

メニュー (7日間)

令和 6年 6月16日 ~ 令和 6年 6月22日

【 常食 】

	朝食	昼食	夕食	15時
6月16日(日) 御飯 大豆の煮物 納豆草の和え物 ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳  kcal : 1532.61 水分 : 664.21 蛋白質 : 61.89 脂質 : 43.12 炭水化物 : 234.15 食塩相当 : 7.37	御飯 大豆の煮物 納豆草の和え物 ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳  kcal : 487.12 水分 : 300.65 蛋白質 : 20.22 脂質 : 13.22 炭水化物 : 77.33 食塩相当 : 2.83	御飯 竹の塩焼 ブロッコリーの炒め物 かぶのサガ フルーツ・白桃缶  kcal : 466.62 水分 : 209.93 蛋白質 : 21.77 脂質 : 12.78 炭水化物 : 69.07 食塩相当 : 2.05	御飯 鶏肉のさらさ蒸し 揚げなすの煮物 マカロニサガ すまし汁(玉麩)  kcal : 475.64 水分 : 153.63 蛋白質 : 17.70 脂質 : 13.55 炭水化物 : 72.16 食塩相当 : 2.33	パナッパシヤル  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
6月17日(月) 食パン ジャム オムレツ カリフラワーのサガ オニオンスープ ショア kcal : 1546.52 水分 : 632.14 蛋白質 : 57.93 脂質 : 37.26 炭水化物 : 253.25 食塩相当 : 6.68	御飯 キンカツ 菜の花の煮浸し 大根のサガ フルーツ・パイナップル  kcal : 508.30 水分 : 208.43 蛋白質 : 17.93 脂質 : 14.87 炭水化物 : 78.08 食塩相当 : 1.44	御飯 かつらの西京焼 冬瓜のかあんかけ 三色煮豆 味噌汁(白菜) kcal : 496.74 水分 : 162.57 蛋白質 : 21.45 脂質 : 7.76 炭水化物 : 86.68 食塩相当 : 2.66	ロールケーキ  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	
6月18日(火) 御飯 ハンパンの煮物 かぶのサガ 味付けのり 味噌汁(こら) ヨーグルト  kcal : 1458.16 水分 : 685.94 蛋白質 : 59.69 脂質 : 25.40 炭水化物 : 250.17 食塩相当 : 8.50	焼そば 五目煮豆 青梗菜の生姜風味 フルーツ・マンゴー缶 kcal : 509.85 水分 : 285.17 蛋白質 : 24.83 脂質 : 13.05 炭水化物 : 72.75 食塩相当 : 2.48	御飯 鶏肉のくわ焼 大根の煮物 ブロッコリーのサガ コリメスープ  kcal : 388.64 水分 : 184.72 蛋白質 : 19.28 脂質 : 5.02 炭水化物 : 67.82 食塩相当 : 3.00	サツマ芋蒸しパン kcal : 134.75 水分 : 27.95 蛋白質 : 2.91 脂質 : 2.85 炭水化物 : 24.56 食塩相当 : 0.48	
6月19日(水) ロールパン ジャム 肉団子のスープ 煮 コーンポタージュ 牛乳  kcal : 1463.36 水分 : 767.96 蛋白質 : 60.31 脂質 : 38.24 炭水化物 : 230.30 食塩相当 : 7.28	御飯 赤魚のおろし煮 きこのソテー ほうれん草のサガ フルーツ・ミカン缶 kcal : 399.63 水分 : 218.98 蛋白質 : 17.51 脂質 : 7.07 炭水化物 : 69.68 食塩相当 : 1.25	御飯 五目卵焼 ふきの煮物 モヤシのナムル 味噌汁(キャベツ) kcal : 461.02 水分 : 227.10 蛋白質 : 20.86 脂質 : 10.77 炭水化物 : 71.56 食塩相当 : 3.09	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	
6月20日(木) 御飯 薩摩揚げの炒り煮 小松菜のサガ ふりかけ 味噌汁(豆腐・油揚げ) 牛乳 kcal : 1571.46 水分 : 723.91 蛋白質 : 57.19 脂質 : 48.18 炭水化物 : 234.94 食塩相当 : 8.81	 <p>昭和食堂へ よりこそ〜ビブ〜</p>		御飯 かつらの沢煮 コニャクのピリ辛煮 青梗菜のお浸し 中華スープ(蒲鉾) kcal : 359.44 水分 : 187.29 蛋白質 : 18.54 脂質 : 3.69 炭水化物 : 65.74 食塩相当 : 2.79	おせんべい kcal : 20.65 水分 : 0.21 蛋白質 : 0.33 脂質 : 0.08 炭水化物 : 4.68 食塩相当 : 0.16
6月21日(金) 御飯 豆腐の煮物 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 乳酸菌飲料 kcal : 1532.62 水分 : 591.33 蛋白質 : 58.21 脂質 : 41.28 炭水化物 : 235.20 食塩相当 : 7.70	御飯 鯖のミソ焼 竹輪と大根の炒り煮 カリフラワーのサガ フルーツ・バナナ  kcal : 562.44 水分 : 191.64 蛋白質 : 19.32 脂質 : 18.90 炭水化物 : 78.05 食塩相当 : 1.80	御飯 鶏肉の香味焼 山菜の煮物 納豆 味噌汁(冬瓜)  kcal : 469.28 水分 : 192.05 蛋白質 : 23.34 脂質 : 10.42 炭水化物 : 72.12 食塩相当 : 3.35	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	
6月22日(土) 御飯 車麩の煮物 キャベツのサガ 味付けのり 味噌汁(ホレン草) 牛乳  kcal : 1558.25 水分 : 692.53 蛋白質 : 60.30 脂質 : 35.26 炭水化物 : 255.88 食塩相当 : 6.77	御飯 青椒肉絲(豚) じゃが芋の煮物 春雨の酢の物 フルーツ・黄桃缶 kcal : 493.59 水分 : 229.55 蛋白質 : 20.06 脂質 : 6.49 炭水化物 : 88.48 食塩相当 : 1.89	御飯 かれいの甘酢あんかけ なすとペーコンのソテー ほうれん草のサガ すまし汁(ハンパ)  kcal : 476.99 水分 : 192.67 蛋白質 : 20.27 脂質 : 13.97 炭水化物 : 69.40 食塩相当 : 2.43	あん巻き  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	

