

令和 6年 4月14日 ~ 令和 6年 4月20日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
4月14日(日)	全粥 海老の煮物 菜の花のサラダ のりの佃煮 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ヨーグルト 	全粥 蒸し鶏のゴマダレかけ キャベツの炒め物 おろし和え フルーツ・マンゴー缶	全粥 サワラの西京焼 里芋の炒り煮 杓苳草のピーナッツ和え すまし汁(花麩)	イチゴスペシャル 
kcal : 1342.39 水分 : 579.83 蛋白質 : 54.84 脂質 : 36.95 炭水化物 : 203.39 食塩相当 : 6.83	kcal : 443.57 水分 : 194.42 蛋白質 : 16.16 脂質 : 13.24 炭水化物 : 67.32 食塩相当 : 2.78	kcal : 410.76 水分 : 229.29 蛋白質 : 17.10 脂質 : 11.50 炭水化物 : 60.12 食塩相当 : 1.19	kcal : 384.83 水分 : 156.12 蛋白質 : 19.38 脂質 : 8.64 炭水化物 : 60.36 食塩相当 : 2.70	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)	全粥 豚骨汁の煮物 オニオンサラダ ふりかけ 菜の花の和え物 味噌汁(麩) ショウ 	全粥 コロッケ 彩り煮豆 菜の花の和え物 フルーツ・白桃缶	全粥 豚肉のガーリックソテー 冬瓜のくず煮 大根の梅だれ 味噌汁(ほうれん草)	さつま芋蒸しパン 
kcal : 1398.18 水分 : 669.24 蛋白質 : 53.62 脂質 : 30.64 炭水化物 : 230.84 食塩相当 : 8.83	kcal : 381.03 水分 : 200.13 蛋白質 : 16.96 脂質 : 6.26 炭水化物 : 66.07 食塩相当 : 2.64	kcal : 489.14 水分 : 200.22 蛋白質 : 15.07 脂質 : 12.63 炭水化物 : 80.59 食塩相当 : 2.08	kcal : 393.26 水分 : 240.94 蛋白質 : 18.68 脂質 : 8.90 炭水化物 : 59.62 食塩相当 : 3.65	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)	パン粥 ジャム 野菜炒め ブロッコリーの和え物 パン・キヌア 牛乳 	全粥 タラのムニエル・バター醤油 カリフラワーソテー キャベツのサラダ フルーツ・マンゴー缶	全粥 干草焼卵 かぶの煮物 白菜とかの甘酢和え すまし汁(玉麩)	まんじゅう 
kcal : 1362.07 水分 : 879.19 蛋白質 : 55.91 脂質 : 37.09 炭水化物 : 210.15 食塩相当 : 7.00	kcal : 499.49 水分 : 443.32 蛋白質 : 20.52 脂質 : 19.27 炭水化物 : 68.44 食塩相当 : 2.48	kcal : 400.04 水分 : 210.63 蛋白質 : 18.42 脂質 : 9.81 炭水化物 : 61.79 食塩相当 : 1.68	kcal : 392.07 水分 : 215.90 蛋白質 : 15.89 脂質 : 7.87 炭水化物 : 65.69 食塩相当 : 2.83	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)	全粥 お魚豆腐の煮物 杓苳草の和風ドレッシング ふりかけ 味噌汁(花麩) 牛乳 	全粥 タンドリー風味チキン カブの炒め ブロッコリーのサラダ フルーツ・ミカン缶	全粥 カレイの煮付け じゃが芋の甘辛煮 うぐいす煮豆 味噌汁(白菜)	ピーナッツパン 
kcal : 1352.12 水分 : 657.81 蛋白質 : 57.14 脂質 : 34.79 炭水化物 : 210.62 食塩相当 : 6.92	kcal : 428.83 水分 : 295.51 蛋白質 : 16.89 脂質 : 13.15 炭水化物 : 65.04 食塩相当 : 2.87	kcal : 410.05 水分 : 217.83 蛋白質 : 17.01 脂質 : 14.45 炭水化物 : 54.87 食塩相当 : 1.19	kcal : 391.29 水分 : 144.47 蛋白質 : 19.84 脂質 : 2.09 炭水化物 : 75.21 食塩相当 : 2.88	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)	全粥 厚焼卵 菜の花のサラダ のりの佃煮 味噌汁(カブ) ヨーグルト	昭和食堂へようこそ ナポリタン 		全粥 鶏肉の塩麹焼 なすの煮物 大根サラダ 味噌汁(玉葱)
