

メニュー (7日間)

令和 6年 6月30日 ~ 令和 6年 7月 6日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
6月30日(日) kcal : 1553.68 水分 : 705.28 蛋白質 : 59.25 脂質 : 34.63 炭水化物 : 259.04 食塩相当 : 6.93	御飯 豆腐の煮物 春菊のササゲ ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳 	御飯 鶏肉の香味焼 なすの煮物 納豆草のお浸し フルーツ・パイン缶	御飯 カレイの生姜煮 サツマ芋のマーメイド煮 ブロッコリー・ササゲ 味噌汁(玉葱)	ロールケーキ
	kcal : 488.75 水分 : 322.17 蛋白質 : 19.60 脂質 : 13.43 炭水化物 : 77.84 食塩相当 : 2.63	kcal : 498.32 水分 : 209.61 蛋白質 : 18.48 脂質 : 14.62 炭水化物 : 73.96 食塩相当 : 1.75	kcal : 463.79 水分 : 173.50 蛋白質 : 19.84 脂質 : 2.26 炭水化物 : 92.98 食塩相当 : 2.47	kcal : 102.82 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.33 脂質 : 4.32 炭水化物 : 14.26 食塩相当 : 0.08
7月1日(月) kcal : 1452.25 水分 : 610.20 蛋白質 : 57.13 脂質 : 28.05 炭水化物 : 253.68 食塩相当 : 8.10	食パン ジャム 野菜炒め 白菜のササゲ コンスープ(キャベツ) ジョウ 	御飯 赤魚の煮付け ひじきの煮物 南瓜のササゲ フルーツ・白桃缶	御飯 鶏肉のチリソース風 ビーフ炒め 小松菜のお浸し 味噌汁(とう・油揚げ)	冷ししるこ 
	kcal : 445.99 水分 : 276.14 蛋白質 : 16.34 脂質 : 14.50 炭水化物 : 68.46 食塩相当 : 3.24	kcal : 445.70 水分 : 164.04 蛋白質 : 18.76 脂質 : 6.49 炭水化物 : 81.40 食塩相当 : 1.69	kcal : 460.86 水分 : 160.87 蛋白質 : 20.97 脂質 : 6.90 炭水化物 : 80.51 食塩相当 : 3.13	kcal : 99.70 水分 : 9.15 蛋白質 : 1.06 脂質 : 0.16 炭水化物 : 23.51 食塩相当 : 0.04
7月2日(火) kcal : 1482.89 水分 : 838.84 蛋白質 : 61.94 脂質 : 31.91 炭水化物 : 242.36 食塩相当 : 8.89	御飯 ガンパノの煮物 水菜のササゲ 味噌汁(麩) 牛乳	冷し中華 菜の花の中華炒め 冷奴 フルーツ・ミカン缶	御飯 たらん沢煮 冬瓜のあんかけ キュウリとカブのササゲ 味噌汁(ジャガ芋・玉葱)	チーズ蒸しケーキ 
	kcal : 517.97 水分 : 261.97 蛋白質 : 19.56 脂質 : 17.79 炭水化物 : 73.38 食塩相当 : 2.61	kcal : 451.88 水分 : 346.66 蛋白質 : 21.56 脂質 : 7.14 炭水化物 : 74.08 食塩相当 : 3.23	kcal : 391.44 水分 : 217.67 蛋白質 : 18.54 脂質 : 2.80 炭水化物 : 75.98 食塩相当 : 2.97	kcal : 121.60 水分 : 12.54 蛋白質 : 2.28 脂質 : 4.18 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.08
7月3日(水) kcal : 1464.72 水分 : 594.00 蛋白質 : 57.54 脂質 : 24.55 炭水化物 : 259.08 食塩相当 : 7.33	御飯 ハンパンの煮物 インゲンのササゲ ふりかけ 味噌汁(カブ) 乳酸菌飲料	御飯 豚肉のくわ焼 カワラナ炒め 春菊の和え物 フルーツ・パインアップル 	御飯 サワラの香味焼 コシヤクのピリ辛煮 うぐいす煮豆 味噌汁(納豆) 	カステラ
