

令和 6年 5月26日 ~ 令和 6年 6月 1日

【 常食 】

|  | 朝食  | 昼食   | 夕食  | 15時 |
|--|---|--|---|-----|
| 5月26日 (日)<br>御飯<br>ウィナーの野菜炒め<br>大根サラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁 (麩)<br>牛乳<br><br>kcal : 1553.16<br>水分 : 683.27<br>蛋白質 : 58.55<br>脂質 : 38.54<br>炭水化物 : 253.62<br>食塩相当 : 7.83    | 御飯<br>鶏肉のソース照焼<br>もやしの三色炒め<br>菜の花の和風和え<br>フルーツ・パン<br><br>kcal : 476.12 水分 : 214.93 蛋白質 : 19.67<br>脂質 : 13.19 炭水化物 : 72.16 食塩相当 : 1.86    | 御飯<br>赤魚の酒蒸<br>南瓜の煮物<br>菜の花の和風和え<br>春雨サラダ<br>すまし汁 (パン)<br><br>kcal : 418.69 水分 : 158.60 蛋白質 : 18.81<br>脂質 : 4.25 炭水化物 : 78.66 食塩相当 : 2.83   | あんパン<br><br>kcal : 135.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.50<br>脂質 : 1.15 炭水化物 : 27.75 食塩相当 : 0.14     |     |
| 5月27日 (月)<br>食パン<br>ジャム<br>おもて<br>カリフラワーのサラダ<br>コソメスープ<br>牛乳<br><br>kcal : 1562.22<br>水分 : 688.34<br>蛋白質 : 57.33<br>脂質 : 43.62<br>炭水化物 : 245.89<br>食塩相当 : 7.89   | 御飯<br>マチカ<br>ひじきの煮物<br>マカロニサラダ<br>フルーツ・白桃缶<br><br>kcal : 627.91 水分 : 146.09 蛋白質 : 15.40<br>脂質 : 21.51 炭水化物 : 94.44 食塩相当 : 1.93           | 御飯<br>かつの幽庵焼<br>煮奴<br>フロッキーの胡麻和え<br>味噌汁 (大根)<br><br>kcal : 398.15 水分 : 199.05 蛋白質 : 21.71<br>脂質 : 5.74 炭水化物 : 67.57 食塩相当 : 2.90             | コーヒー<br><br>kcal : 66.18 水分 : 2.48 蛋白質 : 0.25<br>脂質 : 1.77 炭水化物 : 12.31 食塩相当 : 0.03      |     |
| 5月28日 (火)<br>御飯<br>竹輪の煮物<br>そら豆のサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁 (白玉麩)<br>ヨーグルト<br><br>kcal : 1559.42<br>水分 : 601.46<br>蛋白質 : 58.17<br>脂質 : 29.80<br>炭水化物 : 270.83<br>食塩相当 : 8.35 | 御飯<br>カイの梅肉焼<br>インゲンと油揚げの煮物<br>納豆草のポン酢和え<br>フルーツ・ミカン缶<br><br>kcal : 414.58 水分 : 208.31 蛋白質 : 22.27<br>脂質 : 5.28 炭水化物 : 71.33 食塩相当 : 2.36  | 御飯<br>豆腐ハンバーグ<br>茸ソース<br>大根の煮物<br>サツマ芋サラダ<br>すまし汁 (蒲鉾)<br><br>kcal : 516.00 水分 : 185.26 蛋白質 : 13.75<br>脂質 : 13.89 炭水化物 : 87.11 食塩相当 : 3.15  | あん巻き<br><br>kcal : 120.75 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.17<br>脂質 : 2.90 炭水化物 : 21.46 食塩相当 : 0.07  |     |
