

メニュー (7日間)

令和 6年 3月10日 ~ 令和 6年 3月16日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月10日(日)	黒糖ロールパン マーガリン ホーレンソウスープ パンプキンスープ 牛乳 	御飯 赤魚と切昆布の煮付け ごぼうの炒り煮 豆のサラダ フルーツ・マンゴ缶 	御飯 鶏のバーベキュー 冬瓜のかあんかけ 茄子の和え物 味噌汁(納豆) 	パームクーヘン 
cal : 1541.29 k分 : 685.13 蛋白質 : 58.29 脂質 : 47.78 水分 : 229.49 塩相当 : 7.32	kcal : 529.35 水分 : 301.71 蛋白質 : 21.02 脂質 : 26.52 炭水化物 : 57.77 食塩相当 : 2.29	kcal : 473.11 水分 : 196.92 蛋白質 : 17.06 脂質 : 10.45 炭水化物 : 80.11 食塩相当 : 1.64	kcal : 400.59 水分 : 186.50 蛋白質 : 18.26 脂質 : 4.28 炭水化物 : 73.66 食塩相当 : 3.17	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
3月11日(月)	御飯 キノコの煮物 フルーツのサラダ ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳 	御飯 豚肉の生姜焼 山菜の炒り煮 納豆のお浸し フルーツ・マンゴ缶 	御飯 サワラのムニエル ベーコンと小松菜のソテー 梅和え コンソメスープ 	抹茶パウンド 
cal : 1552.30 k分 : 732.19 蛋白質 : 62.31 脂質 : 44.52 水分 : 236.26 塩相当 : 7.96	kcal : 564.75 水分 : 265.07 蛋白質 : 19.54 脂質 : 19.99 炭水化物 : 81.96 食塩相当 : 2.54	kcal : 472.68 水分 : 246.61 蛋白質 : 20.11 脂質 : 10.79 炭水化物 : 75.64 食塩相当 : 1.95	kcal : 425.84 水分 : 185.29 蛋白質 : 20.17 脂質 : 10.76 炭水化物 : 64.93 食塩相当 : 3.41	kcal : 89.35 水分 : 35.22 蛋白質 : 2.49 脂質 : 2.98 炭水化物 : 13.73 食塩相当 : 0.06
3月12日(火)	御飯 豆腐の煮物 菜の花の磯和え ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳 	御飯 鶏肉の一味焼 おろし煮 サツマ芋のサラダ フルーツ・マンゴ缶 	御飯 カニ玉 スティックとうもろこしの炒め イタリアンサラダ 中華スープ(水菜) 	あん巻き 
cal : 1539.36 k分 : 748.86 蛋白質 : 60.71 脂質 : 40.16 水分 : 243.47 塩相当 : 7.22	kcal : 470.99 水分 : 332.28 蛋白質 : 20.03 脂質 : 12.92 炭水化物 : 74.10 食塩相当 : 2.78	kcal : 472.68 水分 : 206.95 蛋白質 : 17.95 脂質 : 9.77 炭水化物 : 80.40 食塩相当 : 1.52	kcal : 474.94 水分 : 209.63 蛋白質 : 20.56 脂質 : 14.57 炭水化物 : 67.51 食塩相当 : 2.87	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
3月13日(水)	御飯 大豆の煮物 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(菜の花) 乳酸菌飲料 	スパゲティミートソース 納豆の炒り煮 オニオンサラダ フルーツ・マンゴ缶 	御飯 たららの西京焼 レンコンのきんぴら 茹かしたのサラダ すまし汁(はんぺん) 	ロールケーキ 
