

# メニュー（7日間）

令和 4年 7月24日 ~ 令和 4年 7月30日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月24日(日)	全粥 豆腐のあんかけ イゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳  kcal : 1333.23 水分 : 663.15 蛋白質 : 52.43 脂質 : 37.54 炭水化物 : 206.04 食塩相当 : 8.56	ハワイライス 菜の花の和え物 野菜スープ フルーツ・白桃缶  kcal : 430.66 水分 : 191.40 蛋白質 : 12.00 脂質 : 13.39 炭水化物 : 67.51 食塩相当 : 3.37	全粥 ﾀﾞのﾋｰﾅｯﾂ味噌焼 車麩の煮物 ｷﾞﾊﾞｯのﾗｸﾞ 味噌汁(花麩)  kcal : 408.55 水分 : 137.38 蛋白質 : 19.58 脂質 : 10.98 炭水化物 : 60.40 食塩相当 : 2.96	水羊かん   kcal : 65.88 水分 : 18.67 蛋白質 : 2.94 脂質 : 0.18 炭水化物 : 13.65 食塩相当 : 0.01
7月25日(月)	ﾊﾞﾝ粥 ｼﾞﾔﾑ かぶのスｰﾌﾞ 煮 ｺｰﾝﾎﾞﾀｰｼﾞｭ 乳酸菌飲料  kcal : 1432.69 水分 : 669.20 蛋白質 : 57.73 脂質 : 33.46 炭水化物 : 230.49 食塩相当 : 6.74	全粥 鶏肉の生姜焼 ｻｯﾏ芋のﾏｰﾚｰﾄﾞ 煮 きゅうりの甘酢和え すまし汁(ﾊﾝﾊﾞﾝ) フルーツ・ﾐﾝ缶   kcal : 480.47 水分 : 217.55 蛋白質 : 17.98 脂質 : 7.52 炭水化物 : 85.64 食塩相当 : 2.19	全粥 ｻﾗﾀのｺﾞﾏｸﾞﾚ漬 ｶﾘﾌﾗﾜの炒め ほうれん草のﾗｸﾞ 味噌汁(大根)  kcal : 363.16 水分 : 185.38 蛋白質 : 20.13 脂質 : 9.86 炭水化物 : 52.17 食塩相当 : 2.31	イチゴスペシャル   kcal : 107.26 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.43 脂質 : 3.91 炭水化物 : 16.59 食塩相当 : 0.12
7月26日(火)	全粥 ｷﾝﾎﾟｰﾙの煮物 白菜のﾗｸﾞ ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳   kcal : 1340.63 水分 : 648.32 蛋白質 : 52.90 脂質 : 35.51 炭水化物 : 211.11 食塩相当 : 7.53	麦粥 天麩羅 とろろ すまし汁(茄子) わらび餅  kcal : 431.23 水分 : 186.82 蛋白質 : 15.05 脂質 : 7.18 炭水化物 : 80.20 食塩相当 : 2.93	全粥 鶏肉のﾋﾞﾘ辛炒め ﾏﾛﾛﾝﾃｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾗｸﾞ すまし汁(庄内麩)  kcal : 391.55 水分 : 166.35 蛋白質 : 18.85 脂質 : 10.25 炭水化物 : 57.18 食塩相当 : 2.04	ｼﾞｵﾝｹｰｷ   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