	kcal : 412.88 水分 : 178.63 蛋白質 : 11.60 脂質 : 4.70 炭水化物 : 82.31 食塩相当 : 2.69	kcal : 468.81 水分 : 240.35 蛋白質 : 20.71 脂質 : 10.24 炭水化物 : 75.50 食塩相当 : 1.69	kcal : 493.03 水分 : 175.02 蛋白質 : 23.34 脂質 : 8.47 炭水化物 : 83.27 食塩相当 : 2.91	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
7月4日(木) kcal : 1564.53 水分 : 709.37 蛋白質 : 57.52 脂質 : 43.49 炭水化物 : 246.83 食塩相当 : 7.57	ロールパン ジャム ホトトギス コーンポタージュ 牛乳 	御飯 かにクリームコロッケ 五目煮豆 青梗菜の和え物 フルーツ・バナナ	御飯 鶏肉の一味焼 きんぴらごぼう 海藻ササゲ 味噌汁(冬瓜)	コーヒーゼリー 
	kcal : 533.04 水分 : 309.82 蛋白質 : 21.43 脂質 : 20.09 炭水化物 : 72.61 食塩相当 : 2.78	kcal : 556.76 水分 : 212.39 蛋白質 : 17.59 脂質 : 15.36 炭水化物 : 89.82 食塩相当 : 1.69	kcal : 408.56 水分 : 184.88 蛋白質 : 18.25 脂質 : 6.27 炭水化物 : 72.09 食塩相当 : 3.10	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
7月5日(金) kcal : 1435.66 水分 : 656.53 蛋白質 : 60.31 脂質 : 27.93 炭水化物 : 241.14 食塩相当 : 6.79	御飯 竹輪の煮物 かぶのササゲ ふりかけ 味噌汁(庄内麩) ヨーグルト	御飯 サケの甘酢あんかけ 筍の煮物 スティックウウのササゲ フルーツ・黄桃缶	御飯 豆腐の肉味噌かけ もやしの三色炒め ブロッコリーの和え物 すまし汁(水菜)	フォッケーキ
	kcal : 459.11 水分 : 198.91 蛋白質 : 15.79 脂質 : 5.53 炭水化物 : 87.53 食塩相当 : 2.87	kcal : 449.34 水分 : 224.30 蛋白質 : 21.59 脂質 : 6.60 炭水化物 : 78.25 食塩相当 : 1.44	kcal : 465.89 水分 : 233.32 蛋白質 : 22.20 脂質 : 12.20 炭水化物 : 68.86 食塩相当 : 2.45	kcal : 61.32 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.73 脂質 : 3.60 炭水化物 : 6.50 食塩相当 : 0.03
7月6日(土) kcal : 1478.01 水分 : 685.51 蛋白質 : 60.54 脂質 : 37.03 炭水化物 : 234.93 食塩相当 : 6.95	御飯 厚焼卵 大根のササゲ 味噌汁(玉葱・油揚げ) 牛乳 	御飯 鶏肉の生姜焼 里芋の煮物 キヤベツのピーナツ和え フルーツ・マンゴー缶 	御飯 たらん沢煮 納豆 味噌汁(白菜)	まんじゅう 
	kcal : 532.46 水分 : 293.17 蛋白質 : 19.21 脂質 : 18.57 炭水化物 : 76.96 食塩相当 : 2.25	kcal : 450.12 水分 : 202.16 蛋白質 : 18.54 脂質 : 4.88 炭水化物 : 83.34 食塩相当 : 2.02	kcal : 460.19 水分 : 185.51 蛋白質 : 22.25 脂質 : 13.51 炭水化物 : 66.52 食塩相当 : 2.67	kcal : 35.24 水分 : 4.67 蛋白質 : 0.54 脂質 : 0.07 炭水化物 : 8.11 食塩相当 : 0.01