| 5月29日 (水)<br>御飯<br>高野豆腐の煮物<br>かつのお浸し<br>ふりかけ<br>味噌汁 (冬瓜)<br>牛乳<br><br>kcal : 1517.66<br>水分 : 664.54<br>蛋白質 : 58.23<br>脂質 : 39.38<br>炭水化物 : 240.97<br>食塩相当 : 8.85  | きつねうどん<br>レコンのそぼろ煮<br>フロッキーのサラダ<br>フルーツ・バナナ<br><br>kcal : 508.60 水分 : 202.46 蛋白質 : 18.64<br>脂質 : 11.20 炭水化物 : 84.91 食塩相当 : 3.74   | 御飯<br>鶏肉のオーロソース焼<br>山菜の煮物<br>菜の花のサラダ<br>すまし汁 (白玉麩)<br><br>kcal : 422.15 水分 : 172.80 蛋白質 : 18.85<br>脂質 : 10.86 炭水化物 : 64.41 食塩相当 : 2.81    | ワッフル<br><br>kcal : 121.44 水分 : 18.79 蛋白質 : 2.90<br>脂質 : 4.97 炭水化物 : 16.94 食塩相当 : 0.14  |     |
| 5月30日 (木)<br>ロールパン<br>ジャム<br>肉団子のスープ 煮<br>ユンボータージュ<br>ショア<br><br>kcal : 1536.65<br>水分 : 723.25<br>蛋白質 : 62.93<br>脂質 : 26.75<br>炭水化物 : 269.10<br>食塩相当 : 7.03  | 御飯<br>かつの野菜蒸<br>サツマ芋のマレード 煮<br>小松菜のサラダ<br>フルーツ・マンゴ缶<br><br>kcal : 443.65 水分 : 209.69 蛋白質 : 17.14<br>脂質 : 2.14 炭水化物 : 92.15 食塩相当 : 1.35 | 御飯<br>干草焼卵<br>筍の煮物<br>わめと春雨の酢の物<br>味噌汁 (かつ)<br><br>kcal : 511.74 水分 : 221.53 蛋白質 : 25.83<br>脂質 : 12.60 炭水化物 : 75.23 食塩相当 : 3.25  | 水羊羹<br><br>kcal : 116.80 水分 : 50.64 蛋白質 : 1.52<br>脂質 : 0.00 炭水化物 : 27.68 食塩相当 : 0.07  |     |
| 5月31日 (金)<br>御飯<br>がにの煮物<br>納豆草の和え物<br>ふりかけ<br>味噌汁 (小町麩)<br>牛乳<br><br>kcal : 1567.97<br>水分 : 768.49<br>蛋白質 : 62.72<br>脂質 : 40.71<br>炭水化物 : 244.04<br>食塩相当 : 7.01   | 御飯<br>豚肉の和風風味<br>ビーマンの甘辛炒め<br>モヤシのサラダ<br>フルーツ・黄桃缶<br><br>kcal : 453.50 水分 : 240.96 蛋白質 : 20.46<br>脂質 : 8.24 炭水化物 : 75.44 食塩相当 : 1.40   | 御飯<br>豆腐のステーキ味噌ア<br>じゃが芋の含め煮<br>かつのゆかり和え<br>すまし汁 (蒲鉾)<br><br>kcal : 492.25 水分 : 246.40 蛋白質 : 20.66<br>脂質 : 12.15 炭水化物 : 76.83 食塩相当 : 2.75 | 蒸しケーキ<br><br>kcal : 114.66 水分 : 15.37 蛋白質 : 2.46<br>脂質 : 4.33 炭水化物 : 16.50 食塩相当 : 0.16 |     |
| 6月1日 (土)<br>御飯<br>野菜炒め<br>菜の花のお浸し<br>ふりかけ<br>味噌汁 (玉麩)<br>乳酸菌飲料<br><br>kcal : 1515.99<br>水分 : 652.23<br>蛋白質 : 62.92<br>脂質 : 39.07<br>炭水化物 : 237.84<br>食塩相当 : 7.44  | 御飯<br>かつの韓国風照焼<br>五目煮豆<br>茹かきゅうのサラダ<br>フルーツ・ミカン缶<br><br>kcal : 493.58 水分 : 205.68 蛋白質 : 25.52<br>脂質 : 12.03 炭水化物 : 74.99 食塩相当 : 1.56  | 御飯<br>豚肉のおろし煮<br>もやしの和風炒め<br>フロッキーのサラダ<br>味噌汁 (キャベツ)<br><br>kcal : 485.48 水分 : 238.01 蛋白質 : 22.16<br>脂質 : 12.68 炭水化物 : 72.85 食塩相当 : 3.08  | 手作りプリン<br><br>kcal : 77.05 水分 : 17.89 蛋白質 : 2.31<br>脂質 : 1.19 炭水化物 : 14.27 食塩相当 : 0.11 |     |

グリーンピース

グリーンピースはカリウムをはじめ、ミネラル・ビタミン B 群・タンパク質・食物繊維を豊富に含んでおり

季節の変わり目の体調維持、疲労回復にふさわしい食材です



旬の食材

【MEMO】