

メニュー (7日間)

令和 4年10月16日 ~ 令和 4年10月22日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月16日(日)	全粥 車麩の煮物 白菜のサガ のりの佃煮 味噌汁(小町麩) 牛乳 	そば カワラワの炒め 大根のサガ フルーツ・白桃缶	全粥 鶏肉のくわ焼 煮奴 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(キャベツ)	青りんごゼリー 
kcal : 1354.20 水分 : 762.09 蛋白質 : 56.92 脂質 : 38.82 炭水化物 : 200.71 食塩相当 : 8.24	kcal : 424.92 水分 : 243.74 蛋白質 : 15.21 脂質 : 13.73 炭水化物 : 64.37 食塩相当 : 2.30	kcal : 470.79 水分 : 296.81 蛋白質 : 20.35 脂質 : 14.59 炭水化物 : 66.10 食塩相当 : 2.87	kcal : 410.97 水分 : 221.50 蛋白質 : 21.36 脂質 : 10.50 炭水化物 : 58.37 食塩相当 : 3.03	kcal : 47.52 水分 : 0.04 蛋白質 : 0.01 脂質 : 0.00 炭水化物 : 11.87 食塩相当 : 0.01
10月17日(月)	全粥 ウィナーの野菜炒め インゲンのゴマ和え ふりかけ 味噌汁(豆腐) 牛乳	全粥 かにクリームコロッケ 五目煮豆 漬物 すまし汁(菜の花) フルーツ・ミカン缶 	全粥 かつお風味チン 白菜の煮浸し カワラワのゆかり和え すまし汁(庄内麩) 	あんパン
kcal : 1406.97 水分 : 682.83 蛋白質 : 52.10 脂質 : 39.27 炭水化物 : 218.54 食塩相当 : 7.04	kcal : 433.23 水分 : 317.44 蛋白質 : 16.45 脂質 : 15.56 炭水化物 : 61.95 食塩相当 : 2.65	kcal : 509.85 水分 : 197.84 蛋白質 : 15.14 脂質 : 15.72 炭水化物 : 78.37 食塩相当 : 2.22	kcal : 334.29 水分 : 167.55 蛋白質 : 17.15 脂質 : 6.89 炭水化物 : 51.56 食塩相当 : 2.04	kcal : 129.60 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.15 脂質 : 1.10 炭水化物 : 26.64 食塩相当 : 0.01
10月18日(火)	パン粥 ジェム ツナのトマト煮 ブロッコリーのフレンチサガ コソメスープ ジョウ 	全粥 夕のチーズ焼 ほうれん草の炒め 大根サガ すまし汁(菜の花) フルーツ・黄桃缶	全粥 鶏肉のソース照焼 なすの煮物 ホトサガ 味噌汁(キャベツ)	カステラ 
kcal : 1347.11 水分 : 753.99 蛋白質 : 55.84 脂質 : 30.50 炭水化物 : 219.29 食塩相当 : 7.05	kcal : 455.94 水分 : 339.76 蛋白質 : 19.38 脂質 : 8.77 炭水化物 : 76.99 食塩相当 : 2.49	kcal : 349.13 水分 : 220.56 蛋白質 : 18.08 脂質 : 7.41 炭水化物 : 56.07 食塩相当 : 1.54	kcal : 422.04 水分 : 193.67 蛋白質 : 15.86 脂質 : 12.80 炭水化物 : 62.23 食塩相当 : 2.97	kcal : 120.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.15 脂質 : 1.52 炭水化物 : 24.00 食塩相当 : 0.01
10月19日(水)	全粥 豆腐の煮物 木の和え物 ふりかけ 味噌汁(大根) 乳酸菌飲料	全粥 ハンバーグ(ソース) 南瓜の甘煮 かぶのサガ 味噌汁(玉麩) フルーツ・ミカン缶 	全粥 鯖の味噌煮 車麩の煮物 ブロッコリーの和え物 すまし汁(ハンペン)	水羊かん
