

令和 6年 4月28日 ~ 令和 6年 5月 4日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
4月28日(日)	御飯 豆腐のあんかけ インゲン ^イ の和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) ヨーグルト kcal : 1573.39 水分 : 786.92 蛋白質 : 58.40 脂質 : 39.52 炭水化物 : 249.60 食塩相当 : 8.16	味噌ラーメン 焼き餃子 スタックエンドウ ^ウ のサラダ フルーツ ^フ ・パン kcal : 586.11 水分 : 321.77 蛋白質 : 22.42 脂質 : 17.25 炭水化物 : 83.55 食塩相当 : 2.76	御飯 たらのおろしあんかけ ビーフン炒め 春菊のサラダ 中華スープ(キャベツ) kcal : 387.76 水分 : 185.14 蛋白質 : 17.48 脂質 : 4.58 炭水化物 : 71.49 食塩相当 : 2.73	抹茶 ^マ ・パ ^ハ ・ロ ^ロ kcal : 89.75 水分 : 35.46 蛋白質 : 2.49 脂質 : 2.82 炭水化物 : 13.65 食塩相当 : 0.06
4月29日(月)	食パン ジャム ジャーマンポテト 大根 ^{ダイ} のサラダ オムレツ 牛乳 kcal : 1496.24 水分 : 783.06 蛋白質 : 59.50 脂質 : 43.89 炭水化物 : 227.61 食塩相当 : 7.57	御飯 カレイのちり蒸 うとモヤ ^ウ の塩炒め 南瓜のサラダ フルーツ ^フ ・パン kcal : 456.01 水分 : 215.57 蛋白質 : 18.68 脂質 : 11.34 炭水化物 : 72.43 食塩相当 : 1.64	御飯 茹で豚の芝麻醬ソース マカロニ ^マ 白菜のサラダ すまし汁(花麩) kcal : 465.17 水分 : 177.91 蛋白質 : 20.69 脂質 : 11.77 炭水化物 : 71.09 食塩相当 : 2.19	たこ焼き kcal : 55.97 水分 : 51.30 蛋白質 : 2.04 脂質 : 1.27 炭水化物 : 8.70 食塩相当 : 0.50
4月30日(火)	御飯 大豆の煮物 納豆 ^ナ のお浸し ふりかけ 味噌汁(麩) ジャム kcal : 1562.87 水分 : 712.28 蛋白質 : 57.55 脂質 : 39.97 炭水化物 : 249.00 食塩相当 : 8.66	ビーフカレー スタックエンドウ ^ウ のサラダ ビーマン ^ビ の千切り炒め ヨーグルト ^ヨ ・フルーツ ^フ kcal : 612.02 水分 : 250.77 蛋白質 : 18.14 脂質 : 21.33 炭水化物 : 87.79 食塩相当 : 2.43	御飯 豆腐の旨煮 レタスの煮物 青梗菜 ^ア のサラダ 味噌汁(冬瓜) kcal : 420.70 水分 : 230.40 蛋白質 : 17.28 脂質 : 5.61 炭水化物 : 76.48 食塩相当 : 3.14	エクレア 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
5月1日(水)	御飯 がんも ^ガ の煮物 大根 ^{ダイ} のポン酢和え ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳 kcal : 1529.49 水分 : 675.84 蛋白質 : 60.11 脂質 : 37.64 炭水化物 : 244.93 食塩相当 : 7.67	御飯 鶏肉 ^チ のくわ焼 じゃが芋 ^{ジャ} と竹輪 ^タ の煮物 小松菜 ^コ の梅和え フルーツ ^フ ・パン kcal : 475.98 水分 : 205.06 蛋白質 : 19.51 脂質 : 6.12 炭水化物 : 85.88 食塩相当 : 2.03	御飯 さわらのごま ^ゴ だれ漬 かり ^カ の炒め 海藻 ^ア 味噌汁(南瓜・玉葱) kcal : 449.01 水分 : 188.32 蛋白質 : 21.21 脂質 : 10.94 炭水化物 : 70.33 食塩相当 : 2.93	ロールケーキ 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
5月2日(木)	御飯 豆腐の煮物 かぶ ^カ のサラダ ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳 kcal : 1542.09 水分 : 703.02 蛋白質 : 61.50 脂質 : 42.78 炭水化物 : 238.73 食塩相当 : 7.43	御飯 鱧 ^ニ のビー ^ビ ・ナッツ味噌焼 ごぼう ^ゴ の炒り煮 ブロッコリー ^ブ のサラダ フルーツ ^フ ・白桃缶 kcal : 496.25 水分 : 206.79 蛋白質 : 19.26 脂質 : 13.00 炭水化物 : 78.97 食塩相当 : 1.97	御飯 豚肉 ^チ のガーリックソース 切干大根 ^キ の煮物 畑菜 ^ハ の和え物 味噌汁(小町麩) kcal : 498.20 水分 : 154.56 蛋白質 : 21.77 脂質 : 13.62 炭水化物 : 73.69 食塩相当 : 2.77	わらび餅 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