グリーンピース

旬の食材

【MEMO】

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
季節の変わり目での体調維持、疲労回復にふさわしい食材です



メニュー (7日間)

令和 6年 6月23日 ~ 令和 6年 6月29日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
6月23日(日) kcal : 1473.68 水分 : 750.04 蛋白質 : 62.50 脂質 : 26.35 炭水化物 : 256.87 食塩相当 : 7.42	食パン ジャム 野菜炒め かぶのサラダ トマトスープ ショウ 	御飯 鶏のバーベキュー ひじきの煮物 マカロニサラダ フルーツ・ミン缶	御飯 豆腐の中華うま煮 里芋の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁(庄内麩)	芋ようかん 
	kcal : 395.77 水分 : 296.49 蛋白質 : 18.85 脂質 : 6.72 炭水化物 : 69.87 食塩相当 : 2.77	kcal : 443.65 水分 : 150.81 蛋白質 : 18.84 脂質 : 6.69 炭水化物 : 79.90 食塩相当 : 1.86	kcal : 510.26 水分 : 253.62 蛋白質 : 23.49 脂質 : 12.78 炭水化物 : 78.06 食塩相当 : 2.72	kcal : 124.00 水分 : 49.12 蛋白質 : 1.52 脂質 : 0.16 炭水化物 : 29.04 食塩相当 : 0.07
6月24日(月) kcal : 1541.74 水分 : 644.00 蛋白質 : 61.00 脂質 : 34.71 炭水化物 : 253.82 食塩相当 : 7.56	御飯 肉団子の薄くず煮 ホトシサラダ ふりかけ 味噌汁(ニラ・玉葱) 牛乳	御飯 夕の明太子マヨネーズ焼 フロッキーサラダ 金時煮豆 フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉の塩麹焼 ふきの煮物 菜の花の辛子和え 味噌汁(花麩)	蒸しパン(チョコ) 
	kcal : 533.28 水分 : 283.51 蛋白質 : 17.63 脂質 : 15.28 炭水化物 : 84.64 食塩相当 : 3.06	kcal : 502.03 水分 : 170.40 蛋白質 : 20.07 脂質 : 10.99 炭水化物 : 83.80 食塩相当 : 1.37	kcal : 391.77 水分 : 174.72 蛋白質 : 20.84 脂質 : 4.11 炭水化物 : 68.88 食塩相当 : 2.97	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25日(火) kcal : 1516.37 水分 : 518.37 蛋白質 : 58.02 脂質 : 33.63 炭水化物 : 247.81 食塩相当 : 7.48	御飯 ガンモの煮物 水菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(大根) ヨーグルト	御飯 タンドリー風チキン スティックウの炒め 春雨サラダ フルーツ・バナナ	御飯 赤魚の煮付け 茄子の炒め煮 青梗菜のサラダ 味噌汁(玉葱・油揚)	あんパン
	kcal : 474.77 水分 : 179.75 蛋白質 : 15.78 脂質 : 10.35 炭水化物 : 80.10 食塩相当 : 2.74	kcal : 427.88 水分 : 173.64 蛋白質 : 19.46 脂質 : 6.16 炭水化物 : 75.05 食塩相当 : 1.84	kcal : 480.22 水分 : 164.98 蛋白質 : 19.23 脂質 : 15.92 炭水化物 : 65.66 食塩相当 : 2.80	kcal : 133.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.55 脂質 : 1.20 炭水化物 : 27.00 食塩相当 : 0.10