kcal : 1382.89 水分 : 581.19 蛋白質 : 54.29 脂質 : 34.56 炭水化物 : 216.90 食塩相当 : 7.46	kcal : 341.27 水分 : 202.58 蛋白質 : 11.68 脂質 : 5.21 炭水化物 : 64.50 食塩相当 : 2.04	kcal : 468.05 水分 : 227.14 蛋白質 : 19.19 脂質 : 9.37 炭水化物 : 77.71 食塩相当 : 2.98	kcal : 489.55 水分 : 123.51 蛋白質 : 19.01 脂質 : 19.71 炭水化物 : 57.97 食塩相当 : 2.53	kcal : 84.02 水分 : 27.96 蛋白質 : 4.45 脂質 : 0.27 炭水化物 : 16.72 食塩相当 : 0.01
10月20日(木)	全粥 厚焼卵 カワラワのサガ ふりかけ 味噌汁(冬瓜・油揚) 乳酸菌飲料 	五目粥 竹の一味焼き ほうれん草の白和え セロリと玉ねぎの炒め煮 すまし汁(手羽麩) リンゴ赤りん煮 	全粥 赤魚の煮付け 冬瓜の煮物 三色煮豆 すまし汁(蒲鉾) 	プッツ 
kcal : 1411.70 水分 : 536.42 蛋白質 : 55.68 脂質 : 39.13 炭水化物 : 212.48 食塩相当 : 7.76	kcal : 390.45 水分 : 186.11 蛋白質 : 14.56 脂質 : 10.27 炭水化物 : 62.36 食塩相当 : 1.89	kcal : 563.31 水分 : 205.04 蛋白質 : 22.40 脂質 : 18.24 炭水化物 : 77.53 食塩相当 : 3.17	kcal : 348.44 水分 : 145.27 蛋白質 : 17.42 脂質 : 4.19 炭水化物 : 60.99 食塩相当 : 2.65	kcal : 109.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.15 脂質 : 6.43 炭水化物 : 11.60 食塩相当 : 0.01
10月21日(金)	全粥 肉団子の甘辛煮 木の草のお浸し ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳	全粥 麻婆豆腐 ほうれん草の煮浸し ツナサガ 中華スープ(大根) ビーチゼリー 	全粥 カレイのにじル・外かつろ じゃが芋の炒め物 キャベツの柚子香和え 味噌汁(玉ねぎ)	チョコ蒸しケーキ 
kcal : 1466.61 水分 : 717.27 蛋白質 : 57.60 脂質 : 47.60 炭水化物 : 210.24 食塩相当 : 8.70	kcal : 422.17 水分 : 261.63 蛋白質 : 17.41 脂質 : 12.47 炭水化物 : 63.62 食塩相当 : 2.89	kcal : 472.92 水分 : 250.81 蛋白質 : 18.77 脂質 : 13.85 炭水化物 : 70.53 食塩相当 : 3.21	kcal : 456.86 水分 : 189.46 蛋白質 : 18.96 脂質 : 16.95 炭水化物 : 59.59 食塩相当 : 2.44	kcal : 114.66 水分 : 15.37 蛋白質 : 2.45 脂質 : 4.33 炭水化物 : 16.50 食塩相当 : 0.11
10月22日(土)	パン粥 ジェム フルーツ コソメスープ 乳酸菌飲料 	全粥 鶏肉の生姜焼 ほうれん草の塩炒め キャベツのナムル 味噌汁(花麩) フルーツ・マンゴー缶 	全粥 中華旨煮 菜の花の炒め物 カワラワの和え物 味噌汁(大根) 	まんじゅう 
kcal : 1360.09 水分 : 809.89 蛋白質 : 56.20 脂質 : 31.54 炭水化物 : 219.12 食塩相当 : 8.42	kcal : 490.50 水分 : 292.63 蛋白質 : 18.12 脂質 : 11.54 炭水化物 : 80.31 食塩相当 : 2.70	kcal : 415.71 水分 : 236.34 蛋白質 : 18.50 脂質 : 9.56 炭水化物 : 64.33 食塩相当 : 2.76	kcal : 384.49 水分 : 271.74 蛋白質 : 18.31 脂質 : 10.28 炭水化物 : 58.26 食塩相当 : 2.96	kcal : 69.39 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.25 脂質 : 0.16 炭水化物 : 16.20 食塩相当 : 0.01

