

メニュー（7日間）

令和 6年 2月25日 ~ 令和 6年 3月 2日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
2月25日(日)	全粥 エビの煮物 納豆 味噌汁(ニラ・玉葱) 牛乳 	全粥 たらのカレーニル 大根の煮物 プロコリーのサラダ フルーツ・ミカン缶 	全粥 和風あんかけハンバーグ 冬瓜のくず煮 かぶのサラダ 味噌汁(ホウレン草) 	ロールケーキ 
cal : 1344.34 く分 : 724.41 蛋白質 : 57.38 脂質 : 38.71 炭水化物 : 199.38 塩相当 : 7.29	kcal : 447.25 水分 : 276.75 蛋白質 : 21.11 脂質 : 12.90 炭水化物 : 65.92 食塩相当 : 2.73	kcal : 401.65 水分 : 218.77 蛋白質 : 16.83 脂質 : 12.10 炭水化物 : 59.26 食塩相当 : 1.57	kcal : 388.32 水分 : 228.89 蛋白質 : 18.06 脂質 : 8.51 炭水化物 : 60.73 食塩相当 : 2.90	kcal : 107.12 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.38 脂質 : 5.20 炭水化物 : 13.47 食塩相当 : 0.09
2月26日(月)	ハン粥 ジュラム 野菜炒め 茹かベツのサラダ コンソメスープ ジョウ 	明太子御飯 がめ煮 菜の花の梅マヨネーズ和え 博多うどん風汁 いちごゼリー 	全粥 サワラの塩焼 白菜の煮物 胡瓜のサラダ 味噌汁(サツマ芋・玉葱) 	フッケーキ 
cal : 1340.59 く分 : 762.75 蛋白質 : 53.91 脂質 : 34.83 炭水化物 : 209.74 塩相当 : 8.42	kcal : 385.44 水分 : 382.63 蛋白質 : 17.17 脂質 : 10.49 炭水化物 : 58.52 食塩相当 : 2.40	kcal : 502.99 水分 : 182.29 蛋白質 : 16.81 脂質 : 12.02 炭水化物 : 83.56 食塩相当 : 2.94	kcal : 362.40 水分 : 197.83 蛋白質 : 18.43 脂質 : 7.85 炭水化物 : 56.79 食塩相当 : 3.06	kcal : 89.76 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.50 脂質 : 4.47 炭水化物 : 10.87 食塩相当 : 0.02
2月27日(火)	全粥 お魚豆腐と玉葱の煮物 大根のサラダ ふりかけ 味噌汁(玉葱) 牛乳 	全粥 きれいの外カルルス焼 なすの煮物 キウリの酢の物 フルーツ・ミカン缶 	全粥 中華風卵焼 五日煮豆 プロコリーのサラダ 中華スープ(キャベツ) 	蒸しパン(チョコ) 
cal : 1338.48 く分 : 761.35 蛋白質 : 56.93 脂質 : 36.09 炭水化物 : 203.95 塩相当 : 6.74	kcal : 418.31 水分 : 312.36 蛋白質 : 16.52 脂質 : 12.18 炭水化物 : 64.74 食塩相当 : 2.68	kcal : 361.74 水分 : 208.70 蛋白質 : 16.37 脂質 : 7.82 炭水化物 : 58.28 食塩相当 : 1.14	kcal : 443.77 水分 : 224.92 蛋白質 : 21.58 脂質 : 11.96 炭水化物 : 64.43 食塩相当 : 2.76	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
2月28日(水)	ハン粥 ジュラム ホトフ ハンフキンスープ 乳酸菌飲料 	全粥 チキンハンバーグキューター カブの炒め マカロニサラダ フルーツ・マンゴ缶 	全粥 赤魚の煮付け 白菜の炒め煮 かぶのサラダ 味噌汁(花麴) 	手作り豆乳プリン 
