

メニュー（7日間）

令和 6年 3月24日 ~ 令和 6年 3月30日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月24日(日)	全粥 ハンパンの煮物 キャベツの和え物 ふりかけ 味噌汁(豆腐) 牛乳 	全粥 蒸し鶏のゴマかけ ブロッコリーのサラダ 納豆草のくるみ和え フルーツ・白桃缶	全粥 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 : 1361.79 水分 : 732.67 蛋白質 : 55.35 脂質 : 40.66 炭水化物 : 200.14 食塩相当 : 7.82	kcal : 424.17 水分 : 305.34 蛋白質 : 15.90 kcal : 403.54 水分 : 205.22 蛋白質 : 19.44 脂質 : 11.33 炭水化物 : 68.87 食塩相当 : 3.05 脂質 : 10.02 炭水化物 : 59.62 食塩相当 : 1.62	kcal : 457.72 水分 : 212.93 蛋白質 : 18.42 kcal : 415.72 水分 : 188.42 蛋白質 : 22.62 脂質 : 15.05 炭水化物 : 63.83 食塩相当 : 3.10 脂質 : 10.59 炭水化物 : 59.02 食塩相当 : 3.00	kcal : 76.36 水分 : 9.16 蛋白質 : 1.59 kcal : 118.45 水分 : 23.63 蛋白質 : 1.25 脂質 : 4.26 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.05 脂質 : 6.78 炭水化物 : 13.19 食塩相当 : 0.08	
3月25日(月)	全粥 お魚豆腐と玉葱の煮物 菜の花のサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	赤飯(行事食) 天ぷら(盛合せ) 炊き合せ 白和え リンゴコンポート 	全粥 肉野菜炒め 五目煮豆 ブロッコリーのサラダ すまし汁(トロコソブ)	ケーキ 
kcal : 1438.96 水分 : 756.27 蛋白質 : 56.43 脂質 : 39.65 炭水化物 : 222.41 食塩相当 : 8.99	kcal : 404.73 水分 : 318.30 蛋白質 : 17.78 kcal : 500.06 水分 : 225.92 蛋白質 : 14.78 脂質 : 9.77 炭水化物 : 65.76 食塩相当 : 2.84 脂質 : 12.51 炭水化物 : 84.44 食塩相当 : 3.07	kcal : 415.72 水分 : 188.42 蛋白質 : 22.62 kcal : 415.72 水分 : 188.42 蛋白質 : 22.62 脂質 : 10.59 炭水化物 : 59.02 食塩相当 : 3.00 脂質 : 10.59 炭水化物 : 59.02 食塩相当 : 3.00	kcal : 118.45 水分 : 23.63 蛋白質 : 1.25 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 脂質 : 6.78 炭水化物 : 13.19 食塩相当 : 0.08	
3月26日(火)	全粥 豆腐の煮物 キャベツの和え物 のりの佃煮 味噌汁(小町麩) ジョウ 	全粥 鶏肉のさらさ蒸し 大根の炒め物 白菜のサラダ フルーツ・ミカン缶	全粥 鮭のカルルス焼 キャベツの炒め物 かぶのサラダ コンソメスープ	あんパン 
kcal : 1413.34 水分 : 660.27 蛋白質 : 55.15 脂質 : 45.92 炭水化物 : 198.49 食塩相当 : 6.93	kcal : 365.50 水分 : 248.63 蛋白質 : 15.98 kcal : 388.11 水分 : 226.89 蛋白質 : 18.23 脂質 : 6.13 炭水化物 : 63.62 食塩相当 : 2.59 脂質 : 9.89 炭水化物 : 56.83 食塩相当 : 1.69	kcal : 524.73 水分 : 184.75 蛋白質 : 17.44 kcal : 524.73 水分 : 184.75 蛋白質 : 17.44 脂質 : 28.75 炭水化物 : 50.29 食塩相当 : 2.51 脂質 : 28.75 炭水化物 : 50.29 食塩相当 : 2.51	kcal : 135.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.50 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 脂質 : 1.15 炭水化物 : 27.75 食塩相当 : 0.14	
3月27日(水)	パン粥 ジャム ホーケーンズ コーンポタージュ ヨーグルト 	全粥 タラのムニエル 菜の花の炒め物 大根サラダ フルーツ・黄桃缶	全粥 肉じゃが なすの煮物 納豆草の辛子和え 味噌汁(麩)	手作り豆乳プリン 