cal : 1540.22 k分 : 609.74 蛋白質 : 59.87 脂質 : 36.31 水分 : 255.13 塩相当 : 7.45	kcal : 416.43 水分 : 177.61 蛋白質 : 14.60 脂質 : 5.68 炭水化物 : 78.95 食塩相当 : 2.71	kcal : 596.44 水分 : 251.12 蛋白質 : 23.94 脂質 : 18.32 炭水化物 : 89.91 食塩相当 : 2.00	kcal : 421.35 水分 : 181.01 蛋白質 : 20.11 脂質 : 6.88 炭水化物 : 73.15 食塩相当 : 2.66	kcal : 106.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.22 脂質 : 5.43 炭水化物 : 13.12 食塩相当 : 0.08
3月14日(木)	食パン ジャム 野菜ソテー インゲン豆のサラダ コンソメスープ(納豆) 牛乳 	御飯 きれいの甘酢あんかけ 揚げロールの煮物 白菜のサラダ フルーツ・マンゴ缶 	御飯 豚肉のしぐれ煮 南瓜のグラッセ 納豆のくるみ和え すまし汁(トロコロン) 	牛乳羹 
cal : 1534.97 k分 : 799.96 蛋白質 : 61.07 脂質 : 41.61 水分 : 243.65 塩相当 : 7.39	kcal : 527.19 水分 : 339.47 蛋白質 : 17.80 脂質 : 24.35 炭水化物 : 68.17 食塩相当 : 3.15	kcal : 448.14 水分 : 204.48 蛋白質 : 20.97 脂質 : 3.80 炭水化物 : 83.79 食塩相当 : 1.90	kcal : 492.41 水分 : 199.37 蛋白質 : 20.30 脂質 : 11.42 炭水化物 : 81.22 食塩相当 : 2.23	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
3月15日(金)	御飯 ガンモの煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁(かぶ) ジョウ 	御飯 フライ盛合せ 肉吸い 青梗菜の和え物 フルーツ・マンゴ缶 	御飯 サワラの幽庵焼 里芋の炒り煮 春雨のサラダ 味噌汁(油揚げ・白菜) 	まんじゅう 
cal : 1602.18 k分 : 593.96 蛋白質 : 58.12 脂質 : 41.49 水分 : 251.71 塩相当 : 7.61	kcal : 481.02 水分 : 212.83 蛋白質 : 15.90 脂質 : 13.53 炭水化物 : 75.19 食塩相当 : 2.53	kcal : 566.71 水分 : 228.49 蛋白質 : 19.39 脂質 : 16.76 炭水化物 : 83.39 食塩相当 : 1.90	kcal : 485.06 水分 : 143.46 蛋白質 : 21.56 脂質 : 11.04 炭水化物 : 76.93 食塩相当 : 3.18	kcal : 69.39 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.27 脂質 : 0.16 炭水化物 : 16.20 食塩相当 : 0.00
3月16日(土)	御飯 厚焼卵 畑菜の和え物 味付けのり 味噌汁(小町麩) ヨーグルト 	御飯 たららの味噌煮 ふきと筍の煮物 大根のサラダ フルーツ・マンゴ缶 	御飯 鶏肉の塩麹焼 ひじきの煮物 納豆 味噌汁(納豆) 	蒸しパン(チョコ) 
cal : 1486.86 k分 : 564.04 蛋白質 : 60.96 脂質 : 33.77 水分 : 243.57 塩相当 : 7.48	kcal : 482.00 水分 : 180.90 蛋白質 : 15.89 脂質 : 11.12 炭水化物 : 81.01 食塩相当 : 2.43	kcal : 425.07 水分 : 222.48 蛋白質 : 17.78 脂質 : 7.85 炭水化物 : 74.39 食塩相当 : 1.63	kcal : 465.13 水分 : 145.29 蛋白質 : 24.83 脂質 : 10.47 炭水化物 : 71.67 食塩相当 : 3.26	kcal : 114.66 水分 : 15.37 蛋白質 : 2.46 脂質 : 4.33 炭水化物 : 16.50 食塩相当 : 0.16

