

メニュー(7日間)

令和 6年 2月18日 ~ 令和 6年 2月24日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
2月18日(日)	全粥 温泉卵のあんかけ ブロッコリーの柚子和え のりの佃煮 味噌汁(玉麩) 牛乳 	全粥 タラの野菜あんかけ シュマイ ホトシガラ フルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏肉のｽﾌﾟｲﾁ炒め 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 : 1364.99 水分 : 685.79 蛋白質 : 56.28 脂質 : 37.88 炭水化物 : 206.03 食塩相当 : 7.11	kcal : 448.19 水分 : 300.45 蛋白質 : 19.55 脂質 : 15.26 炭水化物 : 61.14 食塩相当 : 2.83	kcal : 432.73 水分 : 186.89 蛋白質 : 18.06 脂質 : 10.51 炭水化物 : 68.73 食塩相当 : 1.76	kcal : 363.32 水分 : 198.45 蛋白質 : 16.50 脂質 : 9.21 炭水化物 : 54.70 食塩相当 : 2.45	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)	全粥 カニの煮物 ほうれん草のﾗﾗｸﾞ ふりかけ 味噌汁(花麩) 牛乳 	ｷﾝｺｰ マﾛﾝﾃｰ ｷｬﾘとｶﾞのﾗﾗｸﾞ フﾙｰﾂ・ﾊﾞﾝ 	全粥 サワラの照焼 大根の煮物 ｷﾝｺｰ 味噌汁(冬瓜) 	さつま芋蒸しﾊﾝ 
kcal : 1423.99 水分 : 700.46 蛋白質 : 52.82 脂質 : 41.41 炭水化物 : 218.87 食塩相当 : 8.61	kcal : 443.28 水分 : 270.37 蛋白質 : 16.95 脂質 : 14.69 炭水化物 : 64.33 食塩相当 : 2.86	kcal : 445.92 水分 : 213.01 蛋白質 : 13.58 脂質 : 10.23 炭水化物 : 76.98 食塩相当 : 2.46	kcal : 411.77 水分 : 189.16 蛋白質 : 19.18 脂質 : 13.64 炭水化物 : 55.98 食塩相当 : 2.79	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)	ﾊﾝ粥 ｼﾞﾔﾑ ｵﾓﾚｯ 水菜ｽｰﾌﾟ ｼﾞｮﾌ 	赤飯(行事食) 天ぷら(盛合せ) 炊き合せ 菜の花の辛子和え 抹茶ﾊﾞﾊﾞｯ 	全粥 茹で鶏の胡麻だれ ｶﾞの炒め 白菜の柚香和え 味噌汁(菜の花) 	ｹｰｷ 
kcal : 1458.06 水分 : 825.64 蛋白質 : 56.82 脂質 : 46.10 炭水化物 : 207.89 食塩相当 : 8.42	kcal : 388.45 水分 : 342.06 蛋白質 : 17.64 脂質 : 12.02 炭水化物 : 54.25 食塩相当 : 2.68	kcal : 513.90 水分 : 230.53 蛋白質 : 17.46 脂質 : 11.87 炭水化物 : 86.40 食塩相当 : 2.81	kcal : 440.17 水分 : 227.73 蛋白質 : 20.46 脂質 : 15.31 炭水化物 : 55.12 食塩相当 : 2.84	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)	全粥 豆腐の煮物 納豆草の和え物 のりの佃煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 	とろろ昆布うどん 大根の炒め物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾗﾗｸﾞ フﾙｰﾂ・ﾐｶﾝ缶 	全粥 鶏肉のくわ焼 里芋の含め煮 ｷﾗﾗｸﾞ すまし汁(庄内麩) 	あんぱん 
kcal : 1436.16 水分 : 694.46 蛋白質 : 55.02 脂質 : 40.09 炭水化物 : 221.77 食塩相当 : 8.70	kcal : 429.61 水分 : 328.44 蛋白質 : 17.92 脂質 : 14.93 炭水化物 : 61.25 食塩相当 : 2.56	kcal : 439.92 水分 : 204.37 蛋白質 : 15.18 脂質 : 10.73 炭水化物 : 72.97 食塩相当 : 3.39	kcal : 431.63 水分 : 161.65 蛋白質 : 18.42 脂質 : 13.28 炭水化物 : 59.80 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)	全粥 さつま揚げと玉葱の煮物 ｶﾞﾌﾗｰのﾗﾗｸﾞ ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳 	全粥 鶏肉の葱塩焼 ｶﾞの炒め 納豆草の胡麻和え フﾙｰﾂ・ﾊﾞﾝ 	全粥 赤魚と切昆布の煮付け 南瓜の甘煮 菜の花の和え物 中華ｽｰﾌﾟ(蒲鉾) 	おしるこ 