kcal : 1363.19 水分 : 807.27 蛋白質 : 55.96 脂質 : 32.00 炭水化物 : 221.06 食塩相当 : 7.52	kcal : 503.17 水分 : 345.19 蛋白質 : 22.13 kcal : 371.03 水分 : 204.87 蛋白質 : 17.97 脂質 : 14.98 炭水化物 : 73.44 食塩相当 : 2.51 脂質 : 7.15 炭水化物 : 61.56 食塩相当 : 1.74	kcal : 418.41 水分 : 201.72 蛋白質 : 13.34 kcal : 418.41 水分 : 201.72 蛋白質 : 13.34 脂質 : 7.99 炭水化物 : 74.76 食塩相当 : 3.22 脂質 : 7.99 炭水化物 : 74.76 食塩相当 : 3.22	kcal : 70.58 水分 : 55.49 蛋白質 : 2.52 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 脂質 : 1.88 炭水化物 : 11.30 食塩相当 : 0.05	
3月28日(木)	全粥 魚河岸揚げの含め煮 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 さつまいもの甘辛煮 キュウリとかぶのサラダ フルーツ・マンゴ缶	全粥 サワラの韓国風照焼 ブロッコリーステーキ 野菜の柚子和え すまし汁(トロコソブ)	エクレア 
kcal : 1453.78 水分 : 663.32 蛋白質 : 52.91 脂質 : 47.98 炭水化物 : 211.74 食塩相当 : 8.56	kcal : 479.44 水分 : 296.42 蛋白質 : 17.17 kcal : 537.05 水分 : 183.92 蛋白質 : 12.74 脂質 : 17.94 炭水化物 : 65.46 食塩相当 : 2.66 脂質 : 14.77 炭水化物 : 90.32 食塩相当 : 3.37	kcal : 346.09 水分 : 168.43 蛋白質 : 20.75 kcal : 346.09 水分 : 168.43 蛋白質 : 20.75 脂質 : 8.91 炭水化物 : 49.45 食塩相当 : 2.44 脂質 : 8.91 炭水化物 : 49.45 食塩相当 : 2.44	kcal : 91.20 水分 : 14.55 蛋白質 : 2.25 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 脂質 : 6.36 炭水化物 : 6.51 食塩相当 : 0.09	
3月29日(金)	全粥 厚焼卵 納豆草の和え物 のりの佃煮 味噌汁(かぶ) 牛乳 	全粥 鯖の味噌煮 大豆の煮物 かぶのサラダ フルーツ・白桃缶	全粥 豆腐ハンバーグ 茸ソース 大根の煮物 キャベツのピーナツ和え 味噌汁(白菜)	まんじゅう 
kcal : 1388.81 水分 : 734.21 蛋白質 : 55.84 脂質 : 40.45 炭水化物 : 204.37 食塩相当 : 8.05	kcal : 431.79 水分 : 311.57 蛋白質 : 18.70 kcal : 535.72 水分 : 202.50 蛋白質 : 20.62 脂質 : 13.83 炭水化物 : 62.47 食塩相当 : 2.77 脂質 : 19.36 炭水化物 : 67.77 食塩相当 : 2.21	kcal : 351.91 水分 : 210.96 蛋白質 : 15.25 kcal : 351.91 水分 : 210.96 蛋白質 : 15.25 脂質 : 7.10 炭水化物 : 57.93 食塩相当 : 3.07 脂質 : 7.10 炭水化物 : 57.93 食塩相当 : 3.07	kcal : 69.39 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.27 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 脂質 : 0.16 炭水化物 : 16.20 食塩相当 : 0.00	
3月30日(土)	パン粥 ジャム ボトフ カブのサラダ 水菜スープ ヨーグルト 	全粥 麻婆豆腐 マカロニステーキ 小松菜のナムル フルーツ・バナナ	全粥 カレイの煮付け 冬瓜のくず煮 きゅうりのサラダ 味噌汁(庄内麩)	コーヒーゼリー 
kcal : 1351.44 水分 : 722.05 蛋白質 : 56.49 脂質 : 33.30 炭水化物 : 211.25 食塩相当 : 8.24	kcal : 477.08 水分 : 304.73 蛋白質 : 19.76 kcal : 464.44 水分 : 244.98 蛋白質 : 17.53 脂質 : 15.90 炭水化物 : 65.83 食塩相当 : 2.61 脂質 : 11.97 炭水化物 : 73.43 食塩相当 : 2.49	kcal : 344.74 水分 : 169.86 蛋白質 : 18.89 kcal : 344.74 水分 : 169.86 蛋白質 : 18.89 脂質 : 3.82 炭水化物 : 59.59 食塩相当 : 3.11 脂質 : 3.82 炭水化物 : 59.59 食塩相当 : 3.11	kcal : 65.18 水分 : 2.48 蛋白質 : 0.31 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 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】