からし菜 (旬は2~3月)

葉酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄分などのミネラルに加えビタミンKやβカロテンなどのビタミン類を豊富に含みます。

旬の食材

【MEMO】



令和 6年 3月17日 ~ 令和 6年 3月23日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月17日 (日)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 ブロッコリーサラダ ふりかけ 味噌汁 (菜の花) 牛乳 	御飯 和風あんかけハンバーグ 刻み昆布の煮物 スナップエンドウのサラダ フルーツ・黄桃缶	御飯 豆腐の中華うま煮 ごぼうの炒り煮 杓苳草のお浸し 中華スープ (大根)	白あんぱん 
<cal : 1530.09 水分 : 755.82 蛋白質 : 62.74 脂質 : 31.01 炭水化物 : 260.45 食塩相当 : 8.00	kcal : 474.69 水分 : 317.93 蛋白質 : 20.02 脂質 : 10.78 炭水化物 : 79.17 食塩相当 : 2.99	kcal : 469.83 水分 : 186.59 蛋白質 : 16.11 脂質 : 7.76 炭水化物 : 86.09 食塩相当 : 2.29	kcal : 468.09 水分 : 251.30 蛋白質 : 23.09 脂質 : 11.28 炭水化物 : 71.91 食塩相当 : 2.61	kcal : 117.48 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.52 脂質 : 1.19 炭水化物 : 23.28 食塩相当 : 0.11
3月18日 (月)	御飯 魚河岸揚げの含め煮 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁 (白菜) 牛乳	御飯 豚肉の葱塩焼 モヤシの炒め物 茄子の和え物 フルーツ・ミカン缶 	御飯 タラのチーズ焼 さつま芋の味噌煮 マカロニサラダ コンソメスープ (玉葱) 	ブッケーキ 
<cal : 1619.20 水分 : 698.94 蛋白質 : 57.13 脂質 : 46.67 炭水化物 : 253.12 食塩相当 : 6.96	kcal : 520.71 水分 : 297.92 蛋白質 : 18.19 脂質 : 16.42 炭水化物 : 78.79 食塩相当 : 2.65	kcal : 500.87 水分 : 250.34 蛋白質 : 19.06 脂質 : 15.02 炭水化物 : 73.95 食塩相当 : 1.58	kcal : 489.37 水分 : 150.68 蛋白質 : 18.80 脂質 : 10.31 炭水化物 : 84.88 食塩相当 : 2.67	kcal : 108.25 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.08 脂質 : 4.92 炭水化物 : 15.50 食塩相当 : 0.08
3月19日 (火)	ロールパン ジャム 肉団子のトマト煮 コンボータージュ 牛乳 	御飯 赤魚の煮付け 南瓜の煮物 ごぼうサラダ フルーツ・白桃缶 	御飯 鶏肉のマネズ焼 白菜の炒め物 かぶのゆかり和え 味噌汁 (玉麩)	豆乳葛餅 
<cal : 1578.48 水分 : 714.89 蛋白質 : 62.56 脂質 : 47.38 炭水化物 : 237.36 食塩相当 : 7.47	kcal : 558.25 水分 : 322.40 蛋白質 : 21.82 脂質 : 20.13 炭水化物 : 78.58 食塩相当 : 3.06	kcal : 449.07 水分 : 189.29 蛋白質 : 17.97 脂質 : 5.35 炭水化物 : 84.47 食塩相当 : 1.48	kcal : 516.18 水分 : 174.28 蛋白質 : 20.27 脂質 : 20.23 炭水化物 : 66.17 食塩相当 : 2.90	kcal : 54.98 水分 : 28.92 蛋白質 : 2.50 脂質 : 1.67 炭水化物 : 8.14 食塩相当 : 0.03
3月20日 (水)	御飯 車麩の煮物 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 (白菜) 乳酸菌飲料 	しらす井 温泉卵 菜の花の炒め物 フルーツ・パイ 	御飯 中華風卵焼 ビーフン炒め 三色煮豆 中華スープ (キャベツ) 	おはぎ (ぼたもち) 