kcal : 1411.14 水分 : 624.43 蛋白質 : 55.81 脂質 : 30.42 炭水化物 : 237.52 食塩相当 : 7.67	kcal : 401.31 水分 : 205.27 蛋白質 : 15.52 脂質 : 8.65 炭水化物 : 67.45 食塩相当 : 2.56	kcal : 522.20 水分 : 199.32 蛋白質 : 19.61 脂質 : 8.90 炭水化物 : 96.33 食塩相当 : 2.09	kcal : 366.19 水分 : 201.05 蛋白質 : 17.78 脂質 : 7.90 炭水化物 : 56.80 食塩相当 : 2.88	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)	パン粥 ジャム ポトフ コソメスープ(ほうれん草) 乳酸菌飲料 	全粥 赤魚のタルタルソース焼 ポトフ 菜の花の煮浸し キャベツのサラダ フルーツ・バナナ	全粥 豆腐のチャンプル 南瓜の甘煮 キャベツの薄くず煮 ホトトギス 味噌汁(大根・油揚げ)	わらび餅 
kcal : 1400.92 水分 : 768.63 蛋白質 : 53.17 脂質 : 44.18 炭水化物 : 207.90 食塩相当 : 6.53	kcal : 425.95 水分 : 296.38 蛋白質 : 17.37 脂質 : 11.78 炭水化物 : 65.19 食塩相当 : 1.74	kcal : 454.05 水分 : 206.55 蛋白質 : 17.51 脂質 : 12.54 炭水化物 : 70.79 食塩相当 : 1.77	kcal : 473.70 水分 : 263.96 蛋白質 : 17.14 脂質 : 19.09 炭水化物 : 62.35 食塩相当 : 2.98	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)	全粥 薩摩揚げの炒り煮 かぶのサラダ のりの佃煮 味噌汁(白菜) 牛乳 	全粥 鶏肉のオスターソース炒め 菜の花の煮浸し キャベツのサラダ フルーツ・黄桃缶 	全粥 タラの山椒煮 白菜の炒め物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁(麩)	カステラ  
kcal : 1332.36 水分 : 729.99 蛋白質 : 56.01 脂質 : 38.36 炭水化物 : 199.61 食塩相当 : 8.02	kcal : 435.26 水分 : 320.74 蛋白質 : 16.78 脂質 : 12.61 炭水化物 : 67.44 食塩相当 : 3.46	kcal : 437.14 水分 : 233.99 蛋白質 : 18.91 脂質 : 12.47 炭水化物 : 63.45 食塩相当 : 2.04	kcal : 369.94 水分 : 175.26 蛋白質 : 18.43 脂質 : 12.14 炭水化物 : 50.72 食塩相当 : 2.48	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。にんじんやバ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

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
4月21日(日)	全粥 オムツ かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁（お麩） 牛乳 	全粥 鮭の野菜あんかけ さつま芋の甘煮 胡瓜のサラダ フルーツ・ミン缶 	全粥 鶏肉の香味焼 大根煮 ツツサダ 味噌汁（菜の花） 	ロールケーキ 
kcal : 1408.55 水分 : 677.70 蛋白質 : 54.91 脂質 : 40.43 炭水化物 : 210.92 食塩相当 : 7.21	kcal : 414.79 水分 : 282.92 蛋白質 : 14.59 脂質 : 12.62 炭水化物 : 64.21 食塩相当 : 2.54	kcal : 462.87 水分 : 188.97 蛋白質 : 17.55 脂質 : 9.26 炭水化物 : 76.94 食塩相当 : 1.66	kcal : 428.07 水分 : 205.81 蛋白質 : 21.44 脂質 : 14.23 炭水化物 : 55.51 食塩相当 : 2.93	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 : 0.09
4月22日(月)	パン粥 ジャム ケチャップ煮 キャベツの和え物 オオナスーフ 乳酸菌飲料 	全粥 鶏の照焼 冬瓜のかあんかけ 納豆草のピザツツ和え フルーツ・マンゴ缶 	全粥 サワラの韓国風照焼 ブロッコリーの炒め物 大根サラダ 味噌汁（ジャガ芋・玉葱） 	苺ミルクケーキ 
kcal : 1335.17 水分 : 724.15 蛋白質 : 56.13 脂質 : 38.33 炭水化物 : 197.08 食塩相当 : 7.60	kcal : 490.48 水分 : 279.99 蛋白質 : 17.46 脂質 : 19.64 炭水化物 : 63.28 食塩相当 : 2.76	kcal : 413.29 水分 : 227.09 蛋白質 : 17.67 脂質 : 8.26 炭水化物 : 66.44 食塩相当 : 1.90	kcal : 365.40 水分 : 190.62 蛋白質 : 20.01 脂質 : 9.41 炭水化物 : 54.12 食塩相当 : 2.89	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)	全粥 カニの煮物 キャベツのお浸し ふりかけ 味噌汁（冬瓜） 牛乳 	全粥 鶏肉のピリ辛炒め 白菜の煮物 カブツツのサラダ フルーツ・ミン缶 	全粥 五目卵焼 里芋の含め煮 ほうれん草のサラダ すまし汁（カブ） 	パナナスペシャル 