6月26日(水) kcal : 1467.68 水分 : 700.34 蛋白質 : 61.72 脂質 : 27.89 炭水化物 : 250.91 食塩相当 : 8.93	御飯 竹輪の煮物 夕の和え物 ふりかけ 味噌汁(玉麩) 牛乳	五目うどん 山菜の炒り煮 かぶのサラダ フルーツ・マンゴー缶	御飯 鶏肉の韓国風照焼 冬瓜のかあんかけ 大根のサラダ すまし汁(庄内麩)	仔コスパシヤル 
	kcal : 489.61 水分 : 291.73 蛋白質 : 19.95 脂質 : 10.86 炭水化物 : 82.51 食塩相当 : 2.97	kcal : 472.90 水分 : 227.33 蛋白質 : 21.00 脂質 : 7.32 炭水化物 : 83.70 食塩相当 : 3.45	kcal : 401.94 水分 : 181.26 蛋白質 : 18.57 脂質 : 6.14 炭水化物 : 69.11 食塩相当 : 2.35	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
6月27日(木) kcal : 1523.53 水分 : 700.96 蛋白質 : 58.97 脂質 : 37.57 炭水化物 : 248.10 食塩相当 : 6.96	ロールパン ジャム オムレツ コーンポタージュ 牛乳	御飯 豚肉の七味焼 マカロニ 小松菜のサラダ フルーツ・パイン缶	御飯 夕のおろしあんかけ きんぴらごぼう キャベツのサラダ 味噌汁(麩)	まんじゅう
	kcal : 484.42 水分 : 305.89 蛋白質 : 19.04 脂質 : 18.21 炭水化物 : 66.70 食塩相当 : 2.64	kcal : 512.37 水分 : 199.55 蛋白質 : 20.07 脂質 : 12.51 炭水化物 : 81.84 食塩相当 : 1.50	kcal : 410.58 水分 : 195.52 蛋白質 : 18.10 脂質 : 6.50 炭水化物 : 73.16 食塩相当 : 2.64	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
6月28日(金) kcal : 1536.72 水分 : 708.33 蛋白質 : 57.10 脂質 : 38.54 炭水化物 : 248.24 食塩相当 : 8.01	御飯 かの煮物 白菜の香りし和え 味噌汁(油揚・玉葱) 牛乳	赤飯(行事食) 天ぷら(三種) 冷奴 炊き合せ フルーツ・メロン 	御飯 鶏肉のオーロロス焼 レンコンの煮物 菜の花のお浸し すまし汁(蒲鉾)	ケーキ 
	kcal : 476.11 水分 : 285.68 蛋白質 : 18.36 脂質 : 12.67 炭水化物 : 75.96 食塩相当 : 2.82	kcal : 482.10 水分 : 241.78 蛋白質 : 15.97 脂質 : 8.95 炭水化物 : 86.84 食塩相当 : 1.96	kcal : 469.99 水分 : 154.87 蛋白質 : 21.56 脂質 : 10.93 炭水化物 : 72.96 食塩相当 : 3.12	kcal : 108.52 水分 : 26.00 蛋白質 : 1.21 脂質 : 5.99 炭水化物 : 12.48 食塩相当 : 0.11
6月29日(土) kcal : 1488.57 水分 : 563.11 蛋白質 : 57.06 脂質 : 36.58 炭水化物 : 237.74 食塩相当 : 6.91	御飯 魚河岸揚げの含め煮 納豆 味噌汁(玉麩) 乳酸菌飲料	御飯 サラの味噌マヨネーズ焼 かぶのコンソメ煮 キャベツのサラダ フルーツ・白桃缶	御飯 干草焼卵 南瓜の甘煮 モヤシのサラダ 味噌汁(ニラ)	青りんごゼリー 
	kcal : 486.78 水分 : 151.08 蛋白質 : 14.77 脂質 : 11.25 炭水化物 : 81.87 食塩相当 : 2.44	kcal : 464.32 水分 : 204.08 蛋白質 : 19.72 脂質 : 13.91 炭水化物 : 68.37 食塩相当 : 1.67	kcal : 489.95 水分 : 207.91 蛋白質 : 22.57 脂質 : 11.42 炭水化物 : 75.63 食塩相当 : 2.76	kcal : 47.52 水分 : 0.04 蛋白質 : 0.00 脂質 : 0.00 炭水化物 : 11.87 食塩相当 : 0.04

旬の食材
【MEMO】

グリーンピース
 グリーンピースはカルウムをはじめ、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

