

メニュー（7日間）

令和 6年 3月10日 ~ 令和 6年 3月16日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月10日(日)	パン粥 ジャム ホーヒーンス パンブキンスープ 乳酸菌飲料 	全粥 赤魚の煮付け キャベツの煮浸し かぶのサラダ フルーツ・マンゴー缶 	全粥 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 : 1367.43 く分 : 739.47 蛋白質 : 54.44 脂質 : 35.85 水分 : 211.80 塩相当 : 7.54	kcal : 457.76 水分 : 319.83 蛋白質 : 19.05 脂質 : 12.63 炭水化物 : 70.02 食塩相当 : 2.18	kcal : 389.10 水分 : 226.41 蛋白質 : 15.37 脂質 : 8.82 炭水化物 : 63.56 食塩相当 : 1.57	kcal : 382.33 水分 : 193.23 蛋白質 : 18.07 脂質 : 7.87 炭水化物 : 60.27 食塩相当 : 3.57	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
3月11日(月)	全粥 チキンソールの煮物 フロッキーサラダ ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳 	全粥 鶏肉の生姜焼 白菜の煮物 納豆のお浸し フルーツ・ミカン缶 	全粥 サワラのムニエル キャベツの炒め物 梅和え コンソメスープ 	抹茶パウンド 
cal : 1336.23 く分 : 726.67 蛋白質 : 56.40 脂質 : 41.54 水分 : 193.58 塩相当 : 7.94	kcal : 503.19 水分 : 262.39 蛋白質 : 18.44 脂質 : 19.83 炭水化物 : 67.99 食塩相当 : 2.54	kcal : 379.41 水分 : 246.32 蛋白質 : 17.32 脂質 : 8.40 炭水化物 : 59.50 食塩相当 : 1.97	kcal : 364.28 水分 : 182.74 蛋白質 : 18.15 脂質 : 10.33 炭水化物 : 52.36 食塩相当 : 3.37	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 : 0.08
3月12日(火)	全粥 豆腐の煮物 菜の花の磯和え ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳 	全粥 鶏肉の一味焼 おろし煮 サツマ芋サラダ フルーツ・マンゴー缶 	全粥 カニ玉 フロッキーの炒め物 伊豆アサダ 中華スープ(水菜) 	あん巻き 
cal : 1396.18 く分 : 751.71 蛋白質 : 56.48 脂質 : 43.15 水分 : 202.96 塩相当 : 7.09	kcal : 409.43 水分 : 329.60 蛋白質 : 18.93 脂質 : 12.76 炭水化物 : 60.13 食塩相当 : 2.76	kcal : 459.82 水分 : 214.10 蛋白質 : 16.07 脂質 : 13.26 炭水化物 : 68.65 食塩相当 : 1.42	kcal : 406.18 水分 : 208.01 蛋白質 : 19.31 脂質 : 14.23 炭水化物 : 52.72 食塩相当 : 2.84	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)	全粥 大豆の煮物 和え物 ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳 	スパゲティミートソース 納豆とツナのサラダ オニオンサラダ フルーツ・白桃缶 	全粥 たららの西京焼 大根のきんぴら 茹かしたキャベツのサラダ すまし汁(アスパラ) 	ロールケーキ 
cal : 1342.45 く分 : 743.91 蛋白質 : 55.92 脂質 : 37.07 水分 : 208.33 塩相当 : 8.53	kcal : 421.77 水分 : 297.99 蛋白質 : 18.34 脂質 : 11.60 炭水化物 : 65.37 食塩相当 : 2.86	kcal : 487.14 水分 : 255.29 蛋白質 : 19.41 脂質 : 14.43 炭水化物 : 74.66 食塩相当 : 2.92	kcal : 327.54 水分 : 190.63 蛋白質 : 16.95 脂質 : 5.61 炭水化物 : 55.18 食塩相当 : 2.67	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)	パン粥 ジャム 野菜ソテー フロッキーのサラダ コンソメスープ(ほうれん草) ヨーグルト 	全粥 かれいの甘酢あんかけ 魚河岸揚げの含め煮 白菜のサラダ フルーツ・バナナ 	全粥 鶏肉のしぐれ煮 南瓜のグラッセ 納豆のくるみ和え すまし汁(トロコブ) 	牛乳羹 
cal : 1368.37 く分 : 809.82 蛋白質 : 56.53 脂質 : 39.27 水分 : 204.78 塩相当 : 7.17	kcal : 468.40 水分 : 346.34 蛋白質 : 16.58 脂質 : 19.81 炭水化物 : 60.36 食塩相当 : 2.51	kcal : 431.03 水分 : 214.57 蛋白質 : 20.01 脂質 : 8.30 炭水化物 : 69.84 食塩相当 : 1.83	kcal : 401.71 水分 : 192.27 蛋白質 : 17.94 脂質 : 9.12 炭水化物 : 64.11 食塩相当 : 2.72	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)	全粥 ハンパンの煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁(かぶ) 牛乳 	全粥 フライ盛合せ 肉吸い 菜の花の和え物 フルーツポンチ バス旅メモ 大阪 	全粥 サワラの幽庵焼 里芋の炒り煮 キャベツのサラダ 味噌汁(油揚げ・白菜) 	まんじゅう 
cal : 1426.11 く分 : 703.48 蛋白質 : 52.39 脂質 : 38.01 水分 : 227.80 塩相当 : 7.86	kcal : 483.57 水分 : 292.59 蛋白質 : 15.81 脂質 : 15.80 炭水化物 : 69.53 食塩相当 : 2.76	kcal : 472.93 水分 : 222.78 蛋白質 : 14.70 脂質 : 10.93 炭水化物 : 80.30 食塩相当 : 2.00	kcal : 420.22 水分 : 178.93 蛋白質 : 20.61 脂質 : 11.12 炭水化物 : 61.77 食塩相当 : 3.10	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)	全粥 厚焼卵 納豆の和え物 のりの佃煮 味噌汁(小町麩) 牛乳 	全粥 タラの味噌煮 冬瓜のくず煮 大根のサラダ フルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏肉の塩麹焼 じゃが芋の含め煮 納豆 味噌汁(納豆) 	蒸しパン(チョコ) 
cal : 1347.11 く分 : 693.20 蛋白質 : 57.52 脂質 : 38.28 水分 : 200.86 塩相当 : 7.86	kcal : 457.07 水分 : 275.78 蛋白質 : 17.80 脂質 : 16.68 炭水化物 : 63.25 食塩相当 : 2.70	kcal : 384.97 水分 : 217.97 蛋白質 : 16.30 脂質 : 7.74 炭水化物 : 59.96 食塩相当 : 1.67	kcal : 410.41 水分 : 184.08 蛋白質 : 20.96 脂質 : 9.53 炭水化物 : 61.15 食塩相当 : 3.33	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】