7月27日(水)	全粥 豆腐の煮物 ｶﾌﾞの和え物 ふりかけ 味噌汁(ﾆﾗ・玉葱) ｼﾞｵﾌ  kcal : 1352.59 水分 : 651.99 蛋白質 : 54.97 脂質 : 38.87 炭水化物 : 197.89 食塩相当 : 7.45	全粥 ｶﾞの焼き浸し 玉ねぎとさつま揚げの煮物 大根ﾗｸﾞ 味噌汁(ｷﾞﾊﾞｯ) フルーツ・ﾐﾝ缶   kcal : 494.88 水分 : 192.50 蛋白質 : 21.48 脂質 : 17.58 炭水化物 : 60.90 食塩相当 : 2.90	全粥 ｶﾆ玉 じゃが芋の煮物 菜の花の和え物 中華ｽｰﾌﾞ(ｶﾏﾎﾞｺ)  kcal : 404.24 水分 : 191.36 蛋白質 : 17.15 脂質 : 11.31 炭水化物 : 60.32 食塩相当 : 2.37	ﾛｰﾙｹｰｷ   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 : 0.08
7月28日(木)	全粥 大豆の煮物 ﾀﾞの和え物 のりの佃煮 味噌汁(ﾎﾙﾝ草) 牛乳  kcal : 1334.17 水分 : 731.02 蛋白質 : 57.41 脂質 : 35.72 炭水化物 : 203.94 食塩相当 : 8.08	全粥 ﾀﾞの野菜蒸 茄子の炒め煮 大根ﾗｸﾞ 味噌汁(ｷﾞﾊﾞｯ) フルーツ・ﾐﾝ缶   kcal : 371.38 水分 : 244.63 蛋白質 : 16.57 脂質 : 6.43 炭水化物 : 64.09 食塩相当 : 2.65	全粥 和風ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 菜の花の炒め物 ｷｬﾘの酢の物 味噌汁(ｼﾞﾞｶﾞ 芋・玉葱)  kcal : 433.11 水分 : 194.80 蛋白質 : 21.39 脂質 : 13.38 炭水化物 : 57.73 食塩相当 : 2.61	ぶどうゼリー   kcal : 47.28 水分 : 0.06 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.02 炭水化物 : 11.76 食塩相当 : 0.03
7月29日(金)	ﾊﾞﾝ粥 ｼﾞﾔﾑ ﾌﾙｲ ｶﾘﾌﾗﾜ-ﾗｸﾞ 野菜ｽｰﾌﾞ ｼﾞｵﾌ  kcal : 1375.37 水分 : 776.27 蛋白質 : 57.22 脂質 : 42.52 炭水化物 : 197.81 食塩相当 : 6.68	全粥 鶏肉の塩麩焼 ｷﾞﾊﾞｯとﾊﾞｰｺﾝのﾗｸﾞ ﾎﾞﾝﾗｸﾞ 味噌汁(白菜) フルーツ・ﾊﾞﾅ   kcal : 461.84 水分 : 234.43 蛋白質 : 18.65 脂質 : 15.47 炭水化物 : 64.38 食塩相当 : 2.56	全粥 ｶｲのﾓﾆｰﾙﾊﾞｰﾀｰ醬油 南瓜の甘煮 大根の和え物 ｺﾝﾖｰｽｰﾌﾞ   kcal : 410.33 水分 : 182.70 蛋白質 : 18.20 脂質 : 10.32 炭水化物 : 63.77 食塩相当 : 1.63	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
7月30日(土)	全粥 ﾊﾝﾊﾞﾝの煮物 そら豆ﾗｸﾞ ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳  kcal : 1403.69 水分 : 710.14 蛋白質 : 55.95 脂質 : 48.33 炭水化物 : 192.48 食塩相当 : 8.10	焼そば ﾎﾞﾝﾗｸﾞ 中華ｽｰﾌﾞ(ｶﾏﾎﾞｺ) フルーツ・ﾏﾝｺﾞ-缶  kcal : 477.76 水分 : 228.90 蛋白質 : 14.29 脂質 : 17.94 炭水化物 : 64.91 食塩相当 : 2.75	全粥 鶏肉のオーロラｽｰﾌﾞ焼 白菜の煮浸し ほうれん草ﾗｸﾞ 味噌汁(ｶﾌﾞ)   kcal : 447.29 水分 : 206.18 蛋白質 : 20.42 脂質 : 18.28 炭水化物 : 52.00 食塩相当 : 2.84	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

## 旬の食材

オクラ

オクラはペクチンと呼ばれる水溶性食物繊維が豊富で  
血中のコレステロール値や血糖値を下げる働きを持っています。