旬の食材

【MEMO】



オクラ

オクラはペクチンと呼ばれる水溶性食物繊維が豊富で、血中のコレステロール値や血糖値を下げる働きを持っています。



メニュー (7日間)

令和 6年 7月 7日 ~ 令和 6年 7月13日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月 7日 (日)	御飯 豆腐のあんかけ 水菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(麩) 牛乳	七夕そうめん なすの煮おろし キュウリの酢の物 フルーツ缶	御飯 茹で豚の芝麻醬ソース キャベツとベーコンのソテー ごぼうサラダ 味噌汁(かぶ)	七夕セリ
kcal : 1549.53 水分 : 914.04 蛋白質 : 61.42 脂質 : 42.61 炭水化物 : 235.31 食塩相当 : 8.96	kcal : 514.97 水分 : 325.15 蛋白質 : 19.21 脂質 : 16.01 炭水化物 : 78.38 食塩相当 : 2.36	kcal : 502.80 水分 : 357.90 蛋白質 : 19.58 脂質 : 12.89 炭水化物 : 74.44 食塩相当 : 3.85	kcal : 477.64 水分 : 222.60 蛋白質 : 22.58 脂質 : 13.69 炭水化物 : 69.06 食塩相当 : 2.73	kcal : 54.12 水分 : 8.39 蛋白質 : 0.05 脂質 : 0.02 炭水化物 : 13.43 食塩相当 : 0.02
7月 8日 (月)	食パン ジャム オムレツ スタックエントウのサラダ コンソメスープ(玉葱) 牛乳	御飯 豚肉の照焼 切干大根の煮物 青梗菜のポン酢和え フルーツ・白桃缶	御飯 鯖の塩焼 そら豆の炒め物 かぶのサラダ 味噌汁(水菜)	あん巻き
kcal : 1572.88 水分 : 687.88 蛋白質 : 61.83 脂質 : 42.73 炭水化物 : 242.56 食塩相当 : 7.82	kcal : 484.65 水分 : 333.43 蛋白質 : 20.03 脂質 : 14.25 炭水化物 : 75.82 食塩相当 : 3.37	kcal : 443.59 水分 : 175.49 蛋白質 : 16.31 脂質 : 7.18 炭水化物 : 76.70 食塩相当 : 1.66	kcal : 523.89 水分 : 178.96 蛋白質 : 20.32 脂質 : 18.40 炭水化物 : 68.58 食塩相当 : 2.72	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
7月 9日 (火)	御飯 海老の炊き合せ 金時煮豆 ふりかけ 味噌汁(玉麩) ヨーグルト	御飯 赤魚の幽庵蒸 春雨炒め サマササダ フルーツ・ミカン缶	御飯 鶏のハーブ・キューリー ブロッコリーの塩炒め 白菜のサラダ ホウレン草のスープ	パームクーヘン
kcal : 1492.26 水分 : 525.42 蛋白質 : 57.47 脂質 : 26.27 炭水化物 : 261.00 食塩相当 : 6.99	kcal : 494.95 水分 : 162.02 蛋白質 : 17.42 脂質 : 5.23 炭水化物 : 95.11 食塩相当 : 2.43	kcal : 464.00 水分 : 170.28 蛋白質 : 18.28 脂質 : 7.20 炭水化物 : 82.92 食塩相当 : 1.92	kcal : 395.07 水分 : 193.12 蛋白質 : 19.82 脂質 : 7.31 炭水化物 : 65.02 食塩相当 : 2.42	kcal : 138.24 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.95 脂質 : 6.53 炭水化物 : 17.95 食塩相当 : 0.22
7月 10日 (水)	御飯 チンボールの煮物 杓の胡麻和え 味付けのり 味噌汁(かぶ) 牛乳	御飯 鶏の南蛮漬風 じゃが芋の含め煮 大根のサラダ フルーツ・マンゴ缶	御飯 サワラのおろし煮 きんぴられんこん 枝豆とわかめの和え物 味噌汁(冬瓜)	さつま芋蒸しパン