cal : 1359.61 く分 : 738.21 蛋白質 : 55.47 脂質 : 35.80 炭水化物 : 208.84 塩相当 : 6.59	kcal : 504.64 水分 : 302.66 蛋白質 : 18.70 脂質 : 13.46 炭水化物 : 79.11 食塩相当 : 2.15	kcal : 460.41 水分 : 208.01 蛋白質 : 17.73 脂質 : 15.27 炭水化物 : 64.41 食塩相当 : 1.40	kcal : 323.98 水分 : 172.05 蛋白質 : 16.52 脂質 : 5.19 炭水化物 : 54.02 食塩相当 : 2.99	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
2月29日(木)	全粥 大豆の煮物 サツマ芋サラダ ふりかけ 味噌汁(キャベツ) ヨーグルト 	しらす丼 温泉卵 菜の花の炒め物 フルーツ・白桃缶 	全粥 鶏の山賊焼 里芋の炒り煮 ほうれん草のサラダ 味噌汁(白菜) 	ガスラ 
cal : 1395.13 く分 : 546.57 蛋白質 : 55.97 脂質 : 34.05 炭水化物 : 219.83 塩相当 : 7.14	kcal : 474.51 水分 : 191.07 蛋白質 : 14.93 脂質 : 12.73 炭水化物 : 77.55 食塩相当 : 2.28	kcal : 405.75 水分 : 160.99 蛋白質 : 18.63 脂質 : 7.73 炭水化物 : 66.15 食塩相当 : 2.30	kcal : 424.87 水分 : 194.51 蛋白質 : 20.52 脂質 : 12.45 炭水化物 : 58.13 食塩相当 : 2.52	kcal : 90.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.89 脂質 : 1.14 炭水化物 : 18.00 食塩相当 : 0.04
3月 1日(金)	全粥 厚焼卵 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(小町麴) ヨーグルト 	全粥 青椒肉絲 茄子の炒り煮 大根のサラダ フルーツ・黄桃缶 	全粥 豆腐の旨煮 プロコリーの炒め物 キャベツ生姜和え 味噌汁(冬瓜・油揚) 	さつま芋蒸しパン 
cal : 1333.94 く分 : 708.94 蛋白質 : 53.73 脂質 : 30.88 炭水化物 : 213.94 塩相当 : 8.33	kcal : 402.85 水分 : 180.78 蛋白質 : 16.49 脂質 : 8.32 炭水化物 : 67.15 食塩相当 : 2.67	kcal : 437.77 水分 : 248.15 蛋白質 : 17.55 脂質 : 11.01 炭水化物 : 66.42 食塩相当 : 2.08	kcal : 366.97 水分 : 249.90 蛋白質 : 17.20 脂質 : 9.01 炭水化物 : 56.71 食塩相当 : 3.21	kcal : 126.35 水分 : 30.11 蛋白質 : 2.49 脂質 : 2.54 炭水化物 : 23.66 食塩相当 : 0.37
3月 2日(土)	全粥 納豆 野菜炒め 味噌汁(玉葱・ニラ) 牛乳 	とんこつラーメン シューマイ キャベツのサラダ フルーツ・マンゴ缶 	全粥 鰯のピナツ味噌焼 菜の花の炒め物 かぶのゆかり和え すまし汁(キャベツ) 	フッケーキ 
cal : 1382.56 く分 : 797.33 蛋白質 : 54.88 脂質 : 42.81 炭水化物 : 200.25 塩相当 : 8.40	kcal : 441.68 水分 : 325.75 蛋白質 : 18.37 脂質 : 15.05 炭水化物 : 63.83 食塩相当 : 2.65	kcal : 525.34 水分 : 282.03 蛋白質 : 17.60 脂質 : 17.96 炭水化物 : 70.49 食塩相当 : 3.49	kcal : 307.27 水分 : 182.61 蛋白質 : 17.13 脂質 : 4.05 炭水化物 : 53.55 食塩相当 : 2.21	kcal : 108.27 水分 : 6.94 蛋白質 : 1.78 脂質 : 5.75 炭水化物 : 12.58 食塩相当 : 0.05