kcal : 1380.06 水分 : 761.14 蛋白質 : 55.04 脂質 : 34.78 炭水化物 : 220.51 食塩相当 : 7.40	kcal : 459.98 水分 : 313.54 蛋白質 : 16.48 脂質 : 16.77 炭水化物 : 65.71 食塩相当 : 2.81	kcal : 426.08 水分 : 241.67 蛋白質 : 17.84 脂質 : 10.95 炭水化物 : 65.45 食塩相当 : 1.71	kcal : 382.47 水分 : 181.92 蛋白質 : 18.80 脂質 : 8.87 炭水化物 : 63.61 食塩相当 : 2.84	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)	全粥 ｷﾞﾊﾝの煮物 ｷﾞﾊﾝの和え物 ふりかけ 味噌汁(水菜・油揚げ) 牛乳 	全粥 鮭のチーズ焼 大根の炒め物 白菜の和え物 フﾙｰﾂ・白桃缶 	全粥 中華風炒り豆腐 冬瓜のｶﾞあんかけ ｷﾞﾗﾗｸﾞ 味噌汁(小町麩) 	まんじゅう 
kcal : 1440.19 水分 : 726.76 蛋白質 : 53.40 脂質 : 42.58 炭水化物 : 217.47 食塩相当 : 7.56	kcal : 419.30 水分 : 288.70 蛋白質 : 16.17 脂質 : 10.83 炭水化物 : 68.70 食塩相当 : 3.06	kcal : 439.62 水分 : 203.46 蛋白質 : 20.67 脂質 : 13.95 炭水化物 : 57.28 食塩相当 : 1.76	kcal : 465.11 水分 : 215.88 蛋白質 : 14.50 脂質 : 17.51 炭水化物 : 65.09 食塩相当 : 2.69	kcal : 116.16 水分 : 18.72 蛋白質 : 2.08 脂質 : 0.29 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.05
2月24日(土)	ﾊﾝ粥 ｼﾞﾔﾑ ｳｲﾝﾅｰの野菜炒め 大根のﾗﾗｸﾞ ｺﾝﾎﾞｰｷﾞｰｼﾞｬ ｻﾞｰｸﾞﾙﾄ 	玉子丼 ｶﾞﾌﾗｰの炒め ほうれん草のﾗﾗｸﾞ フﾙｰﾂ・ﾏﾝｺﾞ缶 	全粥 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) 	パナナスペシャル 
kcal : 1348.80 水分 : 814.31 蛋白質 : 54.00 脂質 : 33.67 炭水化物 : 213.83 食塩相当 : 8.56	kcal : 496.50 水分 : 365.11 蛋白質 : 17.84 脂質 : 15.20 炭水化物 : 74.67 食塩相当 : 2.71	kcal : 446.83 水分 : 259.45 蛋白質 : 14.90 脂質 : 12.78 炭水化物 : 69.34 食塩相当 : 2.74	kcal : 302.24 水分 : 189.75 蛋白質 : 19.06 脂質 : 2.12 炭水化物 : 54.23 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。



令和 6年 1月28日 ~ 令和 6年 2月 3日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
1月28日(日)	全粥 大豆の煮物 納豆草のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・水菜) ゾウ 	全粥 E ⁺ と豆腐のチリソース 白菜の煮物 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 	全粥 さわらの胡麻醤油焼 冬瓜のかあんかけ ゆかり和え(大根) 味噌汁(サツマ芋) 	ビーナッツパン 
kcal : 1339.94 水分 : 723.87 蛋白質 : 52.09 脂質 : 33.40 炭水化物 : 213.38 食塩相当 : 8.99	kcal : 333.69 水分 : 235.80 蛋白質 : 14.68 脂質 : 3.14 炭水化物 : 63.92 食塩相当 : 2.63	kcal : 475.20 水分 : 303.87 蛋白質 : 15.63 脂質 : 15.90 炭水化物 : 69.77 食塩相当 : 3.05	kcal : 398.30 水分 : 184.20 蛋白質 : 18.58 脂質 : 8.69 炭水化物 : 62.41 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)	パン粥 ジヤム ボトフ 納豆草のスー ゾウ 	全粥 鶏肉の七味焼 大根の炒め物 パンクキサラダ すまし汁(ウコン) フルーツ・ミカン缶 	全粥 サバの塩焼 かぶの煮物 白菜の甘酢和え 味噌汁(玉麩) 	手作り豆乳プリン 
kcal : 1358.55 水分 : 830.04 蛋白質 : 57.01 脂質 : 40.91 炭水化物 : 193.03 食塩相当 : 7.28	kcal : 447.73 水分 : 363.38 蛋白質 : 21.61 脂質 : 12.73 炭水化物 : 64.60 食塩相当 : 1.88	kcal : 407.29 水分 : 231.81 蛋白質 : 16.97 脂質 : 9.10 炭水化物 : 65.26 食塩相当 : 2.34	kcal : 432.95 水分 : 179.38 蛋白質 : 15.91 脂質 : 17.20 炭水化物 : 51.87 食塩相当 : 3.03	kcal : 70.59 水分 : 55.49 蛋白質 : 2.92 脂質 : 1.88 炭水化物 : 11.30 食塩相当 : 0.05
