

メニュー (7日間)

令和 6年 3月24日 ~ 令和 6年 3月30日

【 常食 】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月24日(日)	御飯 ガンモの煮物 インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁(豆腐) 乳酸菌飲料 	御飯 蒸し鶏のゴマダレかけ レンコンの煮物 春菊のくるみ和え フルーツ・白桃缶	御飯 干草焼卵 里芋の炒り煮 カブのサラダ 味噌汁(麩)	シフォンケーキ 
kcal : 1495.96 水分 : 585.43 蛋白質 : 57.59 脂質 : 37.37 炭水化物 : 234.85 食塩相当 : 7.46	kcal : 433.98 水分 : 161.33 蛋白質 : 13.06 脂質 : 8.99 炭水化物 : 75.50 食塩相当 : 2.62	kcal : 444.14 水分 : 200.78 蛋白質 : 19.48 脂質 : 6.39 炭水化物 : 78.33 食塩相当 : 1.85	kcal : 541.48 水分 : 214.14 蛋白質 : 23.46 脂質 : 17.73 炭水化物 : 73.20 食塩相当 : 2.94	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
3月25日(月)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 菜の花のサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜) ヨーグルト	赤飯(行事食) 天麩羅 炊き合せ 白和え リンゴコンポート 	御飯 肉野菜炒め 五目煮豆 ブロッコリーのサラダ すまし汁(トロロコンブ)	ケーキ 
kcal : 1626.07 水分 : 665.58 蛋白質 : 61.11 脂質 : 39.84 炭水化物 : 263.05 食塩相当 : 8.30	kcal : 441.29 水分 : 223.88 蛋白質 : 16.23 脂質 : 4.96 炭水化物 : 84.60 食塩相当 : 2.86	kcal : 587.22 水分 : 228.92 蛋白質 : 16.44 脂質 : 14.69 炭水化物 : 98.62 食塩相当 : 2.62	kcal : 479.11 水分 : 189.15 蛋白質 : 27.19 脂質 : 13.41 炭水化物 : 66.64 食塩相当 : 2.74	kcal : 118.45 水分 : 23.63 蛋白質 : 1.25 脂質 : 6.78 炭水化物 : 13.19 食塩相当 : 0.08
3月26日(火)	御飯 豆腐の煮物 青梗菜の和え物 味付けのり 味噌汁(小町麩) 牛乳	御飯 鶏肉のさらさ蒸し もやしの三色炒め 海藻サラダ フルーツ・マンゴ	御飯 鮭のタルト・ス焼 スティック・のり炒め かぶのサラダ コンソメスープ	あんパン 
kcal : 1585.77 水分 : 711.33 蛋白質 : 62.64 脂質 : 45.87 炭水化物 : 241.10 食塩相当 : 7.19	kcal : 492.23 水分 : 312.44 蛋白質 : 20.20 脂質 : 13.75 炭水化物 : 76.75 食塩相当 : 2.45	kcal : 400.25 水分 : 211.83 蛋白質 : 18.32 脂質 : 5.82 炭水化物 : 70.44 食塩相当 : 2.04	kcal : 558.29 水分 : 187.06 蛋白質 : 20.62 脂質 : 25.15 炭水化物 : 66.16 食塩相当 : 2.56	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
3月27日(水)	ロールパン ジャム ホーホーンズ コーンポタージュ ジョア	御飯 タラのムニエル ビーマンの干しエビ炒め 大根サラダ フルーツ・黄桃缶	御飯 肉じゃが(豚肉) なすの煮物 納豆の辛子和え 味噌汁(麩)	手作り豆乳プリン 
kcal : 1491.32 水分 : 740.66 蛋白質 : 60.59 脂質 : 39.21 炭水化物 : 232.89 食塩相当 : 7.31	kcal : 450.46 水分 : 262.39 蛋白質 : 19.93 脂質 : 13.68 炭水化物 : 66.91 食塩相当 : 2.65	kcal : 408.11 水分 : 207.28 蛋白質 : 16.53 脂質 : 6.44 炭水化物 : 73.21 食塩相当 : 1.85	kcal : 562.17 水分 : 215.50 蛋白質 : 21.61 脂質 : 17.21 炭水化物 : 81.47 食塩相当 : 2.98	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
3月28日(木)	御飯 竹輪の煮物 白菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳	きつねうどん さつま芋の甘辛煮 キュウリとカブのサラダ フルーツ・パインアップル	御飯 サワラの韓国風照焼 ブロッコリーソテー 野菜の柚子和え すまし汁(トロロコンブ)	エクレア 
kcal : 1543.85 水分 : 683.67 蛋白質 : 58.39 脂質 : 43.52 炭水化物 : 240.80 食塩相当 : 8.59	kcal : 503.62 水分 : 311.36 蛋白質 : 20.64 脂質 : 12.11 炭水化物 : 81.91 食塩相当 : 2.95	kcal : 541.88 水分 : 186.46 蛋白質 : 13.67 脂質 : 15.97 炭水化物 : 89.14 食塩相当 : 3.11	kcal : 407.15 水分 : 171.30 蛋白質 : 21.83 脂質 : 9.08 炭水化物 : 63.24 食塩相当 : 2.44	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
3月29日(金)	御飯 厚焼卵 納豆の和え物 味付けのり 味噌汁(カブ) 牛乳	御飯 鯖の味噌煮 ひじきの煮物 豆サラダ フルーツ・白桃缶	御飯 豆腐ハンバーグ 茸ソテー 切干大根煮 キャベツのピーナツ和え 味噌汁(白菜)	まんじゅう
kcal : 1620.39 水分 : 654.93 蛋白質 : 59.98 脂質 : 41.37 炭水化物 : 258.88 食塩相当 : 8.21	kcal : 490.17 水分 : 311.54 蛋白質 : 20.20 脂質 : 14.01 炭水化物 : 75.41 食塩相当 : 2.83	kcal : 593.41 水分 : 165.34 蛋白質 : 22.93 脂質 : 18.32 炭水化物 : 83.19 食塩相当 : 2.14	kcal : 467.42 水分 : 168.87 蛋白質 : 15.58 脂質 : 8.88 炭水化物 : 84.08 食塩相当 : 3.54	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30日(土)	食パン ジャム ホトフ カブのサラダ 野菜スープ 牛乳	御飯 麻婆豆腐 マカロニソテー 小松菜のナムル フルーツ・バナナ	御飯 カレイの煮付け ふきの田舎煮 春雨サラダ 味噌汁(庄内麩)	コーヒーゼリー 
kcal : 1545.03 水分 : 690.85 蛋白質 : 62.30 脂質 : 39.00 炭水化物 : 244.32 食塩相当 : 8.40	kcal : 524.17 水分 : 303.12 蛋白質 : 21.53 脂質 : 18.37 炭水化物 : 74.85 食塩相当 : 3.25	kcal : 552.40 水分 : 245.82 蛋白質 : 20.67 脂質 : 15.09 炭水化物 : 84.28 食塩相当 : 2.13	kcal : 403.28 水分 : 139.43 蛋白質 : 19.79 脂質 : 3.93 炭水化物 : 72.79 食塩相当 : 2.99	kcal : 65.18 水分 : 2.48 蛋白質 : 0.31 脂質 : 1.61 炭水化物 : 12.40 食塩相当 : 0.03

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】