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】



メニュー(7日間)

令和 6年 3月 3日 ~ 令和 6年 3月 9日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月 3日(日) kcal : 1342.46 水分 : 551.35 蛋白質 : 55.12 脂質 : 22.36 炭水化物 : 233.00 食塩相当 : 8.55	全粥 車麩の煮物 ブロッコリーのお浸し のりの佃煮 味噌汁(納豆草) ジョア	桜散らし寿司 白菜の煮物 菜の花の辛子和え 二色ゼリー 	全粥 鶏肉のくわ焼 白菜の炒め物 キャベツの炒め物 うぐいす煮豆 味噌汁(かぶ)	甘酒 まんじゅう 
3月 4日(月) kcal : 1355.51 水分 : 740.09 蛋白質 : 57.50 脂質 : 32.24 炭水化物 : 213.43 食塩相当 : 6.81	パン粥 ジェム 肉団子のスープ 煮 コーンポタージュ ヨーグルト	全粥 赤魚の野菜蒸 里芋の煮物 キュウリの酢の物 フルーツ・ミン缶	全粥 テキンバーベキューソー 大根の炒め物 納豆草のお浸し 味噌汁(麩)	ロールケーキ 
3月 5日(火) kcal : 1347.47 水分 : 896.63 蛋白質 : 57.39 脂質 : 28.18 炭水化物 : 225.84 食塩相当 : 8.43	全粥 豆腐のあんかけ ブロッコリーのお浸し ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳	肉そぼ なすの煮物 菜の花のサガ フルーツ・マンゴ缶	全粥 たらこのコマレ漬 大根の煮物 ポテトサガ すまし汁(冬瓜)	芋ようかん 
3月 6日(水) kcal : 1333.32 水分 : 767.51 蛋白質 : 54.14 脂質 : 40.71 炭水化物 : 196.10 食塩相当 : 7.57	全粥 野菜炒め かぶのサガ のりの佃煮 味噌汁(水菜) 牛乳	全粥 蒸し鶏の味噌マヨかけ キャベツとツナのソー カワラワのサガ フルーツ・ミン缶	全粥 五目卵焼 南瓜の甘煮 菜の花のお浸し 中華スープ(蒲鉾)	シフォンケーキ 
3月 7日(木) kcal : 1373.58 水分 : 752.43 蛋白質 : 55.27 脂質 : 36.12 炭水化物 : 216.51 食塩相当 : 8.72	全粥 豆腐の煮物 納豆草のお浸し ふりかけ 味噌汁(油揚・白菜) 牛乳	ハヤシライス 大根の炒め物 胡瓜のサガ フルーツ・黄桃缶	全粥 カレイの梅肉焼 なすの煮物 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(大根)	ヒーナツパン 
3月 8日(金) kcal : 1417.11 水分 : 815.13 蛋白質 : 57.64 脂質 : 43.37 炭水化物 : 202.29 食塩相当 : 7.14	パン粥 ジェム おムレツ かぶのサガ 水菜スープ ジョア	全粥 鮭ちゃんちゃん焼き 里芋の炒り煮 キュウリの酢の物 フルーツ・バナナ	全粥 茹で鶏の胡麻だれ 冬瓜のくず煮 菜の花のサガ 味噌汁(白菜)	チーズ蒸しケーキ 
3月 9日(土) kcal : 1364.85 水分 : 822.94 蛋白質 : 53.42 脂質 : 32.05 炭水化物 : 223.46 食塩相当 : 7.43	全粥 お魚豆腐の煮物 キャベツのサガ ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳	全粥 蒸し鶏の野菜あんかけ マカロニソー 納豆草のナムル フルーツ・白桃缶	全粥 豆腐のステーキ肉味噌ア 大根の煮物 白菜のサガ 中華スープ(カワラワ)	おしるこ 

旬の食材
【MEMO】

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。

