

メニュー(7日間)

令和 6年 3月31日 ~ 令和 6年 4月 6日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月31日(日)	御飯 高野豆腐の煮物 インゲン ^{サガ} ふりかけ 味噌汁(大根・油揚) 牛乳 	御飯 赤魚の酒蒸 車麩の煮物 金時煮豆 フルーツ・マンゴ ^缶 	御飯 鶏の山賊焼 里芋の炒り煮 青梗菜のサガ ^{サガ} すまし汁(ハクペ ^ン) 	フッペ ^キ 
kcal : 1541.19 水分 : 610.07 蛋白質 : 60.20 脂質 : 37.69 炭水化物 : 246.32 食塩相当 : 6.94	kcal : 543.29 水分 : 262.19 蛋白質 : 18.78 脂質 : 21.49 炭水化物 : 73.55 食塩相当 : 2.68	kcal : 471.32 水分 : 163.44 蛋白質 : 20.39 脂質 : 3.20 炭水化物 : 90.94 食塩相当 : 1.43	kcal : 430.22 水分 : 184.45 蛋白質 : 19.89 脂質 : 7.35 炭水化物 : 71.62 食塩相当 : 2.79	kcal : 96.36 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.14 脂質 : 5.65 炭水化物 : 10.21 食塩相当 : 0.04
4月1日(月)	食パン ジャム 野菜炒め プ ^ロ コ ^リ のサガ ^{サガ} パン ^フ キンス ^ブ 牛乳 	御飯 鶏肉の梅醬油焼 コニヤク ^の 炒り煮 杓 ^の 和え 杓 ^の 草 ^の 胡麻和え フルーツ・パ ^ン 	御飯 たらの明太子マヨネーズ ^焼 サツマ芋のマーレ ^ト 煮 小松菜の和え物 味噌汁(麩) 	手作り豆乳 ^{プリン} 
kcal : 1537.36 水分 : 759.11 蛋白質 : 58.76 脂質 : 38.30 炭水化物 : 254.05 食塩相当 : 7.69	kcal : 561.44 水分 : 340.37 蛋白質 : 20.83 脂質 : 19.71 炭水化物 : 82.63 食塩相当 : 3.28	kcal : 401.19 水分 : 202.40 蛋白質 : 17.47 脂質 : 5.83 炭水化物 : 71.36 食塩相当 : 1.79	kcal : 504.15 水分 : 160.85 蛋白質 : 17.94 脂質 : 10.88 炭水化物 : 88.76 食塩相当 : 2.57	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
4月2日(火)	御飯 さつま揚と玉葱の煮物 ツサガ ^{サガ} 味付けのり 味噌汁(菜の花) 牛乳 	御飯 サワラ胡麻味噌焼 筍の煮物 モヤ ^シ のサガ ^{サガ} フルーツ・黄桃 ^缶 	御飯 豚肉のソ ^ス 炒め 春雨炒め 杓 ^の 草 ^の の辛子和え すまし汁(白菜) 	チーズ ^蒸 シケ ^キ
kcal : 1568.61 水分 : 723.40 蛋白質 : 62.67 脂質 : 39.93 炭水化物 : 248.68 食塩相当 : 7.55	kcal : 516.34 水分 : 316.77 蛋白質 : 18.54 脂質 : 16.41 炭水化物 : 79.04 食塩相当 : 2.62	kcal : 460.76 水分 : 215.02 蛋白質 : 21.33 脂質 : 9.38 炭水化物 : 74.48 食塩相当 : 1.90	kcal : 469.89 水分 : 179.07 蛋白質 : 20.52 脂質 : 9.96 炭水化物 : 76.24 食塩相当 : 2.95	kcal : 121.60 水分 : 12.54 蛋白質 : 2.28 脂質 : 4.18 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.08
4月3日(水)	御飯 豆腐の煮物 オ ^ウ の和え物 ふりかけ 味噌汁(庄内麩) ヨ ^ー ゲ ^{ルト} 	御飯 キ ^ン ガ ^ツ 五目煮豆 菜の花のホ ^ン 酢和え フルーツ・パ ^ナ 	御飯 カニ玉 きこのソ ^{テー} プ ^ロ コ ^リ のサガ ^{サガ} 中華ス ^ー フ (キャベツ) 	芋ようかん 
