

メニュー (7日間)

令和 6年 6月16日 ~ 令和 6年 6月22日

【ソフト】

| | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 15時 |
|--|---|--|--|---|
| 6月16日(日) | 全粥 大豆の煮物 杓じ草の和え物 ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳  | 全粥 竹の塩焼 プロコリーの炒め物 かぶのサラダ フルーツ・白桃缶 | 全粥 鶏肉のさらさ蒸し なすの煮物 マニオラ すまし汁(玉麩) | ハナスベシヤル  |
| kcal : 1334.68 水分 : 669.87 蛋白質 : 56.97 脂質 : 38.37 炭水化物 : 196.17 食塩相当 : 7.15 | kcal : 415.06 水分 : 299.35 蛋白質 : 18.30 脂質 : 11.04 炭水化物 : 65.32 食塩相当 : 2.83 | kcal : 430.86 水分 : 207.94 蛋白質 : 19.13 脂質 : 14.14 炭水化物 : 56.76 食塩相当 : 1.99 | kcal : 385.53 水分 : 162.58 蛋白質 : 17.34 脂質 : 9.62 炭水化物 : 58.50 食塩相当 : 2.17 | 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) | ハン粥 ジュキム オムレツ カリフラワーのサラダ オニオンスープ 乳酸菌飲料 | 全粥 鶏肉のハン粉焼 菜の花の煮浸し 大根のサラダ フルーツ・ミカン缶  | 全粥 サラの西京焼 冬瓜のかあんかけ 金時煮豆 味噌汁(白菜) | ロールケーキ  |
| kcal : 1364.93 水分 : 674.47 蛋白質 : 56.84 脂質 : 37.26 炭水化物 : 205.58 食塩相当 : 6.04 | kcal : 421.27 水分 : 300.36 蛋白質 : 15.11 脂質 : 12.63 炭水化物 : 63.31 食塩相当 : 1.82 | kcal : 430.16 水分 : 225.53 蛋白質 : 19.94 脂質 : 11.86 炭水化物 : 61.89 食塩相当 : 1.47 | kcal : 406.38 水分 : 148.58 蛋白質 : 20.41 脂質 : 7.57 炭水化物 : 66.92 食塩相当 : 2.66 | 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) | 全粥 ハン粥の煮物 かぶのサラダ のりの佃煮 味噌汁(ニラ) 牛乳  | 焼そば 五目煮豆 白菜の和え物 フルーツ・マンゴー缶 | 全粥 鶏肉のくわ焼 大根の煮物 プロコリーのサラダ コンスープ | サマ芋蒸しハン  |
| kcal : 1382.92 水分 : 796.98 蛋白質 : 53.70 脂質 : 30.72 炭水化物 : 226.25 食塩相当 : 9.04 | kcal : 401.20 水分 : 289.27 蛋白質 : 14.47 脂質 : 10.13 炭水化物 : 67.19 食塩相当 : 2.89 | kcal : 485.58 水分 : 275.13 蛋白質 : 17.23 脂質 : 9.60 炭水化物 : 80.81 食塩相当 : 3.02 | kcal : 361.39 水分 : 204.63 蛋白質 : 19.09 脂質 : 8.14 炭水化物 : 53.69 食塩相当 : 2.65 | 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) | ハン粥 ジュキム 肉団子のスープ 煮 ユンボクージュ 牛乳  | 全粥 赤魚のおろし煮 かぶの炒め ほうれん草のサラダ フルーツ・ミカン缶 | 全粥 五目卵焼 白菜の煮物 大根のナムル 味噌汁(キャベツ) | ぶどうゼリー  |
| kcal : 1330.06 水分 : 878.88 蛋白質 : 57.20 脂質 : 37.36 炭水化物 : 201.57 食塩相当 : 7.62 | kcal : 577.14 水分 : 436.19 蛋白質 : 25.22 脂質 : 21.80 炭水化物 : 75.68 食塩相当 : 2.73 | kcal : 345.07 水分 : 215.68 蛋白質 : 16.96 脂質 : 7.46 炭水化物 : 54.54 食塩相当 : 1.52 | kcal : 360.57 水分 : 226.95 蛋白質 : 15.02 脂質 : 8.08 炭水化物 : 59.59 食塩相当 : 3.34 | 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) | 全粥 魚河岸揚げの含め煮 菜の花のサラダ ふりかけ 味噌汁(豆腐・油揚) 牛乳 | チンカレーライス コルスローサラダ カリフラワーの炒め ヨーグルトバナナ  | 全粥 竹の沢煮 里芋の煮物 プロコリーのお浸し 中華スープ(蒲鉾) | おせんべい |
| kcal : 1333.09 水分 : 670.26 蛋白質 : 56.25 脂質 : 37.02 炭水化物 : 202.19 食塩相当 : 8.59 | kcal : 509.12 水分 : 300.60 蛋白質 : 19.91 脂質 : 20.55 炭水化物 : 64.89 食塩相当 : 2.55 | kcal : 485.15 水分 : 189.85 蛋白質 : 17.31 脂質 : 13.81 炭水化物 : 75.90 食塩相当 : 3.07 | kcal : 318.17 水分 : 179.60 蛋白質 : 18.70 脂質 : 2.58 炭水化物 : 56.72 食塩相当 : 2.81 | 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) | 全粥 豆腐の煮物 かぶのお浸し ふりかけ 味噌汁(庄内麩) ジョウ  | 全粥 鯖のミン焼 大根の炒り煮 カリフラワーのサラダ フルーツ・バナナ | 全粥 鶏肉の香味焼 白菜の煮物 納豆 味噌汁(冬瓜)  | エクレア  |
| kcal : 1366.34 水分 : 665.82 蛋白質 : 57.14 脂質 : 42.66 炭水化物 : 190.72 食塩相当 : 7.62 | kcal : 346.39 水分 : 254.08 蛋白質 : 15.20 脂質 : 5.34 炭水化物 : 62.11 食塩相当 : 2.59 | kcal : 496.98 水分 : 195.06 蛋白質 : 17.95 脂質 : 18.74 炭水化物 : 63.44 食塩相当 : 1.80 | kcal : 431.77 水分 : 202.13 蛋白質 : 21.74 脂質 : 12.22 炭水化物 : 58.66 食塩相当 : 3.14 | 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) | 全粥 車麩の煮物 キャベツのサラダ のりの佃煮 味噌汁(杓じ草) 牛乳  | 全粥 青椒肉絲 じゃが芋の煮物 キュウリの酢の物 フルーツ・黄桃缶 | 全粥 かわいいの甘酢あんかけ なすとベーコンのソテー ほうれん草のサラダ すまし汁(ハンパン)  | あん巻き  |
| kcal : 1335.14 水分 : 708.07 蛋白質 : 55.48 脂質 : 31.66 炭水化物 : 212.91 食塩相当 : 7.40 | kcal : 408.54 水分 : 270.34 蛋白質 : 16.30 脂質 : 11.72 炭水化物 : 63.60 食塩相当 : 2.62 | kcal : 468.72 水分 : 238.96 蛋白質 : 18.49 脂質 : 11.33 炭水化物 : 72.27 食塩相当 : 2.40 | kcal : 337.13 水分 : 198.77 蛋白質 : 18.52 脂質 : 5.71 炭水化物 : 55.58 食塩相当 : 2.31 | 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 |

