



メニュー (7日間)

令和 6年 5月12日 ~ 令和 6年 5月18日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月12日(日)	食パン ジャム 野菜炒め フロコリーサラダ コンソメスープ (菜の花) 牛乳 	御飯 鯖の味噌煮 大根のきんぴら 朴葉草のナムル フルーツ・白桃缶 	御飯 鶏の照焼 刻み昆布の煮物 豆サラダ 味噌汁 (小町麩) 	プッキー 
kcal : 1562.29 水分 : 662.02 蛋白質 : 60.79 脂質 : 47.67 炭水化物 : 231.22 食塩相当 : 8.44	kcal : 502.05 水分 : 341.82 蛋白質 : 19.82 脂質 : 19.16 炭水化物 : 71.00 食塩相当 : 3.16	kcal : 545.34 水分 : 192.32 蛋白質 : 17.52 脂質 : 18.55 炭水化物 : 75.54 食塩相当 : 2.01	kcal : 425.14 水分 : 127.88 蛋白質 : 21.95 脂質 : 5.49 炭水化物 : 73.81 食塩相当 : 3.25	kcal : 89.76 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.50 脂質 : 4.47 炭水化物 : 10.87 食塩相当 : 0.02
5月13日(月)	御飯 厚焼卵 インゲンの和え物 ふりかけ 味噌汁 (カブ) 牛乳 	御飯 ホーグ ランチュー カリフラワーソーテー 春雨サラダ フルーツ・マンゴー缶 	御飯 かれのい の甘酢あんかけ さつま芋のレモン煮 モヤシのサラダ 味噌汁 (白菜) 	抹茶ゼリー 
kcal : 1560.34 水分 : 758.22 蛋白質 : 62.19 脂質 : 29.46 炭水化物 : 271.20 食塩相当 : 7.31	kcal : 488.00 水分 : 310.46 蛋白質 : 18.25 脂質 : 14.28 炭水化物 : 76.06 食塩相当 : 2.54	kcal : 569.31 水分 : 254.43 蛋白質 : 23.46 脂質 : 11.51 炭水化物 : 95.45 食塩相当 : 1.97	kcal : 448.28 水分 : 192.22 蛋白質 : 20.37 脂質 : 3.65 炭水化物 : 86.07 食塩相当 : 2.79	kcal : 54.75 水分 : 1.11 蛋白質 : 0.11 脂質 : 0.02 炭水化物 : 13.82 食塩相当 : 0.01
5月14日(火)	御飯 温泉卵 大根と水菜のサラダ ふりかけ 味噌汁 (小町麩) 乳酸菌飲料 	スパゲティミートソース 野菜とトンのリゼ スタックエントウのサラダ フルーツ・パインアップル 	御飯 豚肉のしぐれ煮 菜の花の炒め物 カブのゆかり和え 味噌汁 (キャベツ) 	エクレア 
kcal : 1561.47 水分 : 653.73 蛋白質 : 59.92 脂質 : 42.47 炭水化物 : 240.94 食塩相当 : 7.09	kcal : 463.12 水分 : 189.25 蛋白質 : 13.65 脂質 : 12.86 炭水化物 : 74.00 食塩相当 : 2.21	kcal : 565.19 水分 : 239.50 蛋白質 : 22.53 脂質 : 14.16 炭水化物 : 89.46 食塩相当 : 2.11	kcal : 441.96 水分 : 230.43 蛋白質 : 21.49 脂質 : 9.09 炭水化物 : 70.97 食塩相当 : 2.68	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15日(水)	御飯 大豆の煮物 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 (冬瓜・油揚げ) ヨーグルト 	御飯 ミックスグリン セロリの塩炒め ホーテサラダ マロンゼリー 	御飯 たららの沢煮 筍の炒め煮 キャベツのゴマ和え 中華スープ (ハンパン) 	チーズ蒸しケーキ 
