

メニュー(7日間)

令和 6年 7月14日 ~ 令和 6年 7月20日 【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月14日(日)	御飯 甘芋の煮物 かぼちゃのサラダ ふりかけ 味噌汁(ニラ) 牛乳 kcal : 1546.08 水分 : 715.71 蛋白質 : 59.26 脂質 : 43.67 炭水化物 : 239.86 食塩相当 : 6.71	御飯 サワラの野菜蒸 マヨの炒め物 青梗菜のサラダ フルーツ・白桃缶 kcal : 444.84 水分 : 213.94 蛋白質 : 20.58 脂質 : 10.41 炭水化物 : 69.86 食塩相当 : 1.55	御飯 豆腐のチャンプル きのこのソテー キュウリの酢の物 すまし汁(水菜) kcal : 471.95 水分 : 232.91 蛋白質 : 18.18 脂質 : 18.51 炭水化物 : 67.72 食塩相当 : 2.39	まんじゅう 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
7月15日(月)	御飯 かきの煮物 小松菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(大根) シヨア kcal : 1499.08 水分 : 683.01 蛋白質 : 61.34 脂質 : 30.72 炭水化物 : 249.14 食塩相当 : 8.44	冷したぬきそば 焼き餃子 かぶのゆかり和え フルーツ・パインアップル kcal : 564.91 水分 : 296.67 蛋白質 : 24.00 脂質 : 17.52 炭水化物 : 79.08 食塩相当 : 3.05	御飯 鱈のピナツ味噌焼 じゃが芋の甘辛煮 マカロニサラダ すまし汁(玉麩) kcal : 438.10 水分 : 155.62 蛋白質 : 20.71 脂質 : 4.55 炭水化物 : 80.16 食塩相当 : 2.61	ピナツハン kcal : 111.11 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.10 脂質 : 4.65 炭水化物 : 14.12 食塩相当 : 0.00
7月16日(火)	御飯 厚焼卵 納豆 味噌汁(胡麻草) ヨーグルト kcal : 1569.35 水分 : 703.38 蛋白質 : 61.18 脂質 : 32.69 炭水化物 : 264.03 食塩相当 : 7.24	御飯 麻婆豆腐 ピーマンの干しエビ炒め キャベツのサラダ フルーツ・マンゴ缶 kcal : 509.36 水分 : 260.83 蛋白質 : 18.56 脂質 : 15.60 炭水化物 : 76.43 食塩相当 : 1.98	御飯 カレイの胡麻だれ焼 冬瓜のくず煮 白菜のサラダ 味噌汁(南瓜・玉葱) kcal : 443.46 水分 : 205.63 蛋白質 : 22.17 脂質 : 6.24 炭水化物 : 76.49 食塩相当 : 3.14	水羊羹 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