5月3日(金)	御飯 温泉卵 春菊 ^ハ のお浸し 味付けのり 味噌汁(冬瓜) 乳酸菌飲料 kcal : 1536.05 水分 : 581.34 蛋白質 : 58.52 脂質 : 40.21 炭水化物 : 240.00 食塩相当 : 6.91	御飯 豚肉 ^チ のはちみつ照焼 チカ ^チ とビー ^ビ マン ^マ の炒め物 白菜 ^ハ のサラダ フルーツ ^フ ・パン kcal : 527.92 水分 : 233.76 蛋白質 : 21.80 脂質 : 12.00 炭水化物 : 84.11 食塩相当 : 1.68	御飯 赤魚 ^セ のタルタルソース焼 ひじき ^ヒ の炒め煮 モヤ ^モ のサラダ 中華スープ(人参・玉葱) kcal : 464.02 水分 : 159.90 蛋白質 : 18.48 脂質 : 15.86 炭水化物 : 65.28 食塩相当 : 2.91	ビー ^ビ ・ナッツパン kcal : 135.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.78 脂質 : 5.67 炭水化物 : 17.22 食塩相当 : 0.00
5月4日(土)	ロールパン ジャム ポトフ コーン ^コ ・チーズ 牛乳 kcal : 1524.73 水分 : 743.20 蛋白質 : 59.78 脂質 : 40.61 炭水化物 : 240.52 食塩相当 : 7.13	御飯 麻婆豆腐 ビー ^ビ ・フン炒め 小松菜 ^コ のくるみ和え フルーツ ^フ ・マンゴ ^マ 缶 kcal : 526.15 水分 : 243.68 蛋白質 : 19.11 脂質 : 14.83 炭水化物 : 82.22 食塩相当 : 1.74	御飯 鶏肉 ^チ のマスタード ^マ 焼 冬瓜 ^ト のかあんかけ 青梗菜 ^ア のサラダ 味噌汁(玉麩) kcal : 405.97 水分 : 177.89 蛋白質 : 18.31 脂質 : 5.70 炭水化物 : 71.62 食塩相当 : 2.86	まんじゅう kcal : 58.08 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.88 脂質 : 0.18 炭水化物 : 13.20 食塩相当 : 0.09

【MEMO】 旬の食材
アスパラガス
アスパラガスには、アスパラギン酸が含まれ
筋肉疲労などでたまった乳酸をエネルギーに変換する働きを持っています。



令和 6年 5月 5日 ~ 令和 6年 5月11日 【 常食 】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月 5日(日)	御飯 納豆 野菜炒め 味噌汁(玉葱・ニンニク) 乳酸菌飲料	散らし寿司 鶏と筍の煮物 春菊のゴマ味噌和え 杏仁豆腐	御飯 カレイの梅肉焼 なすの煮物 菜の花のサラダ すまし汁	あん巻き 
kcal : 1559.35 水分 : 550.42 蛋白質 : 54.17 脂質 : 41.99 炭水化物 : 248.50 食塩相当 : 8.00	kcal : 449.12 水分 : 204.44 蛋白質 : 13.97 脂質 : 10.89 炭水化物 : 76.96 食塩相当 : 2.64	kcal : 501.35 水分 : 169.34 蛋白質 : 18.11 脂質 : 11.41 炭水化物 : 83.51 食塩相当 : 2.04	kcal : 488.13 水分 : 176.64 蛋白質 : 19.92 脂質 : 16.79 炭水化物 : 66.57 食塩相当 : 3.25	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
5月 6日(月)	御飯 車麩の煮物 納豆の和え物 ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳 	けんちんそば シューマイ 海藻サラダ フルーツ・黄桃缶 	御飯 カニ玉 ステーキの炒め かぶのサラダ 中華スープ(キャベツ)	パームクーヘン
kcal : 1521.98 水分 : 741.36 蛋白質 : 60.91 脂質 : 38.49 炭水化物 : 240.34 食塩相当 : 8.47	kcal : 452.90 水分 : 251.60 蛋白質 : 16.50 脂質 : 9.90 炭水化物 : 78.87 食塩相当 : 2.81	kcal : 498.88 水分 : 287.51 蛋白質 : 26.42 脂質 : 10.14 炭水化物 : 76.22 食塩相当 : 3.19	kcal : 431.96 水分 : 202.25 蛋白質 : 16.04 脂質 : 11.92 炭水化物 : 67.50 食塩相当 : 2.25	kcal : 138.24 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.95 脂質 : 6.53 炭水化物 : 17.99 食塩相当 : 0.22
5月 7日(火)	黒糖ロールパン マーガリン ホーケーンズ コーンポタージュ 牛乳	御飯 鶏の照焼 里芋の炒り煮 春雨サラダ フルーツ・マンゴ缶	御飯 タラの明太子マヨネーズ焼 もやしの三色炒め マカロニサラダ 味噌汁(花麩) 	いちごパロ