kcal : 1522.70 水分 : 650.56 蛋白質 : 57.21 脂質 : 28.59 炭水化物 : 267.65 食塩相当 : 8.21	kcal : 464.76 水分 : 207.86 蛋白質 : 16.76 脂質 : 8.12 炭水化物 : 83.48 食塩相当 : 2.76	kcal : 556.87 水分 : 240.47 蛋白質 : 19.37 脂質 : 12.04 炭水化物 : 95.99 食塩相当 : 2.66	kcal : 379.47 水分 : 189.69 蛋白質 : 18.80 脂質 : 4.25 炭水化物 : 69.26 食塩相当 : 2.71	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
5月16日(木)	ロールパン ジャム 肉団子のトマト煮 コーンポタージュ 牛乳 	御飯 サワラの西京焼 じゃが芋の煮物 小松菜の和え物 フルーツ・バナナ 	御飯 タンドリー風チキン カリフラワーの炒め物 海藻サラダ 味噌汁 (玉葱) 	かつげえびせん 
kcal : 1486.03 水分 : 720.11 蛋白質 : 59.63 脂質 : 42.10 炭水化物 : 229.23 食塩相当 : 7.48	kcal : 542.41 水分 : 327.46 蛋白質 : 21.61 脂質 : 19.91 炭水化物 : 75.30 食塩相当 : 2.69	kcal : 525.99 水分 : 207.06 蛋白質 : 19.52 脂質 : 14.55 炭水化物 : 82.74 食塩相当 : 1.75	kcal : 378.19 水分 : 185.48 蛋白質 : 17.99 脂質 : 5.90 炭水化物 : 65.75 食塩相当 : 2.87	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
5月17日(金)	御飯 竹輪の煮物 大根のサラダ 味付けのり 味噌汁 (キャベツ・水菜) ジョウ 	御飯 豚肉の生姜焼 ふきの煮物 ごぼうサラダ フルーツ・パイン缶 	御飯 赤魚の煮付け レソンのきんぴら モヤシのナムル 味噌汁 (白菜) 	手作りプリン 
kcal : 1429.75 水分 : 678.98 蛋白質 : 60.44 脂質 : 23.09 炭水化物 : 251.18 食塩相当 : 7.56	kcal : 495.76 水分 : 239.94 蛋白質 : 21.57 脂質 : 11.15 炭水化物 : 80.09 食塩相当 : 1.54	kcal : 431.58 水分 : 177.80 蛋白質 : 19.59 脂質 : 6.11 炭水化物 : 75.74 食塩相当 : 3.20	kcal : 431.58 水分 : 177.80 蛋白質 : 19.59 脂質 : 6.11 炭水化物 : 75.74 食塩相当 : 3.20	kcal : 70.85 水分 : 9.09 蛋白質 : 1.98 脂質 : 0.85 炭水化物 : 13.81 食塩相当 : 0.10
5月18日(土)	御飯 高野豆腐の煮物 朴葉草の和え物 ふりかけ 味噌汁 (玉葱) 牛乳 	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 冬瓜のかあんかけ 青梗菜のサラダ フルーツ・ミカン缶 	御飯 サバのおろしあんかけ ビーマンの甘辛炒め ごぼうサラダ すまし汁 (トロコソフ) 	まんじゅう 
kcal : 1561.29 水分 : 657.65 蛋白質 : 57.54 脂質 : 44.74 炭水化物 : 236.49 食塩相当 : 8.05	kcal : 493.26 水分 : 214.17 蛋白質 : 18.75 脂質 : 14.10 炭水化物 : 73.77 食塩相当 : 2.36	kcal : 523.40 水分 : 175.69 蛋白質 : 18.01 脂質 : 17.88 炭水化物 : 72.31 食塩相当 : 2.65	kcal : 116.16 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.76 脂質 : 0.35 炭水化物 : 26.40 食塩相当 : 0.18	