昭和食堂へ
よこそーびーかーん

旬の食材
【MEMO】

グリーンピース
グリーンピースはカルシウムをはじめ、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



メニュー(7日間)

令和 6年 6月23日 ~ 令和 6年 6月29日

【ソフト】

| | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 15時 |
|--|---|--|---|--|
| 6月23日(日) | パン粥 ジャム 野菜炒め かぶのサラダ オムライス ジョウ  | 全粥 鶏のバーベキューソー 冬瓜のくず煮 マカロニサラダ フルーツ・ミカン缶  | 全粥 豆腐の中華うま煮 里芋の煮物 大根サラダ 味噌汁(庄内麩)  | 芋ようかん  |
| kcal : 1362.81 水分 : 902.19 蛋白質 : 55.29 脂質 : 33.02 炭水化物 : 215.58 食塩相当 : 7.27 | kcal : 379.66 水分 : 394.00 蛋白質 : 20.18 脂質 : 9.85 炭水化物 : 55.65 食塩相当 : 2.23 | kcal : 450.38 水分 : 200.43 蛋白質 : 17.12 脂質 : 12.47 炭水化物 : 67.20 食塩相当 : 1.85 | kcal : 408.75 水分 : 258.64 蛋白質 : 16.47 脂質 : 10.54 炭水化物 : 63.69 食塩相当 : 3.12 | 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) | 全粥 肉団子の薄くず煮 ホトサラダ ふりかけ 味噌汁(ニラ・玉葱) 牛乳  | 全粥 夕の明太子マヨネーズ焼 プロキョリサラダ 金時煮豆 フルーツ・黄桃缶  | 全粥 鶏肉の塩麹焼 白菜の煮物 菜の花の辛子和え 味噌汁(花麩)  | 蒸しパン(チョコ)  |
| kcal : 1356.90 水分 : 629.29 蛋白質 : 57.38 脂質 : 36.61 炭水化物 : 208.58 食塩相当 : 6.72 | kcal : 450.87 水分 : 278.91 蛋白質 : 16.34 脂質 : 13.54 炭水化物 : 69.75 食塩相当 : 2.68 | kcal : 433.67 水分 : 147.80 蛋白質 : 19.18 脂質 : 10.96 炭水化物 : 69.19 食塩相当 : 1.25 | kcal : 357.70 水分 : 187.21 蛋白質 : 19.40 脂質 : 7.78 炭水化物 : 53.14 食塩相当 : 2.63 | kcal : 114.66 水分 : 15.37 蛋白質 : 2.46 脂質 : 0.16 炭水化物 : 16.50 食塩相当 : 0.16 |
| 6月25日(火) | 全粥 パン粥の煮物 キャベツの和え物 ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳  | 全粥 タンドリー風チキン 白菜の炒め物 カワラワのサラダ フルーツ・バナナ  | 全粥 赤魚の煮付け 茄子の炒め煮 ほうれん草のサラダ 味噌汁(玉葱・油揚げ)  | あんパン  |
| kcal : 1335.17 水分 : 679.96 蛋白質 : 57.19 脂質 : 35.47 炭水化物 : 203.38 食塩相当 : 7.42 | kcal : 409.06 水分 : 297.81 蛋白質 : 15.96 脂質 : 11.01 炭水化物 : 65.70 食塩相当 : 2.97 | kcal : 431.45 水分 : 213.59 蛋白質 : 18.99 脂質 : 13.89 炭水化物 : 58.41 食塩相当 : 1.58 | kcal : 361.16 水分 : 168.56 蛋白質 : 18.69 脂質 : 9.38 炭水化物 : 52.27 食塩相当 : 2.77 | 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) | 全粥 海老の煮物 プロキョリサラダ ふりかけ 味噌汁(玉麩) 牛乳  | 五目うどん なすの煮物 かぶのサラダ フルーツ・マンゴー缶  | 全粥 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)  | 仔コスパンシャル  |
| kcal : 1367.72 水分 : 681.58 蛋白質 : 52.50 脂質 : 33.27 炭水化物 : 220.13 食塩相当 : 9.00 | kcal : 411.06 水分 : 279.65 蛋白質 : 19.04 脂質 : 11.09 炭水化物 : 62.63 食塩相当 : 3.09 | kcal : 435.37 水分 : 214.98 蛋白質 : 12.89 脂質 : 4.89 炭水化物 : 86.57 食塩相当 : 3.46 | kcal : 418.06 水分 : 186.97 蛋白質 : 18.37 脂質 : 13.72 炭水化物 : 55.34 食塩相当 : 2.29 | 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) | パン粥 ジャム オムライス コーンポタージュ ヨーグルト  | 全粥 鶏肉の七味焼 マカロニソー ほうれん草のサラダ フルーツ・ミカン缶  | 全粥 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 : 1354.23 水分 : 728.02 蛋白質 : 54.90 脂質 : 33.00 炭水化物 : 214.34 食塩相当 : 6.15 | kcal : 459.11 水分 : 317.89 蛋白質 : 18.62 脂質 : 13.44 炭水化物 : 68.05 食塩相当 : 2.30 | kcal : 443.24 水分 : 208.26 蛋白質 : 17.76 脂質 : 12.90 炭水化物 : 64.49 食塩相当 : 1.03 | kcal : 335.72 水分 : 201.87 蛋白質 : 16.76 脂質 : 6.31 炭水化物 : 55.40 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) | 全粥 かの煮物 白菜の香りし和え のりの佃煮 味噌汁(油揚げ・玉葱) 牛乳  | 赤飯(行事食) 天ぷら(盛合せ) 冷奴 炊き合せ フルーツ・メロン  | 全粥 鶏肉のオーロロス焼 大根の煮物 菜の花のお浸し すまし汁(蒲鉾)  | ケーキ  |
| kcal : 1331.37 水分 : 713.86 蛋白質 : 52.70 脂質 : 37.51 炭水化物 : 203.15 食塩相当 : 7.56 | kcal : 417.73 水分 : 285.71 蛋白質 : 16.86 脂質 : 12.49 炭水化物 : 63.02 食塩相当 : 3.06 | kcal : 370.69 水分 : 236.28 蛋白質 : 13.65 脂質 : 4.72 炭水化物 : 71.60 食塩相当 : 1.31 | kcal : 434.43 水分 : 165.87 蛋白質 : 20.98 脂質 : 14.31 炭水化物 : 56.05 食塩相当 : 3.08 | 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) | 全粥 魚河岸揚げの含め煮 納豆 味噌汁(玉麩) 牛乳  | 全粥 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  | 全粥 干草焼卵 南瓜の甘煮 白菜のサラダ 味噌汁(ニラ)  | 青りんごゼリー  |
| kcal : 1362.85 水分 : 689.45 蛋白質 : 57.58 脂質 : 41.24 炭水化物 : 198.90 食塩相当 : 7.44 | kcal : 500.48 水分 : 270.90 蛋白質 : 19.70 脂質 : 18.85 炭水化物 : 66.31 食塩相当 : 2.65 | kcal : 404.26 水分 : 203.25 蛋白質 : 18.62 脂質 : 13.70 炭水化物 : 54.90 食塩相当 : 1.67 | kcal : 410.59 水分 : 215.26 蛋白質 : 19.26 脂質 : 8.89 炭水化物 : 65.82 食塩相当 : 3.08 | 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