kcal : 1541.48 水分 : 662.99 蛋白質 : 57.01 脂質 : 33.02 炭水化物 : 264.08 食塩相当 : 6.86	kcal : 455.37 水分 : 221.41 蛋白質 : 16.08 脂質 : 7.95 炭水化物 : 82.56 食塩相当 : 2.86	kcal : 534.11 水分 : 187.38 蛋白質 : 19.97 脂質 : 13.50 炭水化物 : 86.49 食塩相当 : 1.29	kcal : 428.00 水分 : 205.08 蛋白質 : 19.46 脂質 : 11.41 炭水化物 : 65.99 食塩相当 : 2.64	kcal : 124.00 水分 : 49.12 蛋白質 : 1.52 脂質 : 0.16 炭水化物 : 29.04 食塩相当 : 0.07
4月4日(木)	黒糖 ^ロ ハ ^ン マ ^ー ガ ^リ ホ ^ー キ ^ー のソ ^ス オ ^ニ ス ^ー フ 牛乳 	御飯 タラの甘酢あん きんぴらごぼう モヤ ^シ のナム ^ル フルーツ・マンゴ ^缶 	御飯 豚肉の生姜焼 がんもの含め煮 茄子の和え物 味噌汁(大根・葉) 	あん巻き
kcal : 1555.64 水分 : 701.99 蛋白質 : 61.59 脂質 : 49.39 炭水化物 : 225.12 食塩相当 : 7.52	kcal : 471.68 水分 : 292.95 蛋白質 : 19.49 脂質 : 23.78 炭水化物 : 51.22 食塩相当 : 2.59	kcal : 414.65 水分 : 229.74 蛋白質 : 17.68 脂質 : 3.76 炭水化物 : 80.50 食塩相当 : 1.82	kcal : 548.56 水分 : 179.30 蛋白質 : 22.25 脂質 : 18.95 炭水化物 : 71.94 食塩相当 : 3.04	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
4月5日(金)	御飯 厚焼卵 納豆 味噌汁(杓 ^の 草 ^の ・玉葱) 乳酸菌飲料 	御飯 鶏肉のくわ焼 リ ^ン ゴ ^の 竹輪の炒め煮 小松菜の和え物 フルーツ・ミ ^カ ン ^缶 	御飯 鮭の塩焼 薄 ^く ず煮 マ ^カ ロ ^ニ サガ ^{サガ} 味噌汁(キャベツ) 	クリームパン 
kcal : 1485.24 水分 : 548.53 蛋白質 : 59.44 脂質 : 31.78 炭水化物 : 245.78 食塩相当 : 7.24	kcal : 451.27 水分 : 166.68 蛋白質 : 16.74 脂質 : 8.93 炭水化物 : 77.71 食塩相当 : 2.39	kcal : 453.06 水分 : 204.30 蛋白質 : 19.76 脂質 : 6.78 炭水化物 : 78.66 食塩相当 : 2.05	kcal : 453.11 水分 : 177.55 蛋白質 : 20.18 脂質 : 11.47 炭水化物 : 70.49 食塩相当 : 2.60	kcal : 127.80 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.76 脂質 : 4.60 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.20
4月6日(土)	御飯 キ ^ン ホ ^ー ルの煮物 水菜のサガ ^{サガ} 味付けのり 味噌汁(小町麩) シ ^ョ ア 	焼そば なすの煮物 明太子和え フルーツ・パ ^ン 	御飯 豆腐の肉味噌かけ 野菜のト ^{マト} 煮 和風和え すまし汁(蒲鉾) 	かつぱえびせん 
kcal : 1546.84 水分 : 734.84 蛋白質 : 62.85 脂質 : 44.71 炭水化物 : 227.07 食塩相当 : 8.65	kcal : 458.08 水分 : 210.44 蛋白質 : 17.72 脂質 : 7.84 炭水化物 : 80.12 食塩相当 : 2.50	kcal : 513.62 水分 : 280.68 蛋白質 : 20.83 脂質 : 16.35 炭水化物 : 70.53 食塩相当 : 3.31	kcal : 537.70 水分 : 243.61 蛋白質 : 23.79 脂質 : 18.78 炭水化物 : 70.98 食塩相当 : 2.67	kcal : 39.44 水分 : 0.11 蛋白質 : 0.51 脂質 : 1.74 炭水化物 : 5.44 食塩相当 : 0.17

