

令和 6年 4月28日 ~ 令和 6年 5月 4日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
4月28日(日)	全粥 豆腐のあんかけ 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳 kcal : 1397.74 水分 : 879.07 蛋白質 : 56.68 脂質 : 42.23 炭水化物 : 204.42 食塩相当 : 8.77	味噌ラーメン かにシューマイ かぶのサラダ フルーツ・マンゴージュ kcal : 499.58 水分 : 300.33 蛋白質 : 17.15 脂質 : 13.81 炭水化物 : 74.56 食塩相当 : 3.12	全粥 たらのおろしあんかけ ブロッコリーの炒め物 ほうれん草のサラダ 中華スープ(キャベツ) kcal : 328.00 水分 : 206.11 蛋白質 : 17.87 脂質 : 5.33 炭水化物 : 54.95 食塩相当 : 2.88	抹茶パウンド 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)	パン粥 ジャム ジャーマンポテト 大根サラダ オオナスoup 牛乳 kcal : 1345.08 水分 : 896.68 蛋白質 : 57.18 脂質 : 44.49 炭水化物 : 188.15 食塩相当 : 7.30	全粥 カレイのちり蒸 キャベツの炒め物 南瓜のサラダ フルーツ・マンゴージュ kcal : 397.38 水分 : 230.59 蛋白質 : 17.27 脂質 : 10.73 炭水化物 : 60.79 食塩相当 : 1.65	全粥 茹で鶏の芝麻醬ソース マカロニ 白菜のサラダ すまし汁(花麩) kcal : 403.43 水分 : 177.70 蛋白質 : 18.73 脂質 : 12.00 炭水化物 : 56.45 食塩相当 : 2.45	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)	全粥 大豆の煮物 納豆草のお浸し ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳 kcal : 1331.14 水分 : 803.86 蛋白質 : 52.31 脂質 : 35.00 炭水化物 : 210.06 食塩相当 : 8.99	ビーフカレー キャベツのサラダ 大根の炒め物 ヨーグルト・フルーツソース kcal : 455.41 水分 : 258.01 蛋白質 : 14.63 脂質 : 11.46 炭水化物 : 75.41 食塩相当 : 2.79	全粥 豆腐の旨煮 かぶの煮物 菜の花のサラダ 味噌汁(冬瓜) kcal : 346.64 水分 : 252.16 蛋白質 : 15.15 脂質 : 5.77 炭水化物 : 60.30 食塩相当 : 3.04	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)	全粥 パンの煮物 大根のポン酢和え ふりかけ 味噌汁(白菜) ヨーグルト kcal : 1333.80 水分 : 597.80 蛋白質 : 54.27 脂質 : 30.04 炭水化物 : 216.03 食塩相当 : 7.90	全粥 鶏肉のくわ焼 じゃが芋の煮物 菜の花の梅和え フルーツ・パンナ kcal : 450.39 水分 : 211.67 蛋白質 : 19.81 脂質 : 8.60 炭水化物 : 72.99 食塩相当 : 2.33	全粥 さわらのコマダレ漬 かぶの炒め 胡瓜のサラダ 味噌汁(南瓜・玉葱) kcal : 401.72 水分 : 187.97 蛋白質 : 21.18 脂質 : 11.89 炭水化物 : 55.93 食塩相当 : 2.81	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)	全粥 豆腐の煮物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(菜の花) 牛乳 kcal : 1331.39 水分 : 775.30 蛋白質 : 56.17 脂質 : 41.11 炭水化物 : 192.91 食塩相当 : 7.87	全粥 鰹のビーフカツ味噌焼 白菜の炒り煮 ブロッコリーのサラダ フルーツ・白桃缶 kcal : 421.05 水分 : 218.26 蛋白質 : 18.05 脂質 : 12.79 炭水化物 : 61.37 食塩相当 : 1.86	全粥 鶏肉のガーリックソース 大根の煮物 納豆草の和え物 味噌汁(小町麩) kcal : 424.26 水分 : 218.05 蛋白質 : 18.75 脂質 : 12.32 炭水化物 : 59.44 食塩相当 : 3.32	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)	全粥 温泉卵 菜の花のお浸し のりの佃煮 味噌汁(冬瓜) ヨーグルト kcal : 1378.28 水分 : 632.35 蛋白質 : 53.89 脂質 : 39.99 炭水化物 : 203.40 食塩相当 : 6.83	全粥 鶏肉のはちみつ照焼 茄子の炒め煮 白菜のサラダ フルーツ・マンゴージュ kcal : 439.51 水分 : 242.16 蛋白質 : 17.43 脂質 : 11.67 炭水化物 : 66.04 食塩相当 : 1.58	全粥 赤魚のタルタルソース焼 里芋の炒り煮 大根のサラダ 中華スープ(人参・玉葱) kcal : 411.24 水分 : 181.48 蛋白質 : 16.19 脂質 : 14.38 炭水化物 : 56.45 食塩相当 : 2.63	ビーフカツパン 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)	パン粥 ジャム ポトフ コーンポタージュ ヨーグルト kcal : 1368.77 水分 : 789.24 蛋白質 : 55.38 脂質 : 34.00 炭水化物 : 214.98 食塩相当 : 7.07	全粥 麻婆豆腐 カリフラワーの炒め 納豆草のくるみと和え フルーツ・マンゴージュ kcal : 425.79 水分 : 270.31 蛋白質 : 16.02 脂質 : 10.75 炭水化物 : 68.03 食塩相当 : 2.10	全粥 鶏肉のコンソメ煮 冬瓜のかあんかけ キャベツのサラダ 味噌汁(玉麩) kcal : 363.32 水分 : 184.07 蛋白質 : 17.02 脂質 : 7.58 炭水化物 : 56.98 食塩相当 : 2.73	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