kcal : 1520.84 水分 : 675.87 蛋白質 : 61.66 脂質 : 46.75 炭水化物 : 223.52 食塩相当 : 7.49	kcal : 517.42 水分 : 308.02 蛋白質 : 21.31 脂質 : 25.99 炭水化物 : 55.61 食塩相当 : 2.53	kcal : 455.96 水分 : 173.89 蛋白質 : 17.06 脂質 : 5.33 炭水化物 : 85.45 食塩相当 : 1.77	kcal : 457.16 水分 : 153.06 蛋白質 : 21.08 脂質 : 12.27 炭水化物 : 69.19 食塩相当 : 3.11	kcal : 90.30 水分 : 40.90 蛋白質 : 2.21 脂質 : 3.16 炭水化物 : 13.27 食塩相当 : 0.08
5月 8日(水)	御飯 海老の煮物 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・油揚げ) ヨーグルト 	御飯 かにクリームコロッケ 五目煮豆 菜の花のサラダ フルーツ・ミカン缶	御飯 鶏肉の塩麹焼 ひじきの煮物 ツツサラダ 味噌汁(大根)	蒸しパン(チョコ) 
kcal : 1506.70 水分 : 620.71 蛋白質 : 60.26 脂質 : 32.90 炭水化物 : 249.68 食塩相当 : 8.14	kcal : 403.60 水分 : 233.91 蛋白質 : 16.94 脂質 : 4.20 炭水化物 : 76.01 食塩相当 : 3.05	kcal : 585.97 水分 : 211.68 蛋白質 : 18.60 脂質 : 19.13 炭水化物 : 88.11 食塩相当 : 1.61	kcal : 402.47 水分 : 159.75 蛋白質 : 22.26 脂質 : 5.24 炭水化物 : 69.06 食塩相当 : 3.32	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
5月 9日(木)	食パン ジャム キャベツのサラダ オムレツ コンソメスープ(納豆草) 牛乳 	御飯 豚肉の香味焼 筍の煮物 モヤシのサラダ フルーツ・パインアップル	御飯 サワラの幽庵焼 南瓜の煮物 なすのポン酢和え 味噌汁(冬瓜) 	イチゴスペシャル 
kcal : 1523.28 水分 : 692.07 蛋白質 : 60.61 脂質 : 41.68 炭水化物 : 237.18 食塩相当 : 7.39	kcal : 470.80 水分 : 325.68 蛋白質 : 18.93 脂質 : 14.31 炭水化物 : 73.06 食塩相当 : 2.81	kcal : 441.22 水分 : 207.41 蛋白質 : 20.06 脂質 : 8.57 炭水化物 : 73.07 食塩相当 : 1.79	kcal : 508.03 水分 : 158.98 蛋白質 : 19.42 脂質 : 15.23 炭水化物 : 75.46 食塩相当 : 2.63	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
5月10日(金)	御飯 豆腐のあんかけ 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳	御飯 鶏のバーベキューステーキ こんにゃくの炒り煮 ツツサラダ フルーツ・黄桃缶	御飯 サケのチーズ焼 白菜の炒め煮 カリフラワーとコーンのサラダ コンソメスープ(玉葱)	かすら 
kcal : 1498.42 水分 : 729.74 蛋白質 : 60.56 脂質 : 35.26 炭水化物 : 245.68 食塩相当 : 6.77	kcal : 480.88 水分 : 343.84 蛋白質 : 20.41 脂質 : 13.16 炭水化物 : 75.46 食塩相当 : 2.59	kcal : 507.53 水分 : 208.87 蛋白質 : 17.39 脂質 : 12.22 炭水化物 : 84.70 食塩相当 : 1.62	kcal : 420.01 水分 : 177.03 蛋白質 : 20.87 脂質 : 8.74 炭水化物 : 67.52 食塩相当 : 2.52	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
5月11日(土)	御飯 薩摩揚げの炒り煮 納豆のお浸し 味付けのり 味噌汁(大根・葉) ヨーグルト	御飯 タラの胡麻醤油焼 冬瓜のあんかけ 青梗菜のサラダ フルーツ・バナナ 	御飯 肉豆腐 ピーマン炒め ステーキのサラダ すまし汁(蒲鉾) 	うぐいす豆の蒸しパン 
kcal : 1545.78 水分 : 658.08 蛋白質 : 62.24 脂質 : 30.51 炭水化物 : 260.28 食塩相当 : 7.50	kcal : 460.81 水分 : 212.06 蛋白質 : 16.28 脂質 : 7.03 炭水化物 : 85.14 食塩相当 : 2.86	kcal : 440.27 水分 : 215.59 蛋白質 : 18.41 脂質 : 6.55 炭水化物 : 77.79 食塩相当 : 1.70	kcal : 534.75 水分 : 208.25 蛋白質 : 24.66 脂質 : 15.43 炭水化物 : 76.01 食塩相当 : 2.54	kcal : 109.95 水分 : 22.18 蛋白質 : 2.89 脂質 : 1.50 炭水化物 : 21.34 食塩相当 : 0.40

【MEMO】 旬の食材 アスパラガス
アスパラガスには、アスパラギン酸が含まれ
筋肉疲労などでたまった乳酸をエネルギーに変換する働きを持っています。