旬の食材
【MEMO】

みつば
 旬は3~4月。にんじんやパセリなどと同じセリ科の植物で、数少ない日本原産の野菜です。
 βカロテンの他、カリウム、カルシウム、鉄などのミネラルが豊富で、ビタミンC、E、Kなどのビタミン類も含んでいます。

メニュー(7日間)

令和 6年 4月 7日 ~ 令和 6年 4月 13日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
4月7日(日)	食パン ジャム 卵 かぶのサラダ コンソメスープ (菜の花) 牛乳 	御飯 豚肉のしぐれ煮 スナックエンドウの炒め 春雨サラダ フルーツパナ 	御飯 赤魚の梅肉焼 じゃが芋の煮物 モヤシのポン酢風味和え 味噌汁 (油揚げ・料理草) 	牛乳羹 
kcal : 1521.05 水分 : 779.01 蛋白質 : 62.74 脂質 : 36.30 炭水化物 : 247.51 食塩相当 : 7.34	kcal : 521.75 水分 : 328.29 蛋白質 : 19.27 脂質 : 20.38 炭水化物 : 72.04 食塩相当 : 3.20	kcal : 517.08 水分 : 220.68 蛋白質 : 20.86 脂質 : 9.48 炭水化物 : 89.42 食塩相当 : 1.62	kcal : 427.39 水分 : 191.00 蛋白質 : 21.27 脂質 : 5.08 炭水化物 : 76.50 食塩相当 : 2.43	kcal : 54.83 水分 : 39.04 蛋白質 : 1.34 脂質 : 1.36 炭水化物 : 9.55 食塩相当 : 0.09
4月8日(月)	御飯 魚河岸揚げの含め煮 インゲン豆のフリカサ ふりかけ 味噌汁 (冬瓜) 牛乳 	桜御飯 サワラの胡麻だれ焼 ふきの煮物 菜種和え いちごゼリー 	御飯 豚肉のカレー風味 カリフラワーの炒め 青梗菜の和え物 コンソメスープ (キャベツ) 	ロールケーキ 
kcal : 1573.24 水分 : 670.84 蛋白質 : 57.86 脂質 : 43.20 炭水化物 : 245.63 食塩相当 : 7.80	kcal : 528.17 水分 : 300.92 蛋白質 : 16.72 脂質 : 17.14 炭水化物 : 80.31 食塩相当 : 2.50	kcal : 496.38 水分 : 175.08 蛋白質 : 19.77 脂質 : 10.53 炭水化物 : 82.01 食塩相当 : 2.62	kcal : 442.69 水分 : 194.84 蛋白質 : 20.15 脂質 : 10.10 炭水化物 : 70.19 食塩相当 : 2.60	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
4月9日(火)	御飯 がんめの煮物 キャベツのサラダ 味噌汁 (豆腐) 牛乳 	御飯 和風あんかけハンバーグ 料理草のソテー そら豆のサラダ フルーツ・白桃缶 	御飯 カレーの煮付け ビーツ炒め 大根サラダ 味噌汁 (とうもろこし・玉葱) 	エクレア
kcal : 1559.20 水分 : 638.61 蛋白質 : 59.29 脂質 : 44.12 炭水化物 : 238.78 食塩相当 : 7.43	kcal : 522.28 水分 : 258.35 蛋白質 : 19.07 脂質 : 18.04 炭水化物 : 74.04 食塩相当 : 2.50	kcal : 524.45 水分 : 213.24 蛋白質 : 18.46 脂質 : 13.94 炭水化物 : 84.10 食塩相当 : 1.91	kcal : 421.27 水分 : 152.47 蛋白質 : 19.51 脂質 : 5.78 炭水化物 : 74.13 食塩相当 : 2.93	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
4月10日(水)	ロールパン ジャム ホトトギス コーンポタージュ ジョウロ 	御飯 麻婆豆腐 冬瓜のスープ 煮 小松菜のくるみ和え フルーツ・マンゴー缶 	御飯 鶏肉の香味焼 きんぴられんこん カムカム春雨の酢の物 味噌汁 (花麩) 	シフォンケーキ 
