

メニュー（7日間）

令和 6年 3月31日 ~ 令和 6年 4月 6日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月31日(日)	全粥 豆腐の煮物 キャベツのサラダ ふりかけ 味噌汁(大根・油揚げ) 牛乳 	全粥 赤魚の酒蒸 車麩の煮物 ブロッコリーのサラダ フルーツ・マンゴ-缶	全粥 鶏の山賊焼 里芋の炒り煮 ほうれん草のサラダ すまし汁(ハクサイ)	プリンケーキ 
kcal : 1364.83 水分 : 690.47 蛋白質 : 56.06 脂質 : 43.20 炭水化物 : 195.75 食塩相当 : 6.69	kcal : 501.07 水分 : 328.13 蛋白質 : 18.33 脂質 : 22.11 炭水化物 : 63.51 食塩相当 : 2.43	kcal : 371.09 水分 : 183.84 蛋白質 : 18.35 脂質 : 5.40 炭水化物 : 63.75 食塩相当 : 1.49	kcal : 396.31 水分 : 178.50 蛋白質 : 18.24 脂質 : 10.04 炭水化物 : 58.28 食塩相当 : 2.74	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)	パン粥 ジャム 野菜炒め ブロッコリーサラダ パンケーキ ヨーグルト	全粥 鶏肉の梅醤油焼 なすの煮物 納豆の胡麻和え フルーツ・マンゴ-缶	全粥 タラの明太子マネズミ焼 サツマ芋のマネズミ煮 白菜の和え物 味噌汁(麩)	手作り豆腐プリン 
kcal : 1403.94 水分 : 769.98 蛋白質 : 54.48 脂質 : 35.64 炭水化物 : 223.88 食塩相当 : 7.04	kcal : 499.65 水分 : 343.28 蛋白質 : 18.78 脂質 : 15.09 炭水化物 : 74.65 食塩相当 : 2.64	kcal : 389.02 水分 : 212.56 蛋白質 : 16.66 脂質 : 7.95 炭水化物 : 63.06 食塩相当 : 1.78	kcal : 444.69 水分 : 158.65 蛋白質 : 16.52 脂質 : 10.72 炭水化物 : 74.87 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)	全粥 お魚豆腐と玉葱の煮物 ツツジ のりの佃煮 味噌汁(菜の花) 牛乳 	全粥 サワラ胡麻味噌焼 冬瓜のくず煮 かぶのサラダ フルーツ・黄桃缶	全粥 豚肉のソテー炒め ブロッコリーの炒め物 納豆の辛子和え すまし汁(白菜)	チーズ蒸しケーキ 
kcal : 1347.53 水分 : 756.09 蛋白質 : 56.22 脂質 : 36.46 炭水化物 : 207.79 食塩相当 : 7.58	kcal : 451.96 水分 : 318.00 蛋白質 : 16.59 脂質 : 15.60 炭水化物 : 66.43 食塩相当 : 2.74	kcal : 411.85 水分 : 209.35 蛋白質 : 19.21 脂質 : 9.21 炭水化物 : 64.68 食塩相当 : 1.94	kcal : 362.12 水分 : 216.20 蛋白質 : 18.14 脂質 : 7.47 炭水化物 : 57.76 食塩相当 : 2.82	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)	全粥 豆腐の煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁(庄内麩) ヨーグルト 	全粥 鶏肉のパン粉焼 五目煮豆 菜の花のポン酢和え フルーツ・バナナ	全粥 カニ玉 かぶの炒め ブロッコリーのサラダ 中華スープ(キャベツ)	芋ようかん 
kcal : 1348.22 水分 : 684.81 蛋白質 : 56.71 脂質 : 28.93 炭水化物 : 220.93 食塩相当 : 6.85	kcal : 392.61 水分 : 219.57 蛋白質 : 15.20 脂質 : 7.79 炭水化物 : 67.59 食塩相当 : 2.86	kcal : 473.77 水分 : 210.62 蛋白質 : 23.31 脂質 : 10.47 炭水化物 : 72.92 食塩相当 : 1.39	kcal : 357.84 水分 : 205.50 蛋白質 : 16.68 脂質 : 10.51 炭水化物 : 51.38 食塩相当 : 2.53	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)	パン粥 ジャム ホーホーパン オニオンスープ ヨーグルト	全粥 タラの甘酢あん 白菜の炒め煮 ナムル フルーツ・マンゴ-缶 	全粥 豚肉の生姜焼 里芋の炒り煮 茄子の和え物 味噌汁(大根・葉)	あん巻き 
