

メニュー(7日間)

令和 6年 4月14日 ~ 令和 6年 4月20日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
4月14日(日)	御飯 海老の煮物 菜の花のサラダ 味付けのり 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 牛乳 	御飯 蒸し鶏のゴマだれかけ きのこのソテー おろし和え フルーツ・マンゴー缶	御飯 サワラの西京焼 里芋の炒り煮 杓苳草のピーナツ和え すまし汁(花麩)	イチゴスペシャル 
kcal : 1569.33 水分 : 639.09 蛋白質 : 62.01 脂質 : 45.91 炭水化物 : 237.55 食塩相当 : 7.21	kcal : 532.95 水分 : 290.29 蛋白質 : 20.76 脂質 : 19.02 炭水化物 : 75.06 食塩相当 : 2.64	kcal : 481.92 水分 : 210.80 蛋白質 : 18.23 脂質 : 13.98 炭水化物 : 73.09 食塩相当 : 1.37	kcal : 451.23 水分 : 138.00 蛋白質 : 20.82 脂質 : 9.34 炭水化物 : 73.81 食塩相当 : 3.04	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
4月15日(月)	御飯 ガンの煮物 おニギリ ふりかけ 味噌汁(麩) シヨウ 	御飯 コロッケ 彩り煮豆 青梗菜の和え物 フルーツ・白桃缶	御飯 豚肉のガーリックステーキ ふきの煮物 大根の梅だれ 味噌汁(ほうれん草)	さつま芋蒸しパン 
kcal : 1567.02 水分 : 658.96 蛋白質 : 57.75 脂質 : 35.09 炭水化物 : 260.50 食塩相当 : 8.55	kcal : 432.12 水分 : 196.55 蛋白質 : 17.35 脂質 : 7.44 炭水化物 : 74.94 食塩相当 : 2.67	kcal : 561.25 水分 : 200.33 蛋白質 : 16.78 脂質 : 16.15 炭水化物 : 90.09 食塩相当 : 2.01	kcal : 438.90 水分 : 234.13 蛋白質 : 20.73 脂質 : 8.65 炭水化物 : 70.91 食塩相当 : 3.39	kcal : 134.75 水分 : 27.95 蛋白質 : 2.91 脂質 : 2.85 炭水化物 : 24.56 食塩相当 : 0.48
4月16日(火)	食パン ジャム 野菜炒め 水菜の和え物 パン・キンスープ 牛乳 	御飯 タラのムニエル・バター醤油 かりんとう 海藻サラダ フルーツ・パイン 	御飯 干草焼卵 リンゴの炒め煮 白菜とかの甘酢和え すまし汁(玉麩) 	まんじゅう 
kcal : 1554.77 水分 : 762.28 蛋白質 : 62.41 脂質 : 39.96 炭水化物 : 247.46 食塩相当 : 7.35	kcal : 527.58 水分 : 345.08 蛋白質 : 18.90 脂質 : 18.20 炭水化物 : 79.47 食塩相当 : 3.03	kcal : 457.51 水分 : 204.16 蛋白質 : 21.69 脂質 : 9.96 炭水化物 : 73.16 食塩相当 : 1.77	kcal : 499.21 水分 : 203.70 蛋白質 : 20.74 脂質 : 11.66 炭水化物 : 78.60 食塩相当 : 2.52	kcal : 70.47 水分 : 9.34 蛋白質 : 1.08 脂質 : 0.14 炭水化物 : 16.23 食塩相当 : 0.03
4月17日(水)	御飯 竹輪の煮物 杓苳草とハムの和風サラダ ふりかけ 味噌汁(花麩) 牛乳 	御飯 タンドリー風チキン モヤシの炒め物 小松菜のサラダ フルーツ・ミカン缶	御飯 カレーの煮付け じゃが芋の甘辛煮 うぐいす煮豆 味噌汁(白菜)	ピーナツパン 