7月17日(水)	食パン ジャム 野菜炒め 菜の花のサラダ コンソメスープ 牛乳 kcal : 1503.03 水分 : 794.74 蛋白質 : 61.05 脂質 : 40.30 炭水化物 : 237.61 食塩相当 : 8.01	御飯 赤魚とゴボウの煮付け マカロニソテー 胡麻草の胡麻和え フルーツ・黄桃缶 kcal : 445.82 水分 : 195.75 蛋白質 : 18.72 脂質 : 5.81 炭水化物 : 82.20 食塩相当 : 1.76	御飯 鶏の山賊焼 ブロッコリーソテー 大根の梅肉和え 味噌汁(水菜) kcal : 377.08 水分 : 195.88 蛋白質 : 18.94 脂質 : 5.07 炭水化物 : 65.71 食塩相当 : 2.75	アイス kcal : 160.20 水分 : 57.51 蛋白質 : 3.51 脂質 : 7.20 炭水化物 : 20.88 食塩相当 : 0.27
7月18日(木)	御飯 大豆の煮物 わかお浸し 味付けのり 味噌汁(庄内麩) 牛乳 kcal : 1548.38 水分 : 705.49 蛋白質 : 62.52 脂質 : 41.27 炭水化物 : 241.49 食塩相当 : 7.20	御飯 豚肉のガーリックソテー ひじきの煮物 菜の花のサラダ フルーツ・マンゴ缶 kcal : 482.03 水分 : 202.42 蛋白質 : 21.14 脂質 : 10.07 炭水化物 : 79.96 食塩相当 : 1.89	御飯 干草焼卵 大根の煮物 ポテトサラダ すまし汁(玉葱・葉大根) kcal : 467.75 水分 : 221.74 蛋白質 : 19.82 脂質 : 11.75 炭水化物 : 71.64 食塩相当 : 2.58	フッケーキ kcal : 109.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.30 脂質 : 6.43 炭水化物 : 11.60 食塩相当 : 0.05
7月19日(金)	御飯 海老の煮物 かぼちゃのサラダ ふりかけ 味噌汁(菜の花) 乳酸菌飲料 kcal : 1572.30 水分 : 609.54 蛋白質 : 60.81 脂質 : 31.75 炭水化物 : 268.85 食塩相当 : 8.91	御飯 ヒレカツ 漬物 味噌汁(人参・大根・葉大根) フルーツ・マンゴ缶 kcal : 625.70 水分 : 221.01 蛋白質 : 23.87 脂質 : 15.24 炭水化物 : 101.54 食塩相当 : 3.49	御飯 サワラのトマト煮 さつま芋の甘煮 胡麻草のポン酢風味 コンソメスープ(冬瓜) kcal : 458.10 水分 : 193.13 蛋白質 : 19.58 脂質 : 6.94 炭水化物 : 82.99 食塩相当 : 2.47	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
7月20日(土)	ロールパン ジャム オムレツ コンボータージュ 牛乳 kcal : 1526.28 水分 : 700.41 蛋白質 : 59.85 脂質 : 37.93 炭水化物 : 246.63 食塩相当 : 8.41	ハンバーグ キャベツのサラダ 小松菜とツナの炒め物 フルーツ・バナナ kcal : 535.94 水分 : 244.19 蛋白質 : 19.83 脂質 : 15.88 炭水化物 : 81.74 食塩相当 : 2.38	御飯 タラの梅肉焼 山菜の炒り煮 三色煮豆 味噌汁(玉麩) kcal : 449.55 水分 : 155.83 蛋白質 : 19.84 脂質 : 3.29 炭水化物 : 86.63 食塩相当 : 3.35	わらび餅 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

