

メニュー (7日間)

令和 6年 6月 2日 ~ 令和 6年 6月 8日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
6月 2日 (日) kcal : 1423.20 水分 : 796.52 蛋白質 : 56.22 脂質 : 39.66 炭水化物 : 216.86 食塩相当 : 8.32	朝食 ハン粥 ジャム 肉団子のトマト煮 キャベツのサラダ コソメスープ (玉葱・葉大根) 牛乳 	昼食 あんかけチャーハン 海老チリソース炒め 胡瓜の和え物 マンゴーフリン 横浜開港記念 メニュー	夕食 全粥 赤魚の幽庵焼 白菜の炒め煮 カリフラワーのサラダ すまし汁 (玉麩)	15時 ロールケーキ 
6月 3日 (月) kcal : 1332.94 水分 : 651.34 蛋白質 : 55.76 脂質 : 28.34 炭水化物 : 218.86 食塩相当 : 7.36	全粥 豆腐の煮物 かぶのサラダ のりの佃煮 味噌汁 (油揚げ・玉葱) ヨーグルト	全粥 ほうろくの胡麻だれ焼 なすの煮物 大根のサラダ フルーツ・ミン缶	全粥 鶏肉のくわ焼 冬瓜の薄くず煮 うぐいす煮豆 味噌汁 (杓苳草)	クリームパン 
6月 4日 (火) kcal : 1356.53 水分 : 681.69 蛋白質 : 56.52 脂質 : 40.01 炭水化物 : 196.04 食塩相当 : 8.08	全粥 海老の煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁 (豆腐) 牛乳 	全粥 鶏の照焼 大根の煮物 キャベツのコマ和え フルーツ・マンゴーフリン	全粥 カブのハーブグリル 野菜ソテー マカロニサラダ 味噌汁 (白菜) 	抹茶ゼリー 
6月 5日 (水) kcal : 1372.57 水分 : 738.79 蛋白質 : 56.01 脂質 : 35.58 炭水化物 : 213.60 食塩相当 : 7.07	全粥 魚河岸揚げの含め煮 ブロッコリーのサラダ ふりかけ 味噌汁 (冬瓜) 牛乳 	全粥 カイの煮付け 白菜の炒め物 杓苳草の磯和え フルーツ・黄桃缶	全粥 茹で鶏の胡麻だれ じゃが芋の含め煮 キャベツのサラダ 中華スープ (カブ)	まんじゅう 
6月 6日 (木) kcal : 1336.31 水分 : 756.36 蛋白質 : 56.34 脂質 : 39.10 炭水化物 : 194.21 食塩相当 : 7.25	全粥 ハン粥の煮物 ほうれん草のサラダ のりの佃煮 味噌汁 (キャベツ) 牛乳	全粥 鶏の山賊焼 冬瓜の煮物 かぶのサラダ フルーツ・ミン缶	全粥 竹のあんかけ キャベツの炒め物 菜の花のくるみ和え 味噌汁 (麩)	いちごババロア 
6月 7日 (金) kcal : 1378.56 水分 : 842.94 蛋白質 : 57.43 脂質 : 39.22 炭水化物 : 204.50 食塩相当 : 8.21	ハン粥 ジャム ホーケヒートス ユニホータージュ ヨーグルト	全粥 麻婆豆腐 白菜の煮物 カリフラワーのサラダ フルーツ・バナナ 	全粥 カブの塩焼 なすの煮物 ほうれん草のサラダ 味噌汁 (人参・水菜)	たこ焼き 
6月 8日 (土) kcal : 1363.86 水分 : 763.86 蛋白質 : 54.97 脂質 : 35.72 炭水化物 : 210.96 食塩相当 : 7.78	全粥 厚焼卵 ゆかり和え (大根) ふりかけ すまし汁 (蒲鉾) 牛乳 	味噌ラーメン シュマイ 菜の花のサラダ フルーツ・白桃缶	全粥 ハンバーグデミグラスソース マカロニソテー ブロッコリーのサラダ コソメスープ (白菜)	仔ごすべし 