1月30日(火)	全粥 パンの煮物 ブロッコリーのお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳 	パウチライ 和肉汁 納豆草とツナのソー マカロニサラダ フルーツ・黄桃缶 	全粥 干草焼卵 キャベツの煮浸し 柚香和え すまし汁(パン) 	まんじゅう 
kcal : 1382.14 水分 : 800.00 蛋白質 : 51.86 脂質 : 38.12 炭水化物 : 217.58 食塩相当 : 9.26	kcal : 406.49 水分 : 275.17 蛋白質 : 15.92 脂質 : 9.72 炭水化物 : 68.39 食塩相当 : 2.87	kcal : 575.65 水分 : 278.37 蛋白質 : 17.96 脂質 : 20.17 炭水化物 : 83.61 食塩相当 : 3.14	kcal : 385.30 水分 : 241.87 蛋白質 : 17.35 脂質 : 8.15 炭水化物 : 57.48 食塩相当 : 3.25	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)	パン粥 ジヤム ウインナーソー カリフラワーのサラダ コンボータージュ 牛乳 	全粥 サワラのムニエル キャベツの炒め物 オニオサラダ コンボースープ(カブ) フルーツ・マンゴー缶 	全粥 鶏肉と水菜のみぞれ鍋 白菜の炒め物 菜の花のお浸し すまし汁(花麩) 	抹茶ゼリー黒みつかけ 
kcal : 1390.59 水分 : 891.99 蛋白質 : 55.44 脂質 : 44.78 炭水化物 : 202.83 食塩相当 : 7.96	kcal : 514.85 水分 : 452.73 蛋白質 : 20.77 脂質 : 21.98 炭水化物 : 64.17 食塩相当 : 2.64	kcal : 446.88 水分 : 220.21 蛋白質 : 18.93 脂質 : 14.04 炭水化物 : 64.00 食塩相当 : 2.24	kcal : 388.89 水分 : 217.33 蛋白質 : 15.62 脂質 : 8.74 炭水化物 : 59.67 食塩相当 : 3.06	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)	全粥 豆腐の煮物 ブロッコリー和風マヨネーズ ふりかけ 味噌汁(ニラ・油揚) ゾウ 	ケチャップライス フライ盛合せ シーザーサラダ フルーツポンチ 	全粥 鶏肉の一味焼 大豆の煮物 ほうれん草の梅和え 中華スープ(大根) 	ロールケーキ 
kcal : 1367.79 水分 : 614.34 蛋白質 : 52.10 脂質 : 35.02 炭水化物 : 214.90 食塩相当 : 7.26	kcal : 406.82 水分 : 251.94 蛋白質 : 16.87 脂質 : 12.59 炭水化物 : 60.00 食塩相当 : 2.53	kcal : 488.71 水分 : 171.32 蛋白質 : 10.86 脂質 : 9.60 炭水化物 : 85.76 食塩相当 : 2.16	kcal : 389.44 水分 : 191.08 蛋白質 : 23.04 脂質 : 8.51 炭水化物 : 54.88 食塩相当 : 2.49	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)	全粥 厚焼卵 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(大根) ゾウ 	チャンポン かにシューマイ ボトフサラダ フルーツ・バナナ 	全粥 タラの煮付け さつま芋の甘辛煮 かぶのサラダ すまし汁(パン) 	あん巻き 
kcal : 1432.68 水分 : 700.49 蛋白質 : 55.87 脂質 : 30.06 炭水化物 : 237.07 食塩相当 : 9.11	kcal : 353.16 水分 : 232.24 蛋白質 : 15.55 脂質 : 6.36 炭水化物 : 60.37 食塩相当 : 2.71	kcal : 603.38 水分 : 314.01 蛋白質 : 21.49 脂質 : 18.83 炭水化物 : 85.78 食塩相当 : 3.45	kcal : 355.39 水分 : 154.24 蛋白質 : 16.66 脂質 : 1.97 炭水化物 : 69.46 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)	全粥 さつま揚げの煮物 ブロッコリーのサラダ のりの佃煮 味噌汁(菜の花) 牛乳 	五目ちらし寿司 五目煮豆 白菜の胡麻和え コンボート 	全粥 鶏肉の生姜焼 なすの煮物 納豆草の和え物 味噌汁(冬瓜) 	卵本一口 
kcal : 1341.04 水分 : 739.93 蛋白質 : 52.51 脂質 : 32.15 炭水化物 : 215.91 食塩相当 : 8.22	kcal : 440.35 水分 : 324.73 蛋白質 : 19.12 脂質 : 12.76 炭水化物 : 67.01 食塩相当 : 2.82	kcal : 435.66 水分 : 192.18 蛋白質 : 14.87 脂質 : 7.46 炭水化物 : 77.08 食塩相当 : 2.64	kcal : 405.67 水分 : 222.28 蛋白質 : 18.04 脂質 : 11.53 炭水化物 : 58.36 食塩相当 : 2.74	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

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。