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21日 ~ 令和 6年 7月27日

【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
7月21日(日)	御飯 豆腐の煮物 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(ニラ・玉葱) 牛乳 kcal : 1473.36 水分 : 737.54 蛋白質 : 62.52 脂質 : 36.50 炭水化物 : 234.20 食塩相当 : 6.77	御飯 赤魚のムニエル きのこ炒め 白菜のサラダ フルーツ・バナナ kcal : 426.78 水分 : 207.33 蛋白質 : 19.28 脂質 : 9.70 炭水化物 : 68.63 食塩相当 : 1.08	御飯 鶏肉の韓国風照焼 スタックエンドウの炒め キャベツのサラダ 味噌汁(カブ) kcal : 434.46 水分 : 187.18 蛋白質 : 21.09 脂質 : 8.89 炭水化物 : 69.56 食塩相当 : 2.93	クリームパン kcal : 127.80 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.76 脂質 : 4.60 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.20
7月22日(月)	御飯 車麩の煮物 インゲン豆の和え物 味付けのり 味噌汁(玉葱・油揚げ) ヨーグルト kcal : 1488.57 水分 : 602.44 蛋白質 : 57.48 脂質 : 30.94 炭水化物 : 250.00 食塩相当 : 7.79	御飯 回鍋肉 きんぴられんこん マヨネーズのサラダ フルーツ・マンゴー缶 kcal : 543.57 水分 : 227.37 蛋白質 : 23.76 脂質 : 12.89 炭水化物 : 84.43 食塩相当 : 2.18	御飯 カニ玉 かぶの煮物 菜の花のくるみ和え すまし汁(蒲鉾) kcal : 454.92 水分 : 204.81 蛋白質 : 18.40 脂質 : 12.63 炭水化物 : 68.85 食塩相当 : 2.96	ピーチゼリー kcal : 47.40 水分 : 0.05 蛋白質 : 6.00 脂質 : 0.01 炭水化物 : 11.83 食塩相当 : 0.02
7月23日(火)	食パン ジャム 肉団子のトマト煮 ブロッコリーのサラダ 水菜スープ 牛乳 kcal : 1538.74 水分 : 638.06 蛋白質 : 60.67 脂質 : 36.81 炭水化物 : 251.81 食塩相当 : 8.26	御飯 昔ながらのコロッケ 杓苺草のソテー 夏野菜ビュッフェ フルーツあんみつ kcal : 489.90 水分 : 136.86 蛋白質 : 10.08 脂質 : 8.84 炭水化物 : 94.26 食塩相当 : 2.00	御飯 鮭の幽庵焼 そら豆の炒め物 大根のサラダ 味噌汁(白菜) kcal : 434.76 水分 : 193.34 蛋白質 : 26.01 脂質 : 6.49 炭水化物 : 70.27 食塩相当 : 3.01	ロールケーキ 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24日(水)	御飯 高野豆腐の含め煮 なすの胡麻和え ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳 kcal : 1565.71 水分 : 637.16 蛋白質 : 57.21 脂質 : 33.49 炭水化物 : 266.55 食塩相当 : 6.50	御飯 鶏肉のさらさ蒸し サツマ芋のマーマレード煮 キャベツのサラダ フルーツ・バナナ kcal : 500.37 水分 : 207.42 蛋白質 : 18.28 脂質 : 3.80 炭水化物 : 100.89 食塩相当 : 1.42	御飯 カレーのタルタル焼 カブの炒め物 青梗菜のサラダ オニオンスープ kcal : 407.64 水分 : 182.62 蛋白質 : 19.31 脂質 : 10.08 炭水化物 : 61.95 食塩相当 : 2.35	まんじゅう 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
7月25日(木)	御飯 ハンパンの煮物 サラダ 味付けのり 味噌汁(冬瓜) 牛乳 kcal : 1539.25 水分 : 660.00 蛋白質 : 61.27 脂質 : 33.89 炭水化物 : 255.77 食塩相当 : 8.82	冷しきつねうどん 里芋の煮物 ブロッコリーのサラダ フルーツ・白桃缶 kcal : 489.18 水分 : 195.52 蛋白質 : 17.15 脂質 : 9.11 炭水化物 : 86.27 食塩相当 : 3.58	御飯 豚肉の咖喱風味 マカロニソテー 白菜のお浸し すまし汁(玉麩) kcal : 468.00 水分 : 165.21 蛋白質 : 22.34 脂質 : 11.49 炭水化物 : 70.96 食塩相当 : 2.52	バナナスペシャル 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
7月26日(金)	ロールパン ジャム ホーホーソース コンホータージュ ジュワ kcal : 1468.90 水分 : 685.16 蛋白質 : 62.75 脂質 : 32.46 炭水化物 : 243.32 食塩相当 : 8.04	御飯 豚肉の生姜焼 切昆布の煮物 大根のサラダ フルーツ・バナナ kcal : 482.14 水分 : 202.62 蛋白質 : 20.35 脂質 : 10.69 炭水化物 : 79.14 食塩相当 : 2.21	御飯 タラのゴマダレ漬 南瓜の甘煮 海藻サラダ 味噌汁(カブ) kcal : 447.70 水分 : 180.59 蛋白質 : 20.04 脂質 : 6.09 炭水化物 : 82.09 食塩相当 : 2.95	いちごパウンド kcal : 90.30 水分 : 40.80 蛋白質 : 2.21 脂質 : 3.16 炭水化物 : 13.27 食塩相当 : 0.08
7月27日(土)	御飯 竹輪の煮物 白菜のサラダ ふりかけ 味噌汁(キャベツ) 乳酸菌飲料 kcal : 1526.11 水分 : 687.81 蛋白質 : 58.90 脂質 : 37.92 炭水化物 : 239.22 食塩相当 : 7.67	御飯 サバの焼き浸し ごぼうの煮付け 春菊のサラダ フルーツ・マンゴー缶 kcal : 545.23 水分 : 200.89 蛋白質 : 17.77 脂質 : 17.21 炭水化物 : 79.07 食塩相当 : 1.99	御飯 豆腐の中華うま煮 冬瓜の煮物 菜の花の和え物 中華スープ(蒲鉾) kcal : 469.32 水分 : 283.15 蛋白質 : 24.99 脂質 : 11.14 炭水化物 : 69.31 食塩相当 : 3.04	シフォンケーキ 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

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。