戦国武将メニュー

旬の食材
【MEMO】

にんじん

カロテンは、キャロットが語源といわれており、β-カロテンは抗発がん作用や免疫賦活作用で知られています。体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系を守る働きがあるといわれています。



令和 4年10月23日 ~ 令和 4年10月29日 【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
10月23日(日)	全粥 ウィナーの野菜炒め インゲンゴムの和え ふりかけ 味噌汁(豆腐) 牛乳 kcal : 1388.48 水分 : 744.79 蛋白質 : 52.50 脂質 : 38.15 炭水化物 : 218.29 食塩相当 : 8.97	チンレライ キャベツのお浸し 水菜スープ ヨーグルト・フルーツ kcal : 495.94 水分 : 230.46 蛋白質 : 14.30 脂質 : 10.78 炭水化物 : 87.43 食塩相当 : 3.60	全粥 カラの甘酢あんかけ 冬瓜の青煮 納豆の辛子和え 味噌汁(白菜) kcal : 348.20 水分 : 196.89 蛋白質 : 18.65 脂質 : 7.16 炭水化物 : 54.79 食塩相当 : 2.72	ビーナッツパン  kcal : 111.11 水分 : 0.00 蛋白質 : 4.65 炭水化物 : 14.12 食塩相当 :
10月24日(月)	パン粥 ジャム ボトフ パンプキンスープ ジョア kcal : 1384.23 水分 : 820.01 蛋白質 : 56.39 脂質 : 32.41 炭水化物 : 223.02 食塩相当 : 8.17	全粥 カイの野菜蒸 里芋の炒り煮 大根サラダ 味噌汁(ニラ・玉葱) フルーツ・ミカン缶  kcal : 393.52 水分 : 219.85 蛋白質 : 18.34 脂質 : 8.12 炭水化物 : 64.03 食塩相当 : 2.98	全粥 家常豆腐 なすの利休煮 菜の花の和え物 中華スープ(白菜)  kcal : 365.96 水分 : 266.87 蛋白質 : 14.53 脂質 : 8.01 炭水化物 : 61.11 食塩相当 : 2.92	イチゴスペシャル kcal : 107.26 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.91 炭水化物 : 16.59 食塩相当 :
10月25日(火)	全粥 ハンパンの煮物 カリフラワーのドレッシング和え ふりかけ 味噌汁(カブ) 牛乳  kcal : 1336.11 水分 : 692.34 蛋白質 : 56.48 脂質 : 34.08 炭水化物 : 207.56 食塩相当 : 7.50	全粥 鶏肉の芝麻醬ソース 冬瓜のくず煮 白菜の和え物 すまし汁(菜の花) フルーツ・白桃缶 kcal : 444.64 水分 : 256.18 蛋白質 : 18.74 脂質 : 13.93 炭水化物 : 61.67 食塩相当 : 2.25	全粥 夕のビーナッツ味噌焼 マカロニソー 納豆のお浸し すまし汁(花麩) kcal : 355.87 水分 : 141.22 蛋白質 : 17.95 脂質 : 6.92 炭水化物 : 57.21 食塩相当 : 2.65	あん巻き  kcal : 120.75 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.99 炭水化物 : 21.46 食塩相当 :
