

令和 6年 5月12日 ~ 令和 6年 5月18日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月12日(日)	パン粥 ジャム 野菜炒め プロコリーサラダ コンソメスープ(菜の花) 牛乳 kcal : 1406.73 水分 : 819.19 蛋白質 : 56.10 脂質 : 50.30 炭水化物 : 186.75 食塩相当 : 7.68	全粥 鯖の味噌煮 大根のきんぴら 納豆草のナムル フルーツ・白桃缶 kcal : 484.92 水分 : 191.56 蛋白質 : 16.39 脂質 : 18.33 炭水化物 : 62.02 食塩相当 : 2.01	全粥 鶏の照焼 なすの煮物 白菜のサラダ 味噌汁(小町麩) kcal : 368.14 水分 : 186.35 蛋白質 : 17.48 脂質 : 8.43 炭水化物 : 55.52 食塩相当 : 3.03	ブッセケーキ 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)	全粥 厚焼卵 納豆草の和え物 ふりかけ 味噌汁(かぶ) 牛乳 kcal : 1338.29 水分 : 775.06 蛋白質 : 52.52 脂質 : 27.42 炭水化物 : 228.45 食塩相当 : 7.74	全粥 チキンブランチ カリフラワー キャベツのサラダ フルーツ・マンゴ缶 kcal : 463.63 水分 : 273.04 蛋白質 : 16.39 脂質 : 9.57 炭水化物 : 79.46 食塩相当 : 2.51	全粥 かわいいの甘酢あんかけ さつま芋のレン煮 かぶのサラダ 味噌汁(白菜) kcal : 392.82 水分 : 188.61 蛋白質 : 18.54 脂質 : 3.61 炭水化物 : 73.46 食塩相当 : 2.68	抹茶ゼリー kcal : 54.75 水分 : 1.11 蛋白質 : 0.11 脂質 : 0.02 炭水化物 : 13.62 食塩相当 : 0.01
5月14日(火)	全粥 温泉卵 大根のサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 乳酸菌飲料 kcal : 1413.07 水分 : 662.02 蛋白質 : 54.93 脂質 : 38.35 炭水化物 : 216.19 食塩相当 : 7.96	スパゲティミートソース 納豆草の炒め物 プロコリーサラダ フルーツ・マンゴ缶 kcal : 529.74 水分 : 242.25 蛋白質 : 21.01 脂質 : 9.99 炭水化物 : 91.56 食塩相当 : 2.65	全粥 鶏肉のしぐれ煮 菜の花の炒め物 かぶのゆかり和え 味噌汁(キャベツ) kcal : 390.27 水分 : 238.70 蛋白質 : 19.10 脂質 : 9.30 炭水化物 : 58.02 食塩相当 : 3.01	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15日(水)	全粥 大豆の煮物 納豆草の和え物 ふりかけ 味噌汁(冬瓜・油揚げ) ヨーグルト kcal : 1359.86 水分 : 652.26 蛋白質 : 53.29 脂質 : 32.89 炭水化物 : 220.53 食塩相当 : 7.73	全粥 ミックスグリーン 大根の炒め物 ホトサラダ モンゼリー kcal : 520.10 水分 : 242.16 蛋白質 : 18.80 脂質 : 17.70 炭水化物 : 74.70 食塩相当 : 2.12	全粥 タラの沢煮 かぶの炒め キャベツのゴマ和え 中華スープ(ハンパシ) kcal : 321.91 水分 : 191.25 蛋白質 : 16.95 脂質 : 4.08 炭水化物 : 56.74 食塩相当 : 2.73	チーズ蒸しケーキ 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)	パン粥 ジャム 肉団子のトマト煮 コーン・タマネギ 乳酸菌飲料 kcal : 1330.29 水分 : 730.58 蛋白質 : 56.16 脂質 : 39.13 炭水化物 : 195.84 食塩相当 : 6.55	全粥 サワラの西京焼 じゃが芋の煮物 菜の花の和え物 フルーツ・バナナ kcal : 470.03 水分 : 202.86 蛋白質 : 19.66 脂質 : 14.39 炭水化物 : 69.29 食塩相当 : 1.75	全粥 タンドリー風味 カリフラワーの炒め物 白菜と胡瓜のサラダ 味噌汁(玉葱) kcal : 354.91 