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】



令和 6年 6月 9日 ~ 令和 6年 6月 15日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
6月 9日(日) kcal : 1346.01 水分 : 756.53 蛋白質 : 56.16 脂質 : 36.51 炭水化物 : 205.53 食塩相当 : 8.33	全粥 さつま揚げと玉葱の煮物 ホトシガラ のりの佃煮 味噌汁(大根・油揚げ) 牛乳 	全粥 赤魚の梅肉焼 菜の花の炒め物 茹きゃべつのサラダ フルーツ・ミカン缶	全粥 鶏肉の葱塩焼 白菜の炒め煮 胡瓜のサラダ 味噌汁(納豆草)	ビーナッツパン 
kcal : 446.81 水分 : 311.91 蛋白質 : 16.11 脂質 : 13.64 炭水化物 : 69.49 食塩相当 : 2.76	kcal : 356.59 水分 : 208.10 蛋白質 : 17.49 脂質 : 7.09 炭水化物 : 58.05 食塩相当 : 2.43	kcal : 407.11 水分 : 238.52 蛋白質 : 18.78 脂質 : 10.11 炭水化物 : 60.77 食塩相当 : 3.14	kcal : 135.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.78 脂質 : 5.67 炭水化物 : 17.22 食塩相当 : 0.00	
6月 10日(月) kcal : 1361.88 水分 : 700.56 蛋白質 : 57.22 脂質 : 28.74 炭水化物 : 226.35 食塩相当 : 9.14	全粥 車麩の煮物 ブロッコリーの和え物 ふりかけ 味噌汁(カブ) ヨーグルト	きつねそば 大根の炒め物 白菜のナムル フルーツ・黄桃缶 	全粥 鯖の味噌煮 冬瓜のくず煮 ほうれん草のサラダ すまし汁(ハンペン)	水羊羹 
kcal : 361.08 水分 : 168.98 蛋白質 : 12.53 脂質 : 3.85 炭水化物 : 70.87 食塩相当 : 2.57	kcal : 473.04 水分 : 315.46 蛋白質 : 24.33 脂質 : 10.54 炭水化物 : 71.55 食塩相当 : 3.53	kcal : 410.96 水分 : 165.48 蛋白質 : 18.84 脂質 : 14.35 炭水化物 : 56.25 食塩相当 : 2.97	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	
6月 11日(火) kcal : 1372.49 水分 : 757.61 蛋白質 : 57.70 脂質 : 31.21 炭水化物 : 222.31 食塩相当 : 6.49	パン粥 ジャム 野菜炒め かぶのサラダ コーンポタージュ ショウ 	御飯 たらこのエールバター醤油 キャベツとベーコンのソテー サツマ芋サラダ フルーツ・マンゴー缶	全粥 鶏肉の一味焼 里芋の炒り煮 白菜のサラダ すまし汁(蒲鉾) 	カステラ
kcal : 430.30 水分 : 389.86 蛋白質 : 21.25 脂質 : 11.72 炭水化物 : 63.44 食塩相当 : 2.61	kcal : 496.70 水分 : 197.02 蛋白質 : 17.44 脂質 : 9.96 炭水化物 : 86.69 食塩相当 : 1.41	kcal : 355.49 水分 : 170.73 蛋白質 : 17.12 脂質 : 8.39 炭水化物 : 54.18 食塩相当 : 2.43	kcal : 90.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.89 脂質 : 1.14 炭水化物 : 18.00 食塩相当 : 0.04	
6月 12日(水) kcal : 1339.01 水分 : 637.86 蛋白質 : 53.15 脂質 : 32.15 炭水化物 : 215.04 食塩相当 : 6.85	全粥 厚焼卵 納豆草のビーナッツ和え のりの佃煮 味噌汁(玉葱・油揚げ) ヨーグルト 	全粥 鶏肉の生姜焼 白菜の炒め煮 和え物 フルーツ・バナナ	全粥 かつらの香味焼 南瓜の甘煮 大根サラダ すまし汁(白玉麩)	ワッフル 