kcal : 1524.86 水分 : 714.40 蛋白質 : 61.42 脂質 : 31.23 炭水化物 : 258.64 食塩相当 : 7.93	kcal : 524.20 水分 : 288.76 蛋白質 : 19.60 脂質 : 14.77 炭水化物 : 83.34 食塩相当 : 2.61	kcal : 425.01 水分 : 219.36 蛋白質 : 16.57 脂質 : 4.25 炭水化物 : 80.27 食塩相当 : 1.60	kcal : 471.40 水分 : 182.73 蛋白質 : 22.88 脂質 : 10.69 炭水化物 : 74.56 食塩相当 : 3.35	kcal : 104.25 水分 : 23.55 蛋白質 : 2.37 脂質 : 1.52 炭水化物 : 20.47 食塩相当 : 0.37
7月 11日 (木)	御飯 温泉卵のあんかけ インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁(大根) 牛乳	御飯 タラのマスタード焼 もやしの三色炒め カリフラワーのサラダ フルーツ・黄桃缶	御飯 豚肉のしぐれ煮 南瓜のグラッセ 水菜の和え物 味噌汁(庄内麩)	シフォンケーキ
kcal : 1508.69 水分 : 722.23 蛋白質 : 62.17 脂質 : 39.17 炭水化物 : 235.00 食塩相当 : 7.01	kcal : 520.94 水分 : 314.93 蛋白質 : 21.12 脂質 : 16.36 炭水化物 : 75.61 食塩相当 : 2.68	kcal : 401.62 水分 : 209.52 蛋白質 : 18.43 脂質 : 6.89 炭水化物 : 68.53 食塩相当 : 1.88	kcal : 509.77 水分 : 188.60 蛋白質 : 21.03 脂質 : 11.66 炭水化物 : 83.04 食塩相当 : 2.40	kcal : 76.36 水分 : 9.18 蛋白質 : 1.59 脂質 : 4.26 炭水化物 : 7.82 食塩相当 : 0.05
7月 12日 (金)	黒糖ロールパン マーガリン ケチャップ煮 コンボータージュ ジャム	御飯 鶏肉のソース照焼 冬瓜の薄くず煮 春菊のサラダ フルーツ・バナナ	御飯 カレイのキコあんかけ 山菜の炒り煮 かぶのサラダ 味噌汁(麩)	ロールケーキ
kcal : 1525.37 水分 : 616.98 蛋白質 : 59.97 脂質 : 32.38 炭水化物 : 253.67 食塩相当 : 7.62	kcal : 629.55 水分 : 219.63 蛋白質 : 21.77 脂質 : 20.39 炭水化物 : 92.08 食塩相当 : 2.81	kcal : 413.82 水分 : 203.88 蛋白質 : 17.45 脂質 : 4.87 炭水化物 : 76.43 食塩相当 : 1.85	kcal : 379.18 水分 : 193.47 蛋白質 : 19.42 脂質 : 2.80 炭水化物 : 70.90 食塩相当 : 2.88	kcal : 102.82 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.33 脂質 : 4.32 炭水化物 : 14.26 食塩相当 : 0.08
7月 13日 (土)	御飯 竹の野菜炒め 杓の草のお浸し ふりかけ 味噌汁(白菜・油揚げ) 乳酸菌飲料	御飯 赤魚の香味蒸 チリとビーマンの炒め物 南瓜のサラダ フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉の味噌漬焼 里芋の煮物 春雨サラダ 中華スープ(蒲鉾)	ワッフル
kcal : 1467.13 水分 : 604.60 蛋白質 : 57.15 脂質 : 28.14 炭水化物 : 252.69 食塩相当 : 7.46	kcal : 394.42 水分 : 219.81 蛋白質 : 12.74 脂質 : 5.23 炭水化物 : 76.38 食塩相当 : 2.72	kcal : 445.29 水分 : 198.80 蛋白質 : 19.25 脂質 : 7.36 炭水化物 : 77.49 食塩相当 : 1.76	kcal : 505.98 水分 : 169.20 蛋白質 : 22.26 脂質 : 10.58 炭水化物 : 81.88 食塩相当 : 2.84	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

旬の食材



オクラ

オクラはペクチンと呼ばれる水溶性食物繊維が豊富で、血中のコレステロール値や血糖値を下げる働きを持っています。