旬の食材 アスパラガス

【MEMO】 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19日 ~ 令和 6年 5月25日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月19日(日)	御飯 大豆の煮物 枴のお浸し ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳 kcal : 1548.73 水分 : 761.98 蛋白質 : 62.98 脂質 : 38.14 炭水化物 : 250.92 食塩相当 : 7.58	ホーカレーライ きのこのソテー ブロッコリーの和え物 フルーツ・黄桃缶 kcal : 542.68 水分 : 255.95 蛋白質 : 23.54 脂質 : 13.27 炭水化物 : 86.54 食塩相当 : 2.45	御飯 五目卵焼 南瓜の甘煮 春雨サラダ すまし汁(庄内麩) kcal : 468.13 水分 : 169.24 蛋白質 : 19.10 脂質 : 10.41 炭水化物 : 76.85 食塩相当 : 2.28	牛乳羹 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
5月20日(月)	食パン ジャム 野菜炒め インゲンサラダ コンソメスープ(キャベツ) 牛乳 kcal : 1556.25 水分 : 737.20 蛋白質 : 62.61 脂質 : 52.93 炭水化物 : 222.81 食塩相当 : 8.50	御飯 サケの塩焼 切昆布の煮物 枝豆とわかめの和え物 フルーツ・パインアップル kcal : 426.95 水分 : 174.45 蛋白質 : 21.34 脂質 : 7.33 炭水化物 : 73.08 食塩相当 : 2.26	御飯 豚肉のさし炒め なすの煮物 春菊のお浸し 味噌汁(ジャガ芋・玉葱) kcal : 528.69 水分 : 223.41 蛋白質 : 20.80 脂質 : 18.72 炭水化物 : 71.91 食塩相当 : 2.87	シフォンケーキ 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
5月21日(火)	御飯 車麩の煮物 ほうれん草のポコ酢和え ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 kcal : 1516.64 水分 : 723.35 蛋白質 : 59.18 脂質 : 34.88 炭水化物 : 248.42 食塩相当 : 7.25	御飯 鶏肉のさらさ蒸し じゃが芋とツラの炒め物 水菜の和え物 フルーツ・マンゴ缶 kcal : 486.92 水分 : 212.30 蛋白質 : 21.03 脂質 : 9.97 炭水化物 : 79.45 食塩相当 : 1.95	御飯 豆腐の中華うま煮 いんげんの煮物 かぶのサラダ 中華スープ(蒲鉾) kcal : 474.32 水分 : 240.81 蛋白質 : 19.58 脂質 : 11.54 炭水化物 : 74.39 食塩相当 : 2.61	パナナスペシャル 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22日(水)	御飯 がねの煮物 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(ニラ・玉葱) ヨーグルト kcal : 1549.17 水分 : 630.96 蛋白質 : 62.49 脂質 : 34.50 炭水化物 : 253.66 食塩相当 : 7.36	御飯 タラのムニエル マカロニソー 海藻サラダ フルーツ・ミカン缶 kcal : 460.45 水分 : 171.22 蛋白質 : 18.76 脂質 : 8.37 炭水化物 : 79.84 食塩相当 : 2.12	御飯 肉じゃが(豚肉) ブロッコリーソー ツラサラダ 味噌汁(花麩) kcal : 547.58 水分 : 227.05 蛋白質 : 25.01 脂質 : 14.92 炭水化物 : 81.31 食塩相当 : 2.63	手作り豆乳プリン 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
5月23日(木)	御飯 薩摩揚げの炒り煮 青梗菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 乳酸菌飲料 kcal : 1483.33 水分 : 635.04 蛋白質 : 61.67 脂質 : 36.58 炭水化物 : 228.88 食塩相当 : 8.31	焼そば 水菜の和え物 茄子の味噌炒め フルーツ・白桃缶 kcal : 549.72 水分 : 288.90 蛋白質 : 22.88 脂質 : 20.74 炭水化物 : 66.42 食塩相当 : 2.50	御飯 かひの煮付け 切干大根の煮物 納豆 すまし汁(蒲鉾) kcal : 466.71 水分 : 142.23 蛋白質 : 25.33 脂質 : 9.16 炭水化物 : 73.08 食塩相当 : 2.99	まんじゅう 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
5月24日(金)	ロールパン ジャム ホーケビーンズ コンソメスープ ジャョ kcal : 1551.41 水分 : 656.35 蛋白質 : 61.44 脂質 : 46.09 炭水化物 : 230.17 食塩相当 : 7.43	御飯 サバの塩焼 ぜんまいと油揚げの煮物 スタックエンドウのサラダ フルーツ・バナナ kcal : 570.71 水分 : 200.74 蛋白質 : 19.45 脂質 : 21.09 炭水化物 : 76.26 食塩相当 : 1.83	御飯 鶏肉のくわ焼 ごぼうの炒り煮 小松菜のサラダ 味噌汁(わらび) kcal : 433.97 水分 : 187.52 蛋白質 : 20.45 脂質 : 7.25 炭水化物 : 73.61 食塩相当 : 2.91	ロールケーキ kcal : 107.12 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.38 脂質 : 5.20 炭水化物 : 13.47 食塩相当 : 0.09
5月25日(土)	御飯 厚焼卵 ブロッコリーのサラダ 味付けのり 味噌汁(冬瓜) 牛乳 kcal : 1573.84 水分 : 781.56 蛋白質 : 60.60 脂質 : 42.03 炭水化物 : 247.50 食塩相当 : 7.72	赤飯(行事食) 天麩羅 高野豆腐の炊き合せ わらびの辛子和え 抹茶パティ kcal : 528.57 水分 : 209.52 蛋白質 : 18.00 脂質 : 11.74 炭水化物 : 89.14 食塩相当 : 2.74	御飯 ポークチャップ かぶの炒め 春菊のサラダ コンソメスープ(キャベツ) kcal : 445.42 水分 : 220.42 蛋白質 : 21.48 脂質 : 10.20 炭水化物 : 69.33 食塩相当 : 2.46	ケーキ kcal : 108.40 水分 : 25.55 蛋白質 : 1.19 脂質 : 5.87 炭水化物 : 12.25 食塩相当 : 0.11

旬の食材

【MEMO】

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。