kcal : 1524.28 水分 : 671.08 蛋白質 : 61.87 脂質 : 31.84 炭水化物 : 254.75 食塩相当 : 7.48	kcal : 519.09 水分 : 291.33 蛋白質 : 20.37 脂質 : 13.95 炭水化物 : 82.14 食塩相当 : 3.15	kcal : 418.91 水分 : 213.74 蛋白質 : 16.73 脂質 : 10.74 炭水化物 : 66.11 食塩相当 : 1.48	kcal : 464.33 水分 : 166.01 蛋白質 : 21.37 脂質 : 2.05 炭水化物 : 91.00 食塩相当 : 2.85	kcal : 121.95 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.40 脂質 : 5.10 炭水化物 : 15.50 食塩相当 : 0.00
4月18日(木)	御飯 厚焼卵 菜の花のサラダ 味付けのり 味噌汁(かぶ) ヨーグルト	スパゲティボリタン イタリアンサラダ 杓苳草のソテー フルーツ・イチゴ  昭和食堂へようこそ ナホリタン	御飯 鶏肉の塩麹焼 筍の炒め煮 大根サラダ 味噌汁(玉葱)	ワッフル 
kcal : 1564.80 水分 : 624.10 蛋白質 : 60.75 脂質 : 35.51 炭水化物 : 262.08 食塩相当 : 7.43	kcal : 474.09 水分 : 201.72 蛋白質 : 18.42 脂質 : 8.79 炭水化物 : 82.45 食塩相当 : 2.32	kcal : 566.70 水分 : 204.94 蛋白質 : 20.80 脂質 : 15.37 炭水化物 : 93.23 食塩相当 : 2.17	kcal : 402.57 水分 : 198.65 蛋白質 : 18.63 脂質 : 6.38 炭水化物 : 69.46 食塩相当 : 2.80	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
4月19日(金)	ロールパン ジャム ホット コンソメスープ(ほうれん草) 牛乳 	御飯 赤魚のタルタルソース焼 南瓜の甘煮 青梗菜の和え物 フルーツ・バナナ	御飯 豆腐のチャンプル ごぼうの炒り煮 ポトサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) 	わらび餅 
kcal : 1571.75 水分 : 748.26 蛋白質 : 59.47 脂質 : 48.30 炭水化物 : 237.85 食塩相当 : 7.06	kcal : 479.44 水分 : 303.38 蛋白質 : 19.97 脂質 : 17.89 炭水化物 : 65.75 食塩相当 : 2.12	kcal : 511.41 水分 : 210.56 蛋白質 : 18.02 脂質 : 12.56 炭水化物 : 84.20 食塩相当 : 1.81	kcal : 533.68 水分 : 232.58 蛋白質 : 20.33 脂質 : 17.08 炭水化物 : 78.33 食塩相当 : 3.09	kcal : 47.22 水分 : 1.74 蛋白質 : 1.15 脂質 : 0.77 炭水化物 : 9.57 食塩相当 : 0.04
4月20日(土)	御飯 薩摩揚げの炒り煮 オクラの和え物 味付けのり 味噌汁(白菜) 乳酸菌飲料 	御飯 豚肉のオニオンスライス炒め 小松菜の煮浸し キャベツのサラダ フルーツ・黄桃缶 	御飯 たらの山椒煮 きのこのソテー ブロッコリーのサラダ 味噌汁(麩) 	カステラ 
kcal : 1473.26 水分 : 611.75 蛋白質 : 58.43 脂質 : 33.67 炭水化物 : 243.00 食塩相当 : 7.35	kcal : 444.59 水分 : 189.91 蛋白質 : 13.65 脂質 : 7.96 炭水化物 : 81.33 食塩相当 : 3.02	kcal : 488.67 水分 : 250.11 蛋白質 : 20.38 脂質 : 12.15 炭水化物 : 75.99 食塩相当 : 1.82	kcal : 450.00 水分 : 171.73 蛋白質 : 22.51 脂質 : 12.42 炭水化物 : 67.68 食塩相当 : 2.47	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