メニュー（7日間）

令和 6年 3月17日 ~ 令和 6年 3月23日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月17日(日)	全粥 お魚豆腐と玉葱の煮物 ブロccoli-サラダ ふりかけ 味噌汁(菜の花) ヨーグルト 	全粥 和風あんかけハンバーグ 五目煮豆 かぶのサラダ フルーツ-黄桃缶 	全粥 豆腐の中華うま煮 里芋の炒り煮 納豆のお浸し 中華スープ(大根) 	白あんぱん 
kcal : 1332.46 水分 : 704.82 蛋白質 : 56.37 脂質 : 24.30 炭水化物 : 227.02 食塩相当 : 7.68	kcal : 376.13 水分 : 220.55 蛋白質 : 15.37 脂質 : 4.39 炭水化物 : 70.73 食塩相当 : 2.77	kcal : 458.81 水分 : 231.57 蛋白質 : 21.96 脂質 : 9.94 炭水化物 : 71.19 食塩相当 : 1.96	kcal : 380.04 水分 : 252.70 蛋白質 : 15.52 脂質 : 8.78 炭水化物 : 61.82 食塩相当 : 2.84	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)	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(白菜) 牛乳 	全粥 鶏肉の葱塩焼 大根の炒め物 茄子の和え物 フルーツ-ミカン缶 	全粥 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) 	ブッフェケーキ 
kcal : 1391.78 水分 : 701.18 蛋白質 : 54.37 脂質 : 40.56 炭水化物 : 211.05 食塩相当 : 7.21	kcal : 459.15 水分 : 295.24 蛋白質 : 17.09 脂質 : 18.26 炭水化物 : 64.82 食塩相当 : 2.65	kcal : 389.11 水分 : 259.24 蛋白質 : 16.32 脂質 : 9.24 炭水化物 : 60.79 食塩相当 : 1.75	kcal : 435.27 水分 : 146.70 蛋白質 : 19.88 脂質 : 10.14 炭水化物 : 69.94 食塩相当 : 2.73	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)	パン粥 ジャム 肉団子のトマト煮 コーンポタージュ 乳酸菌飲料 	全粥 赤魚の煮付け 南瓜の煮物 キャベツのサラダ フルーツ-白桃缶 	全粥 鶏肉のマヨネーズ焼 白菜の炒め物 かぶのゆかり和え 味噌汁(玉葱) 	豆乳葛餅 
kcal : 1351.60 水分 : 720.21 蛋白質 : 56.55 脂質 : 36.90 炭水化物 : 204.24 食塩相当 : 6.63	kcal : 504.76 水分 : 315.40 蛋白質 : 19.22 脂質 : 14.02 炭水化物 : 78.02 食塩相当 : 2.68	kcal : 378.16 水分 : 191.96 蛋白質 : 16.68 脂質 : 5.14 炭水化物 : 67.81 食塩相当 : 1.48	kcal : 413.70 水分 : 183.93 蛋白質 : 18.17 脂質 : 16.07 炭水化物 : 50.27 食塩相当 : 2.44	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)	全粥 車麩の煮物 納豆草の和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) ヨーグルト 	しらす丼 温泉卵 菜の花の炒め物 フルーツ-マンゴー缶 	全粥 中華風卵焼 大根の炒め物 金時煮豆 中華スープ(キャベツ) 	おはぎ(ぼたもち) 