kcal : 1360.28 水分 : 741.36 蛋白質 : 52.47 脂質 : 43.02 炭水化物 : 198.16 食塩相当 : 7.41	kcal : 405.27 水分 : 282.87 蛋白質 : 16.25 脂質 : 11.81 炭水化物 : 62.28 食塩相当 : 2.93	kcal : 453.81 水分 : 237.97 蛋白質 : 16.91 脂質 : 17.58 炭水化物 : 58.69 食塩相当 : 1.46	kcal : 397.97 水分 : 220.52 蛋白質 : 17.11 脂質 : 10.26 炭水化物 : 61.60 食塩相当 : 2.86	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)	全粥 ハンパンの煮物 菜の花のお浸し のりの佃煮 味噌汁（キャベツ） 乳酸菌飲料 	たぬきそば お魚豆腐の煮物 大根のサラダ フルーツ・マンゴ缶 	全粥 鶏のハーフキューター さつま芋のきんぴら ブロッコリーのサラダ 水菜スープ 	バームクーヘン 
kcal : 1445.13 水分 : 668.36 蛋白質 : 55.94 脂質 : 32.71 炭水化物 : 236.21 食塩相当 : 8.82	kcal : 332.63 水分 : 174.60 蛋白質 : 10.42 脂質 : 1.82 炭水化物 : 70.23 食塩相当 : 2.89	kcal : 553.02 水分 : 314.35 蛋白質 : 25.38 脂質 : 15.93 炭水化物 : 78.50 食塩相当 : 3.14	kcal : 421.24 水分 : 179.41 蛋白質 : 18.19 脂質 : 8.43 炭水化物 : 69.53 食塩相当 : 2.57	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
4月25日(木)	パン粥 ジャム ホーケーンズ ヨンボータージュ 乳酸菌飲料 	全粥 回鍋肉 菜の花の炒め物 なすの胡麻和え フルーツ・黄桃缶 	全粥 赤魚のバター醤油風味焼 里芋の炒り煮 キャリと大根のサラダ 味噌汁（白菜） 	水羊羹 
kcal : 1354.29 水分 : 760.97 蛋白質 : 57.23 脂質 : 29.80 炭水化物 : 222.58 食塩相当 : 6.61	kcal : 458.97 水分 : 319.72 蛋白質 : 19.35 脂質 : 13.05 炭水化物 : 69.30 食塩相当 : 2.41	kcal : 410.96 水分 : 241.94 蛋白質 : 18.89 脂質 : 9.65 炭水化物 : 64.00 食塩相当 : 1.64	kcal : 355.94 水分 : 186.62 蛋白質 : 17.11 脂質 : 6.89 炭水化物 : 58.42 食塩相当 : 2.54	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)	全粥 厚焼卵 うぐいす煮豆 ふりかけ 味噌汁（庄内麩） 牛乳 	赤飯 天ぶら（盛合せ） 炊き合せ 明太子和え フルーツ・白桃・黄桃缶 	全粥 豆腐の煮物 五目煮豆 白菜のお浸し 味噌汁（菜の花） 	ケーキ 
kcal : 1455.11 水分 : 694.87 蛋白質 : 55.51 脂質 : 36.61 炭水化物 : 234.57 食塩相当 : 8.01	kcal : 485.01 水分 : 240.97 蛋白質 : 18.83 脂質 : 13.96 炭水化物 : 75.90 食塩相当 : 2.57	kcal : 435.48 水分 : 231.41 蛋白質 : 15.17 脂質 : 7.80 炭水化物 : 77.71 食塩相当 : 2.63	kcal : 426.18 水分 : 198.51 蛋白質 : 20.50 脂質 : 8.86 炭水化物 : 68.49 食塩相当 : 2.70	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)	全粥 チンポールの煮物 カブツツのサラダ のりの佃煮 味噌汁（小町麩） 乳酸菌飲料 	全粥 鶏肉のしそ風味煮 白菜の煮物 菜の花のサラダ フルーツ・バナナ 	全粥 サワラの塩焼（サラ） 車麩の煮物 納豆 味噌汁（サツマ芋・玉葱） 	蒸しパン（チョコ） 
kcal : 1333.58 水分 : 519.85 蛋白質 : 56.11 脂質 : 33.52 炭水化物 : 206.44 食塩相当 : 7.43	kcal : 394.10 水分 : 144.96 蛋白質 : 12.08 脂質 : 8.70 炭水化物 : 67.97 食塩相当 : 2.49	kcal : 412.98 水分 : 230.86 蛋白質 : 18.09 脂質 : 10.59 炭水化物 : 62.58 食塩相当 : 1.86	kcal : 411.84 水分 : 128.66 蛋白質 : 23.48 脂質 : 9.90 炭水化物 : 59.39 食塩相当 : 2.92	kcal : 114.86 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

誕生日メニュー

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。