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21日 ~ 令和 6年 4月27日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
4月21日(日)	御飯 仏印 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(お麩) 牛乳 	御飯 鮭の野菜あんかけ さつま芋の甘煮 春雨サラダ フルーツ・パン缶 	御飯 豚肉の香味焼 切干大根煮 ツツサダ 味噌汁(菜の花) 	ロールケーキ 
kcal : 1571.86 水分 : 611.21 蛋白質 : 60.19 脂質 : 37.78 炭水化物 : 257.57 食塩相当 : 7.09	kcal : 476.35 水分 : 285.60 蛋白質 : 15.69 脂質 : 12.78 炭水化物 : 78.18 食塩相当 : 2.54	kcal : 489.81 水分 : 168.65 蛋白質 : 19.17 脂質 : 5.53 炭水化物 : 94.32 食塩相当 : 1.60	kcal : 502.88 水分 : 156.96 蛋白質 : 24.00 脂質 : 15.15 炭水化物 : 70.81 食塩相当 : 2.87	kcal : 102.82 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.33 脂質 : 4.32 炭水化物 : 14.26 食塩相当 : 0.08
4月22日(月)	食パン ジャム ケチャップ煮 野菜の和え物 オニオンスープ 牛乳 	御飯 鶏の照焼 冬瓜のかあんかけ 納豆草のピーナツ和え フルーツ・マンゴ缶 	御飯 サワラの韓国風照焼 ニラとモヤシの塩炒め 海藻サダ 味噌汁(ジャガ芋・玉葱) 	苺ミルクゼリー 
kcal : 1501.71 水分 : 731.09 蛋白質 : 61.64 脂質 : 39.18 炭水化物 : 236.64 食塩相当 : 8.58	kcal : 582.37 水分 : 303.22 蛋白質 : 22.34 脂質 : 24.01 炭水化物 : 76.47 食塩相当 : 3.53	kcal : 431.55 水分 : 220.36 蛋白質 : 17.86 脂質 : 4.67 炭水化物 : 79.83 食塩相当 : 1.90	kcal : 421.79 水分 : 181.06 蛋白質 : 20.45 脂質 : 9.48 炭水化物 : 67.10 食塩相当 : 3.10	kcal : 66.00 水分 : 26.45 蛋白質 : 0.99 脂質 : 1.02 炭水化物 : 13.24 食塩相当 : 0.05
4月23日(火)	御飯 カニの煮物 かつおのお浸し ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	御飯 豚肉のピリ辛炒め 白菜の煮物 カリフラワーのサダ フルーツ・ミカン缶 	御飯 五目卵焼 里芋の含め煮 小松菜のサダ すまし汁(カブ) 	パナナスペシャル 
kcal : 1572.64 水分 : 734.79 蛋白質 : 61.40 脂質 : 43.70 炭水化物 : 241.48 食塩相当 : 7.14	kcal : 466.28 水分 : 280.10 蛋白質 : 16.91 脂質 : 11.71 炭水化物 : 77.14 食塩相当 : 2.91	kcal : 508.30 水分 : 238.09 蛋白質 : 19.49 脂質 : 15.58 炭水化物 : 75.24 食塩相当 : 1.48	kcal : 494.83 水分 : 218.60 蛋白質 : 22.80 脂質 : 12.84 炭水化物 : 73.51 食塩相当 : 2.59	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
4月24日(水)	御飯 ハンパンの煮物 菜の花のお浸し 味付けのり 味噌汁(キャベツ) ヨーグルト 	ためきそば 切昆布の煮物 大根のサダ フルーツ・パン 	御飯 鶏のバーベキュー さつま芋のきんぴら ブロッコリーのサダ 野菜スープ 	パームクーヘン 