水分 : 202.38 蛋白質 : 17.63 脂質 : 9.43 炭水化物 : 51.20 食塩相当 : 2.33	かつぱえびせん 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)	全粥 魚河岸揚げの含め煮 大根のサラダ のりの佃煮 味噌汁(キャベツ・水菜) 牛乳 kcal : 1333.00 水分 : 749.99 蛋白質 : 54.32 脂質 : 35.11 炭水化物 : 205.10 食塩相当 : 7.34	全粥 鶏肉の生姜焼 なすの煮物 プロコリーのサラダ フルーツ・マンゴ缶 kcal : 423.66 水分 : 252.41 蛋白質 : 19.20 脂質 : 9.75 炭水化物 : 65.35 食塩相当 : 1.48	全粥 赤魚の煮付け きんぴら キャベツのナムル 味噌汁(白菜) kcal : 351.66 水分 : 184.36 蛋白質 : 17.07 脂質 : 5.89 炭水化物 : 58.90 食塩相当 : 3.01	手作りプリン 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)	全粥 豆腐の煮物 納豆草の和え物 ふりかけ 味噌汁(玉葱) 牛乳 kcal : 1462.47 水分 : 729.94 蛋白質 : 56.97 脂質 : 49.44 炭水化物 : 202.03 食塩相当 : 7.29	全粥 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 冬瓜のあんかけ 菜の花のサラダ フルーツ・マンゴ缶 kcal : 480.10 水分 : 219.37 蛋白質 : 19.70 脂質 : 17.69 炭水化物 : 60.95 食塩相当 : 2.03	全粥 サバのおろしあんかけ キャベツの炒め物 白菜のサラダ すまし汁(トロコング) kcal : 447.89 水分 : 177.81 蛋白質 : 15.88 脂質 : 18.25 炭水化物 : 53.97 食塩相当 : 2.63	まんじゅう 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

【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19日 ~ 令和 6年 5月25日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月19日(日)	全粥 大豆の煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳 kcal : 1387.40 水分 : 789.86 蛋白質 : 53.00 脂質 : 32.92 炭水化物 : 230.03 食塩相当 : 8.39	ホーカ-ライス 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 : 531.98 水分 : 259.98 蛋白質 : 17.33 脂質 : 11.53 炭水化物 : 92.10 食塩相当 : 3.00	全粥 五目卵焼 南瓜の甘煮 胡瓜のサラダ すまし汁(庄内麩) kcal : 386.41 水分 : 189.80 蛋白質 : 15.96 脂質 : 8.54 炭水化物 : 64.00 食塩相当 : 2.52	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)	バン粥 ジュラム 野菜炒め 大根のサラダ コソメスープ(キャベツ) 牛乳 kcal : 1339.41 水分 : 903.91 蛋白質 : 56.91 脂質 : 46.58 炭水化物 : 180.18 食塩相当 : 7.55	全粥 サケの塩焼 白菜の煮物 キャベツの和え物 フルーツ・ミカン缶 kcal : 391.28 水分 : 228.21 蛋白質 : 17.39 脂質 : 9.91 炭水化物 : 57.29 食塩相当 : 1.64	全粥 鶏肉のさみじ炒め なすの煮物 杓苳草のお浸し 味噌汁(じゃが芋・玉葱) kcal : 388.41 水分 : 231.08 蛋白質 : 18.57 脂質 : 9.91 炭水化物 : 58.08 食塩相当 : 3.08	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)	全粥 車麩の煮物 杓苳草のポン酢和え ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 