kcal : 414.67 水分 : 205.72 蛋白質 : 15.24 脂質 : 9.82 炭水化物 : 68.44 食塩相当 : 2.62	kcal : 412.97 水分 : 255.51 蛋白質 : 16.82 脂質 : 9.04 炭水化物 : 66.04 食塩相当 : 1.64	kcal : 389.93 水分 : 157.84 蛋白質 : 18.19 脂質 : 8.32 炭水化物 : 63.62 食塩相当 : 2.45	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	
6月 13日(木) kcal : 1380.45 水分 : 716.00 蛋白質 : 53.76 脂質 : 35.70 炭水化物 : 217.65 食塩相当 : 7.78	全粥 お魚豆腐の煮物 菜の花の和え物 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 ブロッコリーの和え物 フルーツ・マンゴー缶 	全粥 鶏肉のソース照焼 大根の煮物 じゃりの酢の物 中華スープ(ハンペン)	プッツケーキ
kcal : 437.13 水分 : 320.91 蛋白質 : 20.38 脂質 : 12.40 炭水化物 : 65.24 食塩相当 : 3.28	kcal : 517.68 水分 : 209.62 蛋白質 : 15.67 脂質 : 14.70 炭水化物 : 82.08 食塩相当 : 1.74	kcal : 317.39 水分 : 185.47 蛋白質 : 16.63 脂質 : 3.66 炭水化物 : 54.83 食塩相当 : 2.68	kcal : 108.25 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.08 脂質 : 4.92 炭水化物 : 15.50 食塩相当 : 0.08	
6月 14日(金) kcal : 1340.49 水分 : 725.86 蛋白質 : 54.82 脂質 : 36.59 炭水化物 : 204.75 食塩相当 : 8.09	全粥 魚河岸揚げの含め煮 大根のサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) 牛乳	全粥 けんちん汁 じゃが芋のコンソメソテー 白菜のサラダ フルーツ・黄桃缶 	全粥 赤魚の野菜蒸 里芋の煮物 納豆草のくるみみね 味噌汁(キャベツ) 	わらび餅 
kcal : 487.75 水分 : 283.23 蛋白質 : 17.30 脂質 : 18.95 炭水化物 : 65.04 食塩相当 : 2.76	kcal : 469.89 水分 : 246.64 蛋白質 : 18.39 脂質 : 12.40 炭水化物 : 71.62 食塩相当 : 2.36	kcal : 335.63 水分 : 194.25 蛋白質 : 17.98 脂質 : 4.47 炭水化物 : 58.52 食塩相当 : 2.93	kcal : 47.22 水分 : 1.74 蛋白質 : 1.15 脂質 : 0.77 炭水化物 : 9.57 食塩相当 : 0.04	
6月 15日(土) kcal : 1346.43 水分 : 739.34 蛋白質 : 56.72 脂質 : 28.00 炭水化物 : 224.82 食塩相当 : 7.05	パン粥 ジャム ホトシガラ コンソメスープ ヨーグルト 	全粥 たらこのチーズ焼(たら) さつま芋のレモン煮 菜の花のサラダ フルーツ・マンゴー缶	全粥 豆腐のか味噌かけ 大根の煮物 南瓜のサラダ 味噌汁(白菜) 	かっぱえびせん 
kcal : 469.85 水分 : 317.22 蛋白質 : 19.63 脂質 : 13.62 炭水化物 : 69.74 食塩相当 : 2.35	kcal : 432.23 水分 : 173.74 蛋白質 : 20.70 脂質 : 4.14 炭水化物 : 80.75 食塩相当 : 1.60	kcal : 404.91 水分 : 248.27 蛋白質 : 15.88 脂質 : 8.50 炭水化物 : 68.89 食塩相当 : 2.93	kcal : 39.44 水分 : 0.11 蛋白質 : 0.51 脂質 : 1.74 炭水化物 : 5.44 食塩相当 : 0.17	

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】