kcal : 1360.13 水分 : 551.67 蛋白質 : 56.67 脂質 : 27.91 炭水化物 : 224.70 食塩相当 : 8.09	kcal : 390.48 水分 : 166.79 蛋白質 : 11.94 脂質 : 6.83 炭水化物 : 71.91 食塩相当 : 2.55	kcal : 430.00 水分 : 167.28 蛋白質 : 22.62 脂質 : 8.22 炭水化物 : 67.16 食塩相当 : 2.61	kcal : 468.45 水分 : 194.96 蛋白質 : 19.43 脂質 : 12.66 炭水化物 : 71.31 食塩相当 : 2.92	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)	全粥 大豆の煮物 ツマ芋サラダ のりの佃煮 味噌汁(冬瓜・油揚げ) ヨーグルト 	全粥 鶏肉のヒリ辛炒め 里芋の炒り煮 大根のサラダ フルーツ-ミカン缶 	全粥 かれいの沢煮 かぶの煮物 キャベツのサラダ すまし汁(あんぱん) 	バナナスペシャル 
kcal : 1361.25 水分 : 636.22 蛋白質 : 52.75 脂質 : 32.96 炭水化物 : 217.22 食塩相当 : 7.29	kcal : 493.71 水分 : 192.89 蛋白質 : 15.30 脂質 : 13.87 炭水化物 : 79.68 食塩相当 : 2.60	kcal : 449.18 水分 : 245.64 蛋白質 : 17.64 脂質 : 11.55 炭水化物 : 68.99 食塩相当 : 1.87	kcal : 315.13 水分 : 197.69 蛋白質 : 17.61 脂質 : 3.97 炭水化物 : 52.96 食塩相当 : 2.66	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)	全粥 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 ブロccoli-サラダ フルーツ-バナナ 	全粥 かつお-風チン 菜の花の炒め物 ポン酢和え すまし汁(蒲鉾) 	いちごパンド 
kcal : 1394.59 水分 : 824.39 蛋白質 : 53.31 脂質 : 43.14 炭水化物 : 205.00 食塩相当 : 8.28	kcal : 401.17 水分 : 299.13 蛋白質 : 15.46 脂質 : 13.75 炭水化物 : 58.87 食塩相当 : 2.29	kcal : 539.32 水分 : 305.17 蛋白質 : 17.50 脂質 : 15.53 炭水化物 : 82.51 食塩相当 : 4.11	kcal : 357.55 水分 : 179.68 蛋白質 : 18.08 脂質 : 9.79 炭水化物 : 50.85 食塩相当 : 1.80	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)	パン粥 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 	全粥 サワラのおろしあんかけ ブロccoli-ソテー 白菜の和え物 フルーツ-マンゴー缶 	全粥 鶏肉のはちみつ照焼 冬瓜のくず煮 菜の花のポン酢和え 味噌汁(じゃが芋) 	ワッフル 
kcal : 1387.99 水分 : 794.87 蛋白質 : 57.20 脂質 : 39.46 炭水化物 : 206.35 食塩相当 : 7.24	kcal : 447.17 水分 : 324.44 蛋白質 : 17.50 脂質 : 14.35 炭水化物 : 63.73 食塩相当 : 2.62	kcal : 395.33 水分 : 223.48 蛋白質 : 18.31 脂質 : 9.96 炭水化物 : 60.72 食塩相当 : 1.49	kcal : 424.05 水分 : 228.16 蛋白質 : 18.49 脂質 : 10.18 炭水化物 : 64.96 食塩相当 : 2.99	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

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。