kcal : 1498.17 水分 : 685.55 蛋白質 : 59.27 脂質 : 36.68 炭水化物 : 237.43 食塩相当 : 7.34	kcal : 467.05 水分 : 261.05 蛋白質 : 19.11 脂質 : 12.24 炭水化物 : 74.17 食塩相当 : 2.43	kcal : 506.88 水分 : 269.94 蛋白質 : 19.02 脂質 : 13.17 炭水化物 : 78.14 食塩相当 : 1.64	kcal : 447.88 水分 : 145.38 蛋白質 : 19.55 脂質 : 7.01 炭水化物 : 77.30 食塩相当 : 3.22	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
4月11日(木)	御飯 ハンパンの煮物 わらの和え物 ふりかけ 味噌汁 (玉葱) ヨーグルト 	御飯 豚肉の葱塩焼 切干大根の煮物 カリフラワーのサラダ フルーツ・パイン 	御飯 サバの照焼 もやし三色炒め 白和え 味噌汁 (麩) 	まんじゅう
kcal : 1530.13 水分 : 577.32 蛋白質 : 58.74 脂質 : 39.06 炭水化物 : 239.94 食塩相当 : 7.88	kcal : 445.37 水分 : 195.89 蛋白質 : 14.56 脂質 : 4.94 炭水化物 : 87.28 食塩相当 : 2.93	kcal : 511.42 水分 : 204.90 蛋白質 : 22.14 脂質 : 13.03 炭水化物 : 79.11 食塩相当 : 1.85	kcal : 538.64 水分 : 171.94 蛋白質 : 21.41 脂質 : 21.01 炭水化物 : 65.45 食塩相当 : 3.10	kcal : 34.70 水分 : 4.59 蛋白質 : 0.63 脂質 : 0.08 炭水化物 : 8.10 食塩相当 : 0.00
4月12日(金)	御飯 温泉卵のあんかけ キャベツの和え物 ふりかけ 味噌汁 (菜の花) 乳酸菌飲料 	にゅうめん シュマイ ごぼうサラダ フルーツ・黄桃缶 	御飯 鶏のバーベキューソテー ひじきの煮物 サツマ芋サラダ コンソメスープ (白菜) 	ブッセケーキ 
kcal : 1567.08 水分 : 639.28 蛋白質 : 58.66 脂質 : 37.00 炭水化物 : 254.13 食塩相当 : 8.73	kcal : 426.30 水分 : 199.89 蛋白質 : 14.07 脂質 : 6.91 炭水化物 : 77.11 食塩相当 : 2.43	kcal : 535.94 水分 : 300.19 蛋白質 : 24.80 脂質 : 11.61 炭水化物 : 82.71 食塩相当 : 3.42	kcal : 496.59 水分 : 139.20 蛋白質 : 18.71 脂質 : 13.56 炭水化物 : 78.81 食塩相当 : 2.80	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
4月13日(土)	御飯 高野豆腐の煮物 小松菜のサラダ ふりかけ 味噌汁 (大根) 牛乳 	御飯 カレーの幽庵蒸 春雨炒め ホトトギス フルーツ・ミカン缶 	御飯 豚肉の七味焼 マカロニソテー ブロッコリーの和え物 味噌汁 (麩) 	手作りプリン 
kcal : 1489.24 水分 : 632.17 蛋白質 : 60.67 脂質 : 34.57 炭水化物 : 239.99 食塩相当 : 7.21	kcal : 483.60 水分 : 287.58 蛋白質 : 17.64 脂質 : 14.98 炭水化物 : 73.23 食塩相当 : 2.61	kcal : 432.95 水分 : 181.54 蛋白質 : 18.91 脂質 : 5.30 炭水化物 : 78.02 食塩相当 : 1.78	kcal : 495.64 水分 : 165.16 蛋白質 : 21.81 脂質 : 13.12 炭水化物 : 74.47 食塩相当 : 2.71	kcal : 77.05 水分 : 17.89 蛋白質 : 2.31 脂質 : 1.19 炭水化物 : 14.27 食塩相当 : 0.11

旬の食材
【MEMO】

みつば
 旬は3~4月。にんじんやパセリなどと同じセリ科の植物で、数少ない日本原産の野菜です。
 βカロテンの他、カリウム、カルシウム、鉄などのミネラルが豊富で、ビタミンC、E、Kなどのビタミン類も含んでいます。