

令和 6年 5月26日 ~ 令和 6年 6月 1日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
5月26日(日)	全粥 ウィナーの野菜炒め 大根サラダ ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳 	全粥 鶏肉のソース照焼 白菜の炒め物 菜の花の和風和え ルーツ・マンゴ-缶 	全粥 赤魚の酒蒸 南瓜の煮物 胡瓜のサラダ すまし汁(パン)	あんパン 
kcal : 1403.04 水分 : 714.95 蛋白質 : 55.04 脂質 : 38.82 炭水化物 : 216.63 食塩相当 : 7.63	kcal : 425.04 水分 : 310.31 蛋白質 : 14.77 脂質 : 14.42 炭水化物 : 63.68 食塩相当 : 3.00	kcal : 490.51 水分 : 222.70 蛋白質 : 18.45 脂質 : 18.40 炭水化物 : 64.07 食塩相当 : 1.73	kcal : 352.49 水分 : 181.94 蛋白質 : 18.32 脂質 : 4.85 炭水化物 : 61.13 食塩相当 : 2.76	kcal : 135.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.50 脂質 : 1.15 炭水化物 : 27.75 食塩相当 : 0.14
5月27日(月)	パン粥 ジャム おムネ カブのサラダ コソメスープ 牛乳 	全粥 ミンチカツ なすの煮物 マカロニサラダ ルーツ・白桃缶 	全粥 たらこの幽庵焼 煮奴 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(大根)	コーヒーゼリー 
kcal : 1351.97 水分 : 805.69 蛋白質 : 53.92 脂質 : 41.69 炭水化物 : 198.51 食塩相当 : 6.84	kcal : 454.94 水分 : 438.02 蛋白質 : 21.10 脂質 : 17.79 炭水化物 : 57.67 食塩相当 : 2.44	kcal : 494.26 水分 : 168.82 蛋白質 : 11.96 脂質 : 16.55 炭水化物 : 74.93 食塩相当 : 1.47	kcal : 336.59 水分 : 196.37 蛋白質 : 20.61 脂質 : 5.58 炭水化物 : 53.60 食塩相当 : 2.90	kcal : 66.18 水分 : 2.48 蛋白質 : 0.25 脂質 : 1.77 炭水化物 : 12.31 食塩相当 : 0.03
5月28日(火)	全粥 お魚豆腐の煮物 菜の花のサラダ ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳 	全粥 カレイの梅肉焼 里芋の含め煮 納豆草のポン酢和え ルーツ・ミカン缶 	全粥 豆腐ハンバーグ 大根の煮物 サツマ芋サラダ すまし汁 	あん巻き 
kcal : 1359.87 水分 : 716.54 蛋白質 : 57.33 脂質 : 33.64 炭水化物 : 213.89 食塩相当 : 7.91	kcal : 432.99 水分 : 318.38 蛋白質 : 18.14 脂質 : 13.11 炭水化物 : 65.17 食塩相当 : 2.75	kcal : 338.67 水分 : 200.41 蛋白質 : 19.14 脂質 : 1.64 炭水化物 : 62.92 食塩相当 : 2.24	kcal : 467.46 水分 : 197.75 蛋白質 : 17.88 脂質 : 15.99 炭水化物 : 64.34 食塩相当 : 2.85	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29日(水)	全粥 豆腐の煮物 キャベツのお浸し ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	きつねうどん 冬瓜のかあんかけ ブロッコリーのサラダ ルーツ・バナナ 	全粥 鶏肉のオーロラソース焼 白菜の煮物 菜の花のサラダ すまし汁(白玉麩)	ワッフル 
kcal : 1413.87 水分 : 741.77 蛋白質 : 54.10 脂質 : 42.93 炭水化物 : 211.57 食塩相当 : 8.45	kcal : 410.73 水分 : 340.13 蛋白質 : 17.53 脂質 : 13.02 炭水化物 : 61.06 食塩相当 : 2.32	kcal : 459.78 水分 : 207.58 蛋白質 : 14.92 脂質 : 8.23 炭水化物 : 83.02 食塩相当 : 3.71	kcal : 421.92 水分 : 175.27 蛋白質 : 18.75 脂質 : 16.71 炭水化物 : 50.55 食塩相当 : 2.28	kcal : 121.44 水分 : 18.79 蛋白質 : 2.90 脂質 : 4.97 炭水化物 : 16.94 食塩相当 : 0.14
5月30日(木)	パン粥 ジャム 肉団子のスープ 煮 コーンポタージュ 乳酸菌飲料 	全粥 たらこの野菜蒸 サツマ芋のマーマレード 煮 菜の花のサラダ ルーツ・マンゴ-缶 	全粥 干草焼卵 里芋の煮ころがし キュウリの酢の物 味噌汁(か)	水羊羹 
kcal : 1400.23 水分 : 801.10 蛋白質 : 55.03 脂質 : 24.78 炭水化物 : 245.10 食塩相当 : 6.83	kcal : 487.17 水分 : 297.47 蛋白質 : 18.33 脂質 : 13.50 炭水化物 : 74.93 食塩相当 : 2.05	kcal : 388.02 水分 : 207.19 蛋白質 : 16.94 脂質 : 1.97 炭水化物 : 78.33 食塩相当 : 1.42	kcal : 408.24 水分 : 245.80 蛋白質 : 18.24 脂質 : 9.31 炭水化物 : 64.16 食塩相当 : 3.29	kcal : 116.80 水分 : 50.64 蛋白質 : 1.52 脂質 : 0.00 炭水化物 : 27.68 食塩相当 : 0.07
5月31日(金)	全粥 かの煮物 納豆草の和え物 ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳 	全粥 鶏肉のカレー風味 茄子の甘辛炒め 大根のサラダ ルーツ・黄桃缶 	全粥 豆腐のステーキ味噌汁 じゃが芋の含め煮 かのゆかり和え すまし汁(蒲鉾)	蒸しケーキ 
kcal : 1330.13 水分 : 764.99 蛋白質 : 52.74 脂質 : 35.27 炭水化物 : 206.77 食塩相当 : 7.91	kcal : 418.76 水分 : 271.15 蛋白質 : 16.43 脂質 : 12.71 炭水化物 : 63.40 食塩相当 : 3.03	kcal : 390.32 水分 : 232.86 蛋白質 : 17.83 脂質 : 8.88 炭水化物 : 60.05 食塩相当 : 1.70	kcal : 406.39 水分 : 245.61 蛋白質 : 16.02 脂質 : 9.35 炭水化物 : 66.82 食塩相当 : 3.02	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
6月 1日(土)	全粥 野菜炒め 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(玉麩) ヨーグルト 	全粥 たらこの韓国風照焼 五目煮豆 茹かしたのサラダ ルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏肉のおろし煮 かの炒め ブロッコリーのサラダ 味噌汁(キャベツ)	手作りアブリ 
kcal : 1335.24 水分 : 685.34 蛋白質 : 57.51 脂質 : 33.35 炭水化物 : 207.04 食塩相当 : 7.50	kcal : 394.82 水分 : 213.23 蛋白質 : 13.72 脂質 : 8.49 炭水化物 : 68.20 食塩相当 : 2.79	kcal : 412.47 水分 : 205.93 蛋白質 : 22.03 脂質 : 8.76 炭水化物 : 64.07 食塩相当 : 1.63	kcal : 450.90 水分 : 248.29 蛋白質 : 19.45 脂質 : 14.91 炭水化物 : 60.50 食塩相当 : 2.97	kcal : 77.05 水分 : 17.89 蛋白質 : 2.31 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】