kcal : 1515.37 水分 : 505.79 蛋白質 : 59.85 脂質 : 28.71 炭水化物 : 256.71 食塩相当 : 7.90	kcal : 404.24 水分 : 145.00 蛋白質 : 9.86 脂質 : 4.90 炭水化物 : 81.34 食塩相当 : 2.45	kcal : 421.15 水分 : 169.54 蛋白質 : 23.43 脂質 : 8.82 炭水化物 : 63.23 食塩相当 : 2.72	kcal : 618.78 水分 : 168.61 蛋白質 : 23.88 脂質 : 14.79 炭水化物 : 97.82 食塩相当 : 2.72	kcal : 71.20 水分 : 22.64 蛋白質 : 2.68 脂質 : 0.20 炭水化物 : 14.32 食塩相当 : 0.01
3月21日 (木)	御飯 竹輪の煮物 サマ芋サラダ 味付けのり 味噌汁 (冬瓜・油揚げ) ヨーグルト	御飯 豚肉のピリ辛炒め 筍の炒め煮 モヤシのサラダ フルーツ・ミカン缶 	御飯 かれいの沢煮 ふきの煮物 キャベツのサラダ すまし汁 (ハクペソ)	バナナスペシャル 
kcal : 1578.61 水分 : 648.75 蛋白質 : 62.29 脂質 : 36.09 炭水化物 : 257.43 食塩相当 : 7.13	kcal : 575.74 水分 : 198.91 蛋白質 : 18.98 脂質 : 14.06 炭水化物 : 96.02 食塩相当 : 2.56	kcal : 483.37 水分 : 254.80 蛋白質 : 20.28 脂質 : 10.94 炭水化物 : 77.96 食塩相当 : 1.82	kcal : 416.27 水分 : 195.04 蛋白質 : 20.83 脂質 : 7.52 炭水化物 : 67.86 食塩相当 : 2.59	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
3月22日 (金)	御飯 野菜炒め 大根のサラダ ふりかけ 味噌汁 (小町麩) 牛乳 	焼そば 白菜の煮物 カリフラワーのサラダ フルーツ・バナナ 	御飯 タンドリー風チキン ビーマンの干切り炒め ポンス酢和え すまし汁 (蒲鉾)	いちごハバロ 
kcal : 1538.49 水分 : 823.99 蛋白質 : 61.16 脂質 : 46.63 炭水化物 : 225.33 食塩相当 : 8.49	kcal : 462.73 水分 : 301.81 蛋白質 : 16.58 脂質 : 13.91 炭水化物 : 72.84 食塩相当 : 2.29	kcal : 538.07 水分 : 311.90 蛋白質 : 24.11 脂質 : 16.09 炭水化物 : 74.57 食塩相当 : 3.49	kcal : 441.14 水分 : 169.87 蛋白質 : 18.22 脂質 : 12.56 炭水化物 : 65.15 食塩相当 : 2.63	kcal : 96.55 水分 : 40.41 蛋白質 : 2.27 脂質 : 4.07 炭水化物 : 12.77 食塩相当 : 0.08
3月23日 (土)	食パン ジャム オムレツ ほうれん草のサラダ コンソメスープ (玉葱・葉大根) ヨーグルト 	御飯 さわらのおろしあんかけ ブロッコリーステーキ 水菜の和え物 フルーツ・マンゴ缶 	御飯 豚肉のはちみつ照焼 冬瓜のくず煮 青梗菜のポンス酢和え 味噌汁 (ジャガ芋) 	ワッフル 
kcal : 1514.67 水分 : 731.07 蛋白質 : 60.95 脂質 : 35.24 炭水化物 : 246.27 食塩相当 : 7.88	kcal : 423.51 水分 : 259.41 蛋白質 : 16.55 脂質 : 9.35 炭水化物 : 71.90 食塩相当 : 3.19	kcal : 479.94 水分 : 221.41 蛋白質 : 21.13 脂質 : 11.42 炭水化物 : 75.94 食塩相当 : 1.76	kcal : 489.78 水分 : 231.46 蛋白質 : 20.37 脂質 : 9.50 炭水化物 : 81.49 食塩相当 : 2.79	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

からし菜 (旬は2~3月)

葉酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄分などのミネラルに加えビタミンKやβカロテンなどのビタミン類を豊富に含みます。

旬の食材

【MEMO】