kcal : 1346.06 水分 : 787.77 蛋白質 : 56.76 脂質 : 31.22 炭水化物 : 215.42 食塩相当 : 7.65	kcal : 453.99 水分 : 334.45 蛋白質 : 20.43 脂質 : 12.94 炭水化物 : 67.69 食塩相当 : 2.55	kcal : 348.39 水分 : 235.00 蛋白質 : 15.78 脂質 : 4.06 炭水化物 : 64.21 食塩相当 : 1.83	kcal : 422.93 水分 : 218.32 蛋白質 : 18.38 脂質 : 11.32 炭水化物 : 62.08 食塩相当 : 3.20	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)	全粥 厚焼卵 納豆 味噌汁(納豆・玉葱) 乳酸菌飲料 	全粥 鶏肉のくわ焼 さつま揚げと玉葱の煮物 ブロッコリーの和え物 フルーツ・マンゴ-缶	全粥 鮭の塩焼 薄くず煮 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ)	クリームパン 
kcal : 1345.31 水分 : 553.18 蛋白質 : 55.52 脂質 : 36.17 炭水化物 : 201.65 食塩相当 : 7.25	kcal : 389.71 水分 : 164.00 蛋白質 : 15.84 脂質 : 8.77 炭水化物 : 63.74 食塩相当 : 2.39	kcal : 397.25 水分 : 216.77 蛋白質 : 19.30 脂質 : 7.77 炭水化物 : 62.35 食塩相当 : 2.12	kcal : 430.55 水分 : 172.41 蛋白質 : 17.82 脂質 : 15.03 炭水化物 : 56.64 食塩相当 : 2.54	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)	全粥 キノコの煮物 ブロッコリーのサラダ のりの佃煮 味噌汁(小町麩) 牛乳 	焼そば なすの煮物 明太子和え フルーツ・マンゴ-缶 	全粥 豆腐のカニ味噌かけ 野菜のトマト煮 和風和え すまし汁(蒲鉾)	かつばえびせん 
kcal : 1381.83 水分 : 794.43 蛋白質 : 52.45 脂質 : 42.98 炭水化物 : 203.77 食塩相当 : 8.94	kcal : 467.46 水分 : 265.31 蛋白質 : 19.24 脂質 : 15.22 炭水化物 : 67.55 食塩相当 : 2.78	kcal : 423.09 水分 : 286.19 蛋白質 : 13.55 脂質 : 10.04 炭水化物 : 69.81 食塩相当 : 3.05	kcal : 451.84 水分 : 242.82 蛋白質 : 19.15 脂質 : 15.98 炭水化物 : 60.97 食塩相当 : 2.94	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まれています。

令和 6年 4月 7日 ~ 令和 6年 4月13日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
4月 7日(日)	ハン粥 ジャム トマト かぶのサラダ コンソメスープ(菜の花) 牛乳 	全粥 鶏肉のしぐれ煮 キャベツの炒め物 胡瓜のサラダ フルーツパナ 	全粥 赤魚の梅肉焼 じゃが芋の煮物 大根のサラダ 味噌汁(油揚げ・杓苳草) 	牛乳羹 
kcal : 1331.48 水分 : 899.37 蛋白質 : 57.67 脂質 : 39.91 炭水化物 : 194.07 食塩相当 : 6.99	kcal : 505.66 水分 : 425.80 蛋白質 : 20.60 脂質 : 23.51 炭水化物 : 57.82 食塩相当 : 2.66	kcal : 419.56 水分 : 242.87 蛋白質 : 17.32 脂質 : 10.08 炭水化物 : 65.81 食塩相当 : 1.81	kcal : 351.43 水分 : 191.66 蛋白質 : 18.41 脂質 : 4.96 炭水化物 : 60.89 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)	全粥 魚河岸揚げの含め煮 菜の花のサラダ ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	桜御飯 サワラの胡麻だれ焼 なすの煮物 菜種和え いちごゼリー 	全粥 鶏肉のカレー風味 カリフラワーの炒め 杓苳草の和え物 コンソメスープ(キャベツ) 	ロールケーキ 
kcal : 1375.96 水分 : 678.23 蛋白質 : 54.83 脂質 : 41.11 炭水化物 : 204.06 食塩相当 : 7.67	kcal : 467.51 水分 : 297.79 蛋白質 : 16.49 脂質 : 16.95 炭水化物 : 65.98 食塩相当 : 2.50	kcal : 437.46 水分 : 182.39 蛋白質 : 18.77 脂質 : 10.43 炭水化物 : 69.58 食塩相当 : 2.34	kcal : 364.99 水分 : 198.05 蛋白質 : 18.35 脂質 : 8.30 炭水化物 : 55.38 食塩相当 : 2.75	kcal : 108.00 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)	全粥 珍ホールの煮物 キャベツのサラダ のりの佃煮 味噌汁(麩) ヨーグルト 	全粥 和風あんかけハンバーグ 杓苳草のソテー カブのサラダ フルーツ白桃缶 	全粥 カレーの煮付け ブロッコリーの炒め物 大根のサラダ 味噌汁(ニラ・玉葱) 	エクレア