kcal : 1541.95 水分 : 659.83 蛋白質 : 60.07 脂質 : 31.05 炭水化物 : 263.71 食塩相当 : 8.93	kcal : 435.21 水分 : 200.04 蛋白質 : 14.70 脂質 : 3.93 炭水化物 : 87.31 食塩相当 : 2.75	kcal : 531.12 水分 : 286.77 蛋白質 : 25.00 脂質 : 15.75 炭水化物 : 75.49 食塩相当 : 3.32	kcal : 437.38 水分 : 173.02 蛋白質 : 18.42 脂質 : 4.84 炭水化物 : 82.96 食塩相当 : 2.64	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
4月25日(木)	ロールパン ジャム ホーホービス コーンポタージュ ショア 	御飯 回鍋肉 スナックエンドウの炒め なすの胡麻和え フルーツ・黄桃缶 	御飯 赤魚のバター醤油風味焼 ひじきの煮物 モヤシのサダ 味噌汁(白菜) 	水羊羹 
kcal : 1534.72 水分 : 679.44 蛋白質 : 62.34 脂質 : 38.42 炭水化物 : 246.73 食塩相当 : 7.23	kcal : 446.71 水分 : 262.39 蛋白質 : 20.05 脂質 : 13.55 炭水化物 : 66.79 食塩相当 : 2.65	kcal : 539.46 水分 : 239.53 蛋白質 : 21.04 脂質 : 15.77 炭水化物 : 80.20 食塩相当 : 1.81	kcal : 420.13 水分 : 164.83 蛋白質 : 19.17 脂質 : 8.86 炭水化物 : 69.48 食塩相当 : 2.75	kcal : 128.42 水分 : 12.69 蛋白質 : 2.08 脂質 : 0.24 炭水化物 : 30.26 食塩相当 : 0.02
4月26日(金)	御飯 厚焼卵 うぐいす煮豆 ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 乳酸菌飲料 	赤飯(行事食) 天ぷら(三種) 炊き合せ 明太子和え フルーツ・フルーツカクテル缶 	御飯 厚揚げの煮物 筍の炒め物 白菜のお浸し 味噌汁(菜の花) 	ケーキ 
kcal : 1544.53 水分 : 626.37 蛋白質 : 57.26 脂質 : 31.97 炭水化物 : 262.22 食塩相当 : 8.03	kcal : 517.85 水分 : 231.59 蛋白質 : 16.91 脂質 : 10.80 炭水化物 : 89.16 食塩相当 : 2.61	kcal : 435.27 水分 : 225.76 蛋白質 : 24.85 脂質 : 8.79 炭水化物 : 67.78 食塩相当 : 2.94	kcal : 108.44 水分 : 25.98 蛋白質 : 1.21 脂質 : 5.99 炭水化物 : 12.47 食塩相当 : 0.11	
4月27日(土)	御飯 ガンモの煮物 カリフラワーのサダ 味付けのり 味噌汁(小町麩) 牛乳 	御飯 鶏肉のしそ風味煮 コンヤクのピリ辛煮 青梗菜のサダ フルーツ・バナナ 	御飯 サワラの塩焼 車麩の煮物 納豆 味噌汁(サマ芋・玉葱) 	蒸しパン(チョコ) 
kcal : 1522.41 水分 : 625.05 蛋白質 : 62.29 脂質 : 38.75 炭水化物 : 238.27 食塩相当 : 7.44	kcal : 517.21 水分 : 260.04 蛋白質 : 18.75 脂質 : 17.43 炭水化物 : 74.75 食塩相当 : 2.48	kcal : 417.14 水分 : 218.30 蛋白質 : 16.50 脂質 : 6.93 炭水化物 : 73.66 食塩相当 : 1.88	kcal : 473.40 水分 : 131.34 蛋白質 : 24.58 脂質 : 10.06 炭水化物 : 73.36 食塩相当 : 2.92	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

旬の食材

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まれています。