kcal : 1339.27 水分 : 736.45 蛋白質 : 52.85 脂質 : 34.70 炭水化物 : 209.23 食塩相当 : 7.29	全粥 鶏肉のさらさ蒸し じゃが芋と汁の炒め物 菜の花の和え物 フルーツ・マンゴ-缶 kcal : 452.86 水分 : 231.00 蛋白質 : 21.20 脂質 : 11.78 炭水化物 : 65.71 食塩相当 : 1.75	全粥 豆腐の中華うま煮 里芋の含め煮 かぶのサラダ 中華スープ(蒲鉾) kcal : 392.57 水分 : 237.89 蛋白質 : 14.18 脂質 : 9.71 炭水化物 : 62.91 食塩相当 : 2.85	パナナスパシャル 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)	全粥 海老の煮物 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(ニラ・玉葱) 牛乳 kcal : 1335.61 水分 : 733.43 蛋白質 : 55.58 脂質 : 34.00 炭水化物 : 211.01 食塩相当 : 7.97	全粥 タラのムニエル マカロニ キュリとカブのサラダ フルーツ・ミカン缶 kcal : 387.96 水分 : 180.69 蛋白質 : 17.33 脂質 : 8.07 炭水化物 : 63.35 食塩相当 : 1.90	全粥 肉じゃが ブロッコリー ツツジ 味噌汁(花麩) kcal : 460.99 水分 : 202.65 蛋白質 : 16.41 脂質 : 13.15 炭水化物 : 72.46 食塩相当 : 2.84	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)	全粥 お魚豆腐の炒り煮 ほうれん草のサラダ ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 牛乳 kcal : 1335.33 水分 : 793.45 蛋白質 : 57.28 脂質 : 33.29 炭水化物 : 207.04 食塩相当 : 8.86	焼そば ブロッコリーの和え物 茄子の味噌炒め フルーツ・白桃缶 kcal : 485.73 水分 : 289.85 蛋白質 : 16.34 脂質 : 12.83 炭水化物 : 75.81 食塩相当 : 3.12	全粥 加いの煮付け 大根の煮物 納豆 すまし汁(蒲鉾) kcal : 374.20 水分 : 179.39 蛋白質 : 22.62 脂質 : 7.27 炭水化物 : 56.22 食塩相当 : 2.95	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)	バン粥 ジュラム ホーカ-パン コソメスープ 乳酸菌飲料 kcal : 1396.81 水分 : 740.49 蛋白質 : 54.49 脂質 : 42.58 炭水化物 : 201.30 食塩相当 : 7.74	全粥 サバの塩焼 じゃが芋の含め煮 かぶのサラダ フルーツ・バナナ kcal : 482.79 水分 : 203.81 蛋白質 : 15.53 脂質 : 17.48 炭水化物 : 64.81 食塩相当 : 1.88	全粥 鶏肉のくわ焼 白菜の煮物 キャベツのサラダ 味噌汁(杓苳草) kcal : 353.33 水分 : 211.60 蛋白質 : 18.23 脂質 : 7.85 炭水化物 : 53.20 食塩相当 : 3.21	ロ-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)	全粥 厚焼卵 ブロッコリーのサラダ のりの佃煮 味噌汁(冬瓜) 牛乳 kcal : 1379.05 水分 : 800.50 蛋白質 : 56.64 脂質 : 39.41 炭水化物 : 208.18 食塩相当 : 8.29	赤飯(行事食) 天ぷら(盛合せ) 炊き合せ 杓苳草の辛子和え 抹茶ババロア kcal : 461.68 水分 : 229.08 蛋白質 : 17.21 脂質 : 9.29 炭水化物 : 79.39 食塩相当 : 3.08	全粥 ホーカチップ カブの炒め 菜の花のサラダ コソメスープ(キャベツ) kcal : 375.90 水分 : 219.77 蛋白質 : 19.81 脂質 : 10.21 炭水化物 : 52.70 食塩相当 : 2.45	ケーキ kcal : 106.40 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。