kcal : 1337.67 水分 : 597.42 蛋白質 : 55.33 脂質 : 39.86 炭水化物 : 194.55 食塩相当 : 7.28	kcal : 445.71 水分 : 169.98 蛋白質 : 15.22 脂質 : 11.24 炭水化物 : 71.94 食塩相当 : 2.68	kcal : 461.43 水分 : 231.92 蛋白質 : 18.63 脂質 : 16.15 炭水化物 : 62.05 食塩相当 : 1.57	kcal : 339.33 水分 : 181.87 蛋白質 : 19.23 脂質 : 6.11 炭水化物 : 54.05 食塩相当 : 2.94	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)	ハン粥 ジャム ホトトギス コーンポタージュ 乳酸菌飲料 	全粥 麻婆豆腐 冬瓜のスープ煮 杓苳草のくのみ和え フルーツマンゴー缶 	全粥 鶏肉の香味焼 お魚豆腐と玉葱の煮物 胡瓜とカブの酢の物 味噌汁(花麩) 	シフォンケーキ 
kcal : 1376.17 水分 : 780.23 蛋白質 : 54.87 脂質 : 37.16 炭水化物 : 208.16 食塩相当 : 7.11	kcal : 484.64 水分 : 309.46 蛋白質 : 18.82 脂質 : 13.73 炭水化物 : 73.96 食塩相当 : 2.12	kcal : 416.92 水分 : 269.62 蛋白質 : 15.04 脂質 : 10.21 炭水化物 : 67.17 食塩相当 : 2.00	kcal : 398.25 水分 : 191.97 蛋白質 : 19.42 脂質 : 8.96 炭水化物 : 59.21 食塩相当 : 2.94	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)	全粥 ハンパンの煮物 ブロッコリーの和え物 ふりかけ 味噌汁(玉葱) 牛乳 	全粥 鶏肉の葱塩焼 大根の煮物 カリフラワーのサラダ フルーツミカン缶 	全粥 サバの照焼 白菜の炒め物 白和え 味噌汁(麩) 	まんじゅう
kcal : 1334.92 水分 : 720.35 蛋白質 : 55.48 脂質 : 41.07 炭水化物 : 190.82 食塩相当 : 7.97	kcal : 416.56 水分 : 293.73 蛋白質 : 17.20 脂質 : 10.47 炭水化物 : 67.77 食塩相当 : 3.03	kcal : 404.28 水分 : 253.59 蛋白質 : 18.11 脂質 : 9.55 炭水化物 : 62.28 食塩相当 : 1.94	kcal : 479.38 水分 : 168.44 蛋白質 : 19.54 脂質 : 20.97 炭水化物 : 52.67 食塩相当 : 3.00	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)	全粥 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) ジョウ 	にゅうめん シュマイ ブロッコリーのサラダ フルーツ黄桃缶 	全粥 鶏のバーベキューソテー 大豆の煮物 サツマ芋サラダ コンソメスープ(白菜) 	プッツケーキ 
kcal : 1436.47 水分 : 700.08 蛋白質 : 54.96 脂質 : 37.77 炭水化物 : 221.63 食塩相当 : 8.97	kcal : 365.44 水分 : 255.16 蛋白質 : 16.25 脂質 : 6.68 炭水化物 : 61.11 食塩相当 : 2.56	kcal : 480.03 水分 : 265.82 蛋白質 : 17.43 脂質 : 11.54 炭水化物 : 75.91 食塩相当 : 3.62	kcal : 482.75 水分 : 179.10 蛋白質 : 20.20 脂質 : 14.63 炭水化物 : 69.11 食塩相当 : 2.71	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)	全粥 豆腐の煮物 ほうれん草のサラダ ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳 	全粥 カレーの幽庵蒸 白菜の炒め物 ホトトギス フルーツミカン缶 	全粥 鶏肉の七味焼 マカニソテー ブロッコリーの和え物 味噌汁(麩) 	手作りプリン 
kcal : 1335.20 水分 : 727.46 蛋白質 : 56.63 脂質 : 39.81 炭水化物 : 196.66 食塩相当 : 6.25	kcal : 443.05 水分 : 326.18 蛋白質 : 17.55 脂質 : 15.50 炭水化物 : 63.67 食塩相当 : 2.28	kcal : 387.19 水分 : 210.82 蛋白質 : 17.72 脂質 : 9.82 炭水化物 : 59.65 食塩相当 : 1.62	kcal : 427.91 水分 : 172.57 蛋白質 : 19.05 脂質 : 13.30 炭水化物 : 59.07 食塩相当 : 2.24	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。