10月26日(水)	全粥 豆腐のあんかけ ほうれん草のお浸し のりの佃煮 味噌汁(玉葱・油揚) 乳酸菌飲料 kcal : 1392.99 水分 : 611.37 蛋白質 : 53.05 脂質 : 43.87 炭水化物 : 200.24 食塩相当 : 7.99	全粥 ムチカツ そら豆の炒め物 漬物 かき玉汁 フルーツ・バナナ  kcal : 504.31 水分 : 182.03 蛋白質 : 16.21 脂質 : 15.65 炭水化物 : 75.84 食塩相当 : 2.93	全粥 竹のちゃんちゃん焼き 青菜のソー 大根の和え物 すまし汁(白菜) kcal : 430.87 水分 : 190.53 蛋白質 : 19.80 脂質 : 17.15 炭水化物 : 49.34 食塩相当 : 2.63	マロンバナナ kcal : 81.05 水分 : 35.20 蛋白質 : 2.49 炭水化物 : 12.64 食塩相当 :
10月27日(木)	全粥 さつま揚げの煮物 菜の花の和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麩) ヨーグルト  kcal : 1335.53 水分 : 688.35 蛋白質 : 52.83 脂質 : 32.97 炭水化物 : 209.51 食塩相当 : 8.99	醤油ラーメン 肉シューマイ かぶのサラダ フルーツ・黄桃缶 kcal : 460.11 水分 : 258.08 蛋白質 : 15.11 脂質 : 13.15 炭水化物 : 68.85 食塩相当 : 3.14	全粥 干草焼卵 キャベツのコンソメ煮 なすのボンス和え 味噌汁(花麩)  kcal : 387.52 水分 : 214.21 蛋白質 : 20.39 脂質 : 10.46 炭水化物 : 54.83 食塩相当 : 3.00	ワッフル  kcal : 121.44 水分 : 18.79 蛋白質 : 4.97 炭水化物 : 16.94 食塩相当 :
10月28日(金)	全粥 肉団子の薄くず煮 カラの和え物 ふりかけ 味噌汁(豆腐) 牛乳 kcal : 1364.82 水分 : 710.72 蛋白質 : 55.36 脂質 : 24.09 炭水化物 : 240.08 食塩相当 : 8.35	全粥 カイの煮付け さつま芋の蜂蜜煮 菜の花のお浸し すまし汁(大根) フルーツ・ミカン缶  kcal : 394.30 水分 : 218.61 蛋白質 : 19.69 脂質 : 1.77 炭水化物 : 76.97 食塩相当 : 2.23	全粥 鶏肉と里芋の旨煮 ブロッコリーの炒め物 白菜のサラダ 味噌汁(キャベツ) kcal : 409.99 水分 : 201.92 蛋白質 : 15.69 脂質 : 9.15 炭水化物 : 68.62 食塩相当 : 3.57	まんじゅう  kcal : 128.64 水分 : 15.84 蛋白質 : 0.24 炭水化物 : 28.85 食塩相当 :
10月29日(土)	パン粥 ジャム オムツ カリフラワーのサラダ 水菜スープ 乳酸菌飲料  kcal : 1362.15 水分 : 670.61 蛋白質 : 55.13 脂質 : 37.91 炭水化物 : 204.42 食塩相当 : 7.58	全粥 鶏肉のマーレード照焼 納豆の炒め物 白菜サラダ すまし汁(ハンパ) フルーツ・マンゴ缶  kcal : 430.68 水分 : 227.60 蛋白質 : 19.13 脂質 : 11.63 炭水化物 : 63.89 食塩相当 : 2.58	全粥 赤魚の酒蒸 煮奴 マカロニサラダ 味噌汁(南瓜)  kcal : 406.13 水分 : 170.59 蛋白質 : 19.71 脂質 : 11.05 炭水化物 : 58.72 食塩相当 : 2.47	ブッセ  kcal : 102.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 5.08 炭水化物 : 12.35 食塩相当 :

にんじん

旬の食材
【MEMO】

カロテンは、キャロットが語源といわれており、β-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られています。体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系を守る働きがあるといわれています。

