユ'ン'ホ'ー'テ'ージュ' 牛乳 	全粥 肉じゃが 大根の炒め物 納豆草の和風ト'レッシング' フルツ・マンゴ'缶 	全粥 赤魚の野菜蒸 なすの煮物 キヤ'ツの柚子香和え 味噌汁(カブ) 	カ'フェ'オ'レ'リ' 
kcal : 1377.51 水分 : 913.44 蛋白質 : 55.77 脂質 : 34.85 炭水化物 : 218.98 食塩相当 : 7.60	kcal : 458.27 水分 : 242.43 蛋白質 : 12.80 脂質 : 8.62 炭水化物 : 82.95 食塩相当 : 2.29	kcal : 312.54 水分 : 201.51 蛋白質 : 16.43 脂質 : 4.48 炭水化物 : 54.03 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 : 0.06	
2月17日(土)	全粥 豆腐のあんかけ 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(キヤ'ツ) 牛乳 	全粥 サワラの塩焼 大豆の煮物 プ'ロココリ'サラダ フルツ・白桃缶 	全粥 鶏肉の照焼 大根の炒め物 白菜とかの甘酢和え 味噌汁(冬瓜) 	シ'フォン'ケ'キ 
kcal : 1383.75 水分 : 744.91 蛋白質 : 59.45 脂質 : 47.54 炭水化物 : 183.75 食塩相当 : 7.61	kcal : 497.81 水分 : 196.91 蛋白質 : 20.27 脂質 : 18.81 炭水化物 : 61.12 食塩相当 : 1.68	kcal : 396.05 水分 : 208.76 蛋白質 : 18.57 脂質 : 11.71 炭水化物 : 54.07 食塩相当 : 3.39	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	

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。