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。



メニュー(7日間)

令和 6年 5月 5日 ~ 令和 6年 5月 11日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月5日(日)	全粥 納豆 野菜炒め 味噌汁(玉葱・ニラ) 牛乳 kcal : 1332.20 水分 : 677.08 蛋白質 : 52.21 脂質 : 35.85 炭水化物 : 209.67 食塩相当 : 8.34	散らし寿司 鶏肉の煮物 白菜のゴマ味噌和え 杏仁豆腐 kcal : 410.51 水分 : 165.40 蛋白質 : 12.64 脂質 : 8.55 炭水化物 : 71.73 食塩相当 : 2.17	全粥 カレイの梅肉焼 なすの煮物 菜の花のサタ すまし汁(ハバシ) kcal : 356.57 水分 : 181.36 蛋白質 : 18.87 脂質 : 9.13 炭水化物 : 52.70 食塩相当 : 3.25	あん巻き 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)	全粥 車麩の煮物 納豆草の和え物 ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳 kcal : 1349.95 水分 : 740.13 蛋白質 : 54.14 脂質 : 35.10 炭水化物 : 212.12 食塩相当 : 8.71	けんちんそば シューマイ キャベツのサタ フルーツ・黄桃缶 kcal : 456.72 水分 : 290.18 蛋白質 : 21.77 脂質 : 6.97 炭水化物 : 77.63 食塩相当 : 3.42	全粥 カニ玉 フロッキーの炒め物 かぶのサタ 中華スープ(キャベツ) kcal : 363.65 水分 : 201.03 蛋白質 : 15.02 脂質 : 11.86 炭水化物 : 51.84 食塩相当 : 2.26	パームクーヘン 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
5月7日(火)	黒糖ロールパン マーガリン ホーホーンス コーンポタージュ ヨーグルト kcal : 1394.86 水分 : 601.56 蛋白質 : 55.64 脂質 : 43.55 炭水化物 : 200.77 食塩相当 : 7.16	全粥 鶏の照焼 里芋の炒り煮 サタ フルーツ・マンゴ缶 kcal : 437.21 水分 : 204.86 蛋白質 : 18.33 脂質 : 10.08 炭水化物 : 67.94 食塩相当 : 1.97	全粥 タラの明太子マヨネーズ焼 大根の炒め物 マカロニサタ 味噌汁(花麩) kcal : 393.34 水分 : 148.01 蛋白質 : 17.79 脂質 : 12.14 炭水化物 : 56.94 食塩相当 : 2.72	いちごパウンド 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)	全粥 海老の煮物 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉葱・油揚) ショア kcal : 1343.71 水分 : 667.04 蛋白質 : 54.48 脂質 : 32.54 炭水化物 : 211.45 食塩相当 : 8.08	全粥 かにクリームコロッケ 五目煮豆 菜の花のサタ フルーツ・マンゴ缶 kcal : 505.56 水分 : 211.76 蛋白質 : 15.39 脂質 : 15.66 炭水化物 : 77.35 食塩相当 : 1.70	全粥 鶏肉の塩麩焼 冬瓜のくず煮 ツサタ 味噌汁(大根) kcal : 381.45 水分 : 208.68 蛋白質 : 20.79 脂質 : 8.51 炭水化物 : 55.56 食塩相当 : 3.17	蒸しパン(チョコ) 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)	パン粥 ジャム キャベツのサタ オムレツ コソメスープ(納豆草) 牛乳 kcal : 1363.65 水分 : 844.59 蛋白質 : 57.46 脂質 : 40.76 炭水化物 : 199.80 食塩相当 : 6.35	全粥 鶏肉の香味焼 白菜の煮物 大根サタ フルーツ・マンゴ缶 kcal : 411.86 水分 : 240.10 蛋白質 : 16.50 脂質 : 10.69 炭水化物 : 63.03 食塩相当 : 1.45	全粥 サワラの幽庵焼 南瓜の煮物 ホン酢和え 味噌汁(冬瓜) kcal : 393.85 水分 : 181.30 蛋白質 : 18.50 脂質 : 9.06 炭水化物 : 62.34 食塩相当 : 2.47	イチゴスペシャル 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10日(金)	全粥 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) ショア kcal : 1347.19 水分 : 648.83 蛋白質 : 56.64 脂質 : 34.80 炭水化物 : 206.90 食塩相当 : 6.55	全粥 鶏のハーベキューター 里芋の炒り煮 サツマ芋サタ フルーツ・黄桃缶 kcal : 517.98 水分 : 199.69 蛋白質 : 17.41 脂質 : 16.32 炭水化物 : 77.10 食塩相当 : 1.48	全粥 サケのチーズ焼 白菜の炒め煮 カリフラワーのサタ コソメスープ(玉葱) kcal : 396.15 水分 : 172.19 蛋白質 : 20.67 脂質 : 12.17 炭水化物 : 51.23 食塩相当 : 2.52	カステラ 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)	全粥 お魚豆腐の炒り煮 かぶの和風和え のりの佃煮 味噌汁(大根・葉) 牛乳 kcal : 1336.27 水分 : 769.69 蛋白質 : 55.93 脂質 : 33.69 炭水化物 : 209.65 食塩相当 : 7.78	全粥 タラの胡麻醤油焼 冬瓜のあんかけ ほうれん草のサタ フルーツ・バナナ kcal : 382.31 水分 : 211.77 蛋白質 : 17.82 脂質 : 6.51 炭水化物 : 64.30 食塩相当 : 1.67	全粥 肉豆腐 カリフラワーの炒め キャベツのサタ すまし汁(蒲鉾) kcal : 419.07 水分 : 214.32 蛋白質 : 18.39 脂質 : 14.05 炭水化物 : 56.83 食塩相当 : 2.70	うぐいす豆の蒸しパン 